

Teil I Training mit dem Baby – die Voraussetzungen

1	Warum dies ein anderes Sportbuch ist	3
	Für wen ist dieses Buch?	4
2	Bewegung nach der Geburt: Was Eltern sich wünschen und was Babys können	7
	Nach der Geburt und später	7
	Das Unterfangen aus der Sicht des Babys/Kleinkindes	10
3	Ein kurzer Abriss über die Entwicklung des Neugeborenen	11
	Entwicklungspsychologie in Kurzform	12
	Gehirnentwicklung – was sich so alles tut	17
	Entwicklung der Grob- und Feinmotorik	19
	Sprachentwicklung	20
	Intelligenz: Baby-IQ und Schimpansenkinder	23
	Gedächtnis	25
	Weiterführende Literatur	26

4	Timing und Frequenz der Übungen	29
	Wann soll man mit dem Training beginnen?	29
	Zu den Übungen	31
	Aufwärmen: Warm-up-Choreografie	32
	Weiterführende Literatur	38

Teil II Das Workout-Programm

5	Aufwärmen	41
6	Kraftübungen	51
7	Dehnübungen	77
8	Entspannung – Cool-down und Trainingsende	107
9	Eine Vision	109