

Prolog	8
Erstes Trimester – Woche 1 bis Woche 13	13
Juhuuu, schwanger!	14
So war es bei mir	14
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
So sportlich darf ich sein	17
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
Darum ist Schwangeren so oft übel	19
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	24
Los geht's mit Aufwärmen	26
Übungsabfolge Warm-up für Trimester 1 und 2	27
Übungen für das erste Trimester	32
Schwangerschaftsmythen Teil 1	56
Zweites Trimester – Woche 14 bis Woche 27	59
Auf geht's in die zweite Runde!	60
Das sagt Dr. med. Nina Sander:	
Das hat es mit den Mutterbändern auf sich	62
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	64
Übungen für das zweite Trimester	66
Schwangerschaftsmythen Teil 2	89

Drittes Trimester – Woche 28 bis zum Babyglück	91
Endspurt!	92
Das sagt Dr. med. Nina Sander: Darum fühlt sich jeder Gang in den 2. Stock wie ein Marathonlauf an	95
Fragebogen: Der TÜV für die anderen Umstände	96
Übungen für das dritte Trimester	98
Beckenbodenübungen – Meine Favoriten	118
Schwangerschaftsmythen Teil 3	124
Spaziergänge – Wuchtig durch den Garten der Natur	126
Schwimmen – Der Wal wird zu Wasser gelassen	127
Wochenbettgymnastik und Rückbildung	129
Endlich ist die Kleine da!	130
Das sagt Dr. med. Nina Sander: Deshalb sind Wochenbettgymnastik und Rückbildung so wichtig	132
Wochenbettgymnastik – Übungen	134
Übungen für die Rückbildung	144
Epilog	159
Über die Autorinnen	160