

Empfehlungen für Sport in der Schwangerschaft

Es ist gut in der Schwangerschaft aktiv zu sein. Bewegen sie sich und machen Sport. Wenn Ihr Körper Ihnen Signale gibt, dass bestimmte Bewegungen Ihnen nicht gut tun, dann lassen sie diese Übungen weg.

Sie sollten auf Sportarten mit einem hohen Unfallrisiko verzichten.

In der Tabelle versuchen wir Ihnen eine Orientierungshilfe über empfohlene und weniger empfehlenswerte Sportarten zu geben:

Empfohlene Sportarten

Schwimmen
Walken
Radfahren
Gymnastik
Yoga
Skilanglauf

Akzeptable Sportarten

Aerobic
Laufen
Schnorcheln
Fitness (ohne Bauchmuskeltraining)
Ballsportarten

Nicht empfohlene Sportarten

Sportarten mit hohem Sturzrisiko
(Abfahrtslauf, Reiten, Klettern)
Abenteuersportarten
Kampfsportarten
Kraftsport
Tiefseetauchen
Hochgebirge über 2500m

Bitte verzichten sie auf sportliche Belastungen in der Schwangerschaft bei:

frühzeitigen Wehen
vorzeitigem Blasensprung
nach Blutungen
vorausgegangenen Frühgeburten
Mehrlingsschwangerschaften

