



**Charlie Barker**

## **Fit bleiben in der Schwangerschaft**

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

Viele Frauen möchten für ihr Wohlbefinden auch während der Schwangerschaft sportlich aktiv sein und sich fit halten - nicht zuletzt, um für die anstrengende Zeit danach gut gerüstet zu sein. Dabei muss das Training in den einzelnen Trimestern modifiziert werden, um sich den körperlichen Veränderungen optimal anzupassen. Wie das problemlos möglich ist, welche Übungen dem Körper in diesen neun Monaten gut tun und was sich in den einzelnen Trimestern verändert, zeigt Personal-Trainerin Charlie Barker in **Fit bleiben in der Schwangerschaft**.

Sehr persönlich erzählt die Autorin eingangs von ihrem eigenen schwierigen Weg zur ersten Schwangerschaft und macht klar, dass man sich in den neuen Monaten keinesfalls jeden Tag topfit fühlen muss. Sport und Bewegung sollen das Wohlbefinden steigern und den Körper stärken, auch für die Zeit nach der Geburt. Der Ratgeber folgt dann dem Verlauf der Schwangerschaft und bietet in drei großen Kapiteln zum 1., 2. und 3. Trimester wichtige Informationen zu den Veränderungen des Körpers oder sensiblen Punkten, auf die beim Training besonders zu achten ist.



Daran schließt sich jeweils ein konkreter Trainingsplan für jedes Trimester mit 12 verschiedenen Workouts an, für den Oberkörper, den Unterkörper und auch Ganzkörper-Workouts. Sämtliche Workouts sind visualisiert und setzen sich aus 50 Übungen zusammen, die alle gut verständlich und anschaulich abgebildet in einem separaten Übungsverzeichnis erklärt werden. In einem kürzeren Kapitel zum sogenannten 4. Trimester geht es um die Zeit nach der Geburt, das Wochenbett und die Phase der Erholung.

Über die Autorin: **Charlie Barker** ist Personal Trainerin und Gründerin von "Bumps & Burpees", einer Online-Fitness-Plattform für Schwangere. Inzwischen bieten zertifizierte "Bumps & Burpees"-Trainerinnen Personal-Training in ganz London (und auf Anfrage auch darüber hinaus) an. Charlie Barker begeistert auf Instagram (@bumpsandburpees) knapp 60.000 Abonnenten mit Tipps und Workouts rund um das Thema Fit bleiben während und nach der Schwangerschaft.

**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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**