

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>Drittes Trimester</b>	<b>142</b>
Mein steiniger Weg zur Schwangerschaft	10	Womit musst du rechnen?	144
Schwangerschaft in Planung?	14	Sport im dritten Trimester	148
Schwanger! Und jetzt?	18	Die Kliniktasche packen	151
<b>Warm-up &amp; Cool-down</b>	<b>24</b>	Geburtsvorbereitung: Mental	152
Warm-up	26	Geburtsvorbereitung: Körperlich	154
Cool-down	30	Das Baby lässt sich Zeit	158
<b>Die Übungen im Überblick</b>	<b>34</b>	Trainingsplan für das dritte Trimester	160
Übungen für den Unterkörper	36	Workouts für den Oberkörper	162
Übungen für den Oberkörper	46	Workouts für den Unterkörper	170
Core-Übungen	58	Workouts für den ganzen Körper	178
<b>Erstes Trimester</b>	<b>62</b>	<b>Viertes Trimester</b>	<b>186</b>
Womit musst du rechnen?	64	Womit musst du rechnen?	188
Sport im ersten Trimester	70	Erholung nach der Entbindung	192
Trainingsplan für das erste Trimester	78	Dein Körper nach der Entbindung	198
Workouts für den Oberkörper	80	Sport im vierten Trimester	200
Workouts für den Unterkörper	88	Übungen für das vierte Trimester	208
Workouts für den ganzen Körper	96	Übungen nach der Entbindung	210
<b>Zweites Trimester</b>	<b>104</b>	<b>Alles Gute!</b>	<b>216</b>
Womit musst du rechnen?	106	<b>Weitere Informationen</b>	<b>217</b>
Sport im zweiten Trimester	110	<b>Register</b>	<b>220</b>
Trainingsplan für das zweite Trimester	116	<b>Dank</b>	<b>224</b>
Workouts für den Oberkörper	118		
Workouts für den Unterkörper	126		
Workouts für den ganzen Körper	134		