



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

Marion Sulprizio, Jens Kleinert

 **Download**

 **Online Lesen**

Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Marion Sulprizio, Jens Kleinert

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

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

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

Marion Sulprizio, Jens Kleinert

Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Marion Sulprizio, Jens Kleinert

Downloaden und kostenlos lesen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Marion Sulprizio, Jens Kleinert

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Dieses Buch richtet sich an alle Ärzte, 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.

Dieses Buch richtet sich an alle Ärzte, 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.

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.

Download and Read Online Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung Marion Sulprizio, Jens Kleinert #K6Q2780LEH1

Lesen Sie Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert für online ebookSport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert 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 Marion Sulprizio, Jens Kleinert Bücher online zu lesen. Online Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert ebook PDF herunterladen Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert DocSport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert Mobipocket Sport in der Schwangerschaft: Leitfaden für die geburtshilfliche und gynäkologische Beratung von Marion Sulprizio, Jens Kleinert EPub