



Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung

Springer

Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung
Springer

 [Download Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die g ...pdf](#)

 [Online lesen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Springer

180 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch richtet sich an Alle, die ihre schwangere Patientin hinsichtlich sportlicher Betätigung beraten. Es gibt einen Überblick über die Auswirkungen von Bewegung auf den mütterlichen und fetalen Organismus und die Effekte auf Psyche und Wohlbefinden. Weiterhin gibt der Leitfaden konkrete Trainingsempfehlungen auf Basis der neuesten Studienlage, informiert über Kontraindikationen und geht auf spezielle Themen wie beispielsweise Risikoschwangerschaft und Beckenboden ein.

Buchrückseite

Dieses Buch richtet sich an Alle, die sich mit der Beratung und Betreuung zum Thema „Sport in und nach der Schwangerschaft“ differenzierter auseinander setzen wollen. Hierzu bietet es ein fundiertes Wissen, um Schwangere optimal zu betreuen, zu beraten oder zu begleiten. Das Buch gibt einen Überblick über die Grundlagen von sportbezogener Beratung in der Schwangerschaft und beschreibt die Auswirkungen von Bewegung auf den mütterlichen und fetalen Organismus sowie die Effekte auf Psyche und Wohlbefinden. Weiterhin gibt der Leitfaden konkrete Trainingsempfehlungen auf Basis der aktuellen Studienlage, informiert zu Kontraindikationen und geht auf spezielle Themen wie beispielsweise Risikoschwangerschaft und Beckenboden ein.

Aus dem Inhalt - Grundlagen und Prinzipien von sportbezogener Beratung und Betreuung in und nach der Schwangerschaft- Effekte und Kontraindikationen von Sport in und nach der Schwangerschaft - Empfehlungen für Einsteigerinnen, Freizeitsportlerinnen und Leistungssportlerinnen- Prävention und Therapie von Adipositas und schwangerschaftsbedingten Erkrankungen durch Sport

Über die Herausgeber **Marion Sulprizio**, Deutsche Sporthochschule Köln, ist Diplom-Psychologin, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie und Leiterin sowie Gründungsmitglied des Arbeitskreises „Sport und Schwangerschaft“. Sie bietet sportpsychologisches Coaching für zahlreiche Athletinnen und Athleten an und leitet das Online-Coaching-Portal für Schwangere und Mütter, die sportlich aktiv sein wollen. **Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert**, Deutsche Sporthochschule Köln, ist Arzt, Diplom-Sportlehrer und Leiter des Psychologischen Instituts. Seine Forschungsschwerpunkte Motivation und psychische Gesundheit bringt er seit über 10 Jahren in das Thema Sport und Schwangerschaft ein. Zentrales Anliegen hierbei ist der Transfer von wissenschaftlichen Erkenntnissen in die Praxis von Coaching und Beratung.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marion Sulprizio, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit und Sozialpsychologie, Deutsche Sporthochschule Köln. Prof. Dr. med. Jens Kleinert, Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln.

Download and Read Online Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Springer #DGNFY31WI5K

Lesen Sie Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer für online ebook Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer Bücher online zu lesen. Online Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer ebook PDF herunterladen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer Doc Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer Mobipocket Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Springer EPub