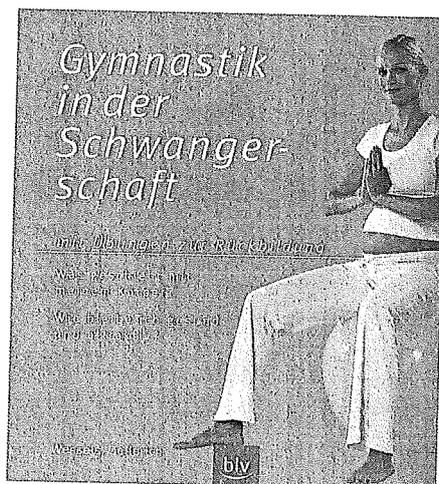


**Wessel/  
Öellerich, "Gym-  
nastik in der  
Schwanger-  
schaft" - mit  
Übungen zur  
Rückbildung, blv  
Verlag, Euro**

**16,95, ISBN 3-405-16798-1**

Höchstleistungen und massive Veränderungen des Körpers - sogar des ganzen Lebens gehen mit Schwangerschaft und Geburt einher. Bei Zwillingsschwangerschaften wird vieles noch intensiver erlebt. Wie können Sie im Einklang mit sich selbst bleiben? Das will Ihnen das Buch aus dem blv-Verlag einfühlsam vermitteln. Hier geht es um gezielte Bewegung, Gymnastik, wo sie noch erlaubt ist und Entspannung (die ja bekannt-



lich gerade bei uns Mehrlingsmüttern nie schaden kann ...)

Das Buch enthält natürlich nicht nur

jede Menge Vorschläge für Gymnastikübungen, sondern klärt rund um die Veränderungen des Körpers auf. Sie erfahren zum Beispiel auch etwas über Ernährung in der Schwangerschaft.

Was geschieht mit meinem Körper? lautet die wichtigste Frage. Und Wie bleibe ich gesund und aktiv? Und genau das wird in dem Buch verraten. Ansprechende Fotos und übersichtliche Texte erleichtern das Nachmachen der Übungen und Anregungen.