

26. Mai 2014

## **Schwangerschaftsgymnastik jetzt als App Die Fitness-App für Schwangere**

**15 effektive Schwangerschaftsgymnastik-Übungen, Workout auch selbst zusammenstellbar, persönliche Gewichtskurve sowie Hebammenkurssuche in einem. [babyclub.de](#) legt nach und bringt nach einer erfolgreichen Kinderwunsch-App jetzt eine Schwangerschaftsgymnastik-App in die Stores!**

babyclub.de – Deutschlands größte ökologische Internetplattform rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Babys erstes Jahr – startet mit der neuen Schwangerschaftsgymnastik-App für IOS und Android.

Schwangere können aus 15 effektiven Übungen – ausgewählt von einer Hebamme – selbst ein Workout zusammenstellen oder ein vorgegebenes Workout absolvieren. Trainiert wird anhand anschaulicher Übungsvideos mit einer Schwangeren. Vorteil: Die App ist auch offline nutzbar.

### **Das Schwangerschaftsgewicht immer im Blick!**

Um eine optimale Entwicklung des Babys zu gewährleisten, sollten Schwangere - je nach Ausgangsgewicht - weder zu wenig, noch zu viel zunehmen.

Die neue babyclub.de-App ist ideal, den Gewichtsverlauf im Auge zu behalten: Einfach das aktuelle sowie das Gewicht vor der Schwangerschaft, die Körpergröße, und Schwangerschaftswoche angeben. Ausgehend von dem BMI vor der Schwangerschaft, zeigt eine persönliche Gewichtskurve wie viele Kilos die werdende Mami optimalerweise zunehmen sollte. Das Gewicht kann wöchentlich eingetragen werden, um die Entwicklung zu verfolgen.

### **Integrierte Hebammenkurssuche**

Wer keine Lust mehr hat alleine zu trainieren, findet mit der integrierten Suchfunktion einen Hebammenkurs in der Nähe. Nach Eingabe von Postleitzahl und gewünschtem Kurs, werden passende Kurse von deutschlandweit knapp 8000 Hebammen angezeigt.

Übrigens haben trainierte Frauen meist weniger Probleme mit Schwangerschaftsbeschwerden, benötigen während der Geburt seltener Schmerzmittel und sind nach der Geburt schneller wieder fit. Außerdem freuen sich die Kleinen in Mamas Bauch über eine Extra-Portion Glückshormone, die durch das Training ausgeschüttet werden.

Schwangerschaftsgymnastik-App im App-Store:

<https://itunes.apple.com/de/app/schwangerschaftsgymnastik/id853538826?mt=8>

Schwangerschaftsgymnastik-App bei Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.itmd.android.babyclub.ssq&hl=de>



PR-Kontakt: Dominika Jasinski, d.jasinski@ecomabetz.de