

Barbara Dale • Johanna Roeber

Gymnastik

für Schwangerschaft und Geburt

Otto Maier Ravensburg

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	8
Das Becken	10
Körperhaltung und Körperbewußtsein	19
Die Grundstellungen	25
Das Persönlichkeitsprofil	42
Die Zehn-Minuten-Pause	56
Schmerzen und Beschwerden	60
Sport im Freien und im Wasser	64
Sex während der Schwangerschaft	70
Entspannung und richtige Atmung	72
Massage	82
Die Entbindung	92
Rückbildungsgymnastik	106
Sex nach der Geburt	125
Stichwortverzeichnis	126