



Schwangerschaft und Sport

1. Die Homepage www.schwangerschaftundsport.de

Der Landessportbund NRW, die Deutsche Sporthochschule, der Sportärztebund Nordrhein, das Zentrum für Gesundheit, der Deutsche Hebammenbund sowie weitere Partner arbeiten in der Frage der Beziehung von Schwangerschaft und Sport zusammen.

Die Homepage www.sportundschwangerschaft.de bietet die Möglichkeit, sich über neueste Erkenntnisse rund um das Thema Sport vor, während und nach der **Schwangerschaft** zu informieren. Gerade weil sich schwangere Frauen und Mütter auch heute noch unzureichend in Bezug auf Sport und Schwangerschaft beraten fühlen, wird versucht, durch aktuelle und wissenschaftlich fundierte Informationen schwangeren Frauen die Unsicherheiten zu nehmen und über die vielen Möglichkeiten von sportlicher Aktivität vor, während und nach der Schwangerschaft aufzuklären. Aber auch für Hebammen, Gynäkologen, Ärzte, Sportwissenschaftler und alle Interessierte bietet die Homepage die Möglichkeit, sich über aktuelles Wissen zu erkundigen und gebündeltes Wissen weiter zu geben. Neben News, den Top Ten der häufigsten Fragen, einem Top Thema wird unter anderem auch ein (derzeit) kostenloses und individuelles Coaching angeboten ([✉ Schwangerschaft@dshs-koeln.de](mailto:Schwangerschaft@dshs-koeln.de)). Eine Besonderheit stellt das Expertenteam der DSHS dar, das sich aus Sportwissenschaftlern/innen, Psychologinnen, Medizinern/innen, Hebammen und Ökotrophologinnen zusammensetzt.

2. Homepage und Kontakt

Homepage: www.schwangerschaftundsport.de
Kontakt: Abteilung Gesundheit & Sozialpsychologie
Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln
Leitung Prof. Dr. Jens Kleinert
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel.: 0221 4982-5490