

Angebote für Schwangere und Mütter

Während der Schwangerschaft nimmt die körperliche Aktivität der meisten Frauen ab. Schon vorher sind etwa 60% der 18 bis 44-jährigen weniger als 2,5 Stunden pro Woche in Bewegung und erreichen somit nicht die Zeit, die von der WHO empfohlen wird. Dabei hat angemessene sportliche Bewegung viele positive Auswirkungen auf den Schwangerschaftsverlauf, zum Beispiel sinkt das Risiko einer exzessiven Gewichtszunahme (Muktabhant, Lawrie, Lumbiganon, & Laopaiboon, 2015) ebenso wie das Kaiserschnittisiko (Domenjoz, Kayser, & Bouvlain, 2014).

Da wir Sie in dieser besonderen Phase Ihres Lebens unterstützen möchten, haben wir Ihnen auf dieser Seite die Angebote des UKHD zur Gesundheitsförderung von (werdenden) Müttern zusammengefasst. Viele der Fit im Klinikum Kurse sind außerdem auch für Schwangere geeignet! Sie können sich bei Fragen gerne bei uns über FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de melden.

Des Weiteren hat das Bundesministerium für Gesundheit eine tolle Broschüre über „[Gesundheit rund um Geburt](#)“ herausgebracht, sowie eine Broschüre allgemein zum Thema „[Auswirkungen von Bewegung auf die psychische Gesundheit von Frauen](#)“, in der auch ein hilfreiches Kapitel für Schwangere und Mütter zu finden ist.

Kurse vor der Geburt

Die Inhalte der Geburtsvorbereitungskurse der Frauenklinik reichen von Körperwahrnehmung und Sensibilisierung, über Kennenlernen verschiedener Gebärpositionen bis hin zu Babypflege und Handling. Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie [hier](#).



Kurse nach der Geburt

In der Zeit nach der Geburt liegt der Fokus natürlich erstmal auf dem Kind. Es ist aber auch wichtig die eigene Gesundheit nicht zu vergessen, vor allem nach so einer körperlich belastenden Leistung wie einer Schwangerschaft und Geburt. Deswegen bietet die Frauenklinik auch Kurse für die Unterstützung der Rückbildungsprozesse an. Aktuelle Informationen finden Sie [hier](#).

Yoga in der Schwangerschaft

Unser Kooperationspartner Ganesha Yoga Lounge bietet Ihnen ein angepasstes Sportangebot für Ihre Bedürfnisse. Eine Zusammenfassung der positiven Auswirkungen von Yoga auf den Körper während der Schwangerschaft, sowie alle wichtigen Informationen finden Sie auf der Website: [Yoga in der Schwangerschaft Heidelberg | Kurse für Schwangere \(ganesha-yogalounge.de\)](http://Yoga%20in%20der%20Schwangerschaft%20Heidelberg%20|%20Kurse%20f%C3%BCr%20Schwangere%20(ganesha-yogalounge.de)).