

## **Sport in der Schwangerschaft**

### **Schwangerschaft und die damit einhergehenden Veränderungen**

Die Schwangerschaft ist die Zeit, in der neues Leben im Körper einer Frau heranwächst. Sie ist ein ganz besonderer und in jedem Fall einzigartiger Abschnitt im Lebenszyklus einer Frau und für diese eine besonders sensible Phase. Die Natur hat für das Entstehen, das Wachstum und die Reifung des Kindes einen ganz eigenen Plan und ist somit nur teilweise beeinflussbar. Der Beitrag der Frau und ihrer engsten Bezugspersonen – in der Regel sind dies der Partner, Freunde und die Familie – zum Gelingen der Schwangerschaft ist eine gesunde Lebensführung: ausgewogen essen, auf Genussmittel verzichten, ausreichend schlafen und bewegen. Mit allem, was die Schwangere dabei sich und ihrer Gesundheit Gutes tut, tut sie auch ihrem Kind Gutes

### **Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Sport in der Schwangerschaft"**

---

[Grundlagen \(pdf\)](#) Die Bedeutung und Eigenschaften von Sport in der Schwangerschaft

---

[Ziele und Inhalte \(pdf\)](#) Von den Kernzielen, Themen und Inhalten zur Kunst der Verbindens

---

[Didaktik und Methodik \(pdf\)](#) Wissen vermitteln und den Bezug zum Alltag finden

---

[Das Angebot \(pdf\)](#) Spiel- und Übungssammlung

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Belastungsintensität

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Belastungssteuerung

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Zur Umsetzung von Kräftigungsübungen

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Zur Umsetzung von Training im Wasser

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) Trainingsempfehlungen

---

[Handreichung für TN \(pdf\)](#) (Nordic-)Walking und Jogging

---