LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

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 Schwan gerschaft 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