

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