



**Charlie Barker**

## **Fit bleiben in der Schwangerschaft**

### **Die besten Workouts und Wohlfühl Tipps für jedes Trimester**

#### **Sportlich durch die Schwangerschaft**

Aktiv und fit in der Schwangerschaft – mit diesem Schwangerschaftsbuch kein Problem. **36 wirkungsvolle Workouts** halten Schwangere in den 9 Monaten körperlich gesund – mit minimalem Equipment. Dazu gibt es Wohlfühl-Tipps zur Entspannung. Aus eigener Erfahrung weiß **Autorin und Personal Trainerin Charlie Barker** genau, worauf es bei Schwangerschafts-Fitness ankommt: Mit welcher Workout-Intensität & -dauer fühle ich mich wohl? Welche Übungen sind in den verschiedenen Trimestern sinnvoll?

#### **Kraftvolle Workouts für Schwangere**

Körperlich und seelisch stark von Trimester zu Trimester – gerade in einer Zeit, in der sich so viel verändert, ist eine stabile Gesamtverfassung extrem wichtig. Dieser anschauliche Schwangerschaftsratgeber hilft sportbegeisterten werdenden Müttern dabei, während der Schwangerschaft und nach der Geburt **fit und gesund** zu bleiben.



- **36 Workouts für den ganzen Körper:** jeweils 12 Workouts für Schwangere für den Ober-, Unter- und den ganzen Körper steigern das Wohlbefinden und die körperliche Fitness in den drei Trimestern. Mit minimalem oder keinem Equipment flexibel und jederzeit zu Hause umzusetzen.
- **Wichtige Infos zu Fitness in der Schwangerschaft:** z.B. zu körperlichen Veränderungen während der Trimester, zu typischen Beschwerden, zur individuell passenden Trainingsintensität oder zu sensiblen Punkten, auf die beim Training zu achten ist.
- **Persönliche Tipps & Erfahrungen der Autorin:** Charlie Barker teilt ihre eigene emotionale Schwangerschaftsgeschichte und ihre besten Tipps zur Entspannung.

**Ein umfassendes Fitnessprogramm für werdende Mütter! Dieses Buch begleitet Sie mit schwangerschaftstauglichen Workouts sportlich durch die Trimester.**

**Charlie Barker**

#### **Fit bleiben in der Schwangerschaft**

**Die besten Workouts und Wohlfühl Tipps für jedes Trimester**

ISBN 978-3-8310-4405-4

224 Seiten, 174 x 218 mm

Über 400 farbige Fotos und Illustrationen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)