

## 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)  
Ball sportarten

### 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

