

Pressemeldung

Vor der Geburt ist nach der Geburt: Der Weg zurück zum Sport

München, 25.06.2020 – Körperliche Veränderungen, Müdigkeit, Zeitmangel und Stress prägen die ersten Monate nach der Geburt. Aber wie kommt man zurück in Bewegung? Dr. med. Markus Klingenberg zeigt in seinem neuen Buch „Ich will meinen Körper zurück!“ wie Frauen nach der Entbindung gesundheitsbewusst und effektiv trainieren können, um zügig in die gewünschte Körperform zurückzufinden.

„Eine Schwangerschaft verändert alles: einiges vorübergehend, anderes dauerhaft. Im Gegensatz zu mir erlebte meine Frau das unmittelbar. Sie litt unter den körperlichen Veränderungen während und nach der Schwangerschaft. Die Stimmungslagen waren vor und nach der Geburt verbesserungsfähig. Abhilfe schafft Bewegung. Sie schafft Ausgleich, bringt Freude und ist Prävention und Medizin in einem. Daher ist Bewegung in einer herausfordernden Lebensphase wichtiger denn je.“ Der Orthopäde und Sportmediziner Dr. med. Markus Klingenberg zeigt Frauen, wie sie nach einer Schwangerschaft den Weg zurück zum Sport schaffen.

Zum Buch

Frauen werden nach der Geburt oft mit zahlreichen Fragen zum Training allein gelassen. Orthopäde, Sportmediziner und Vater eines Sohnes Dr. med. Markus Klingenberg sprach mit 15 Sportlerinnen über genau dieses Thema. Zusammen mit seinem Team aus erfahrenen Trainerinnen und Sportlerinnen entwickelte er ein detailliertes Konzept, das den Wiedereinstieg in den Sport ermöglicht. „Ich will meinen Körper zurück!“ geht wie kein anderes Buch zuvor auf die Bedürfnisse frischgebackener Mütter ein und liefert eine optimale Mischung aus Information, Motivation und Anleitung.

„Ich will meinen Körper zurück!“ erscheint am 25.06.2020 im Richard Pflaum Verlag und ist unter <https://url.rpv.media/ichwillmeinenkoerperzurck> oder im Buchhandel bestellbar.

- Preis des Buches: 29,75 EUR (AT 31,75 EUR, CH 39,75 CHF)
- 288 Seiten, circa 200 Trainingsbildern, Softtouchcellophanierung
- ISBN 978-3-9482-7713-0

Zum Autor

Dr. med. Markus Klingenberg arbeitet als Orthopäde und Sportmediziner in einer Gemeinschaftspraxis in Bonn. Als Kooperationspartner des Olympiastützpunkts Rheinland betreut er zahlreiche Spitzensportler. Er verfügt über 20 Jahre Erfahrung als Personal Trainer und Group Fitness Instructor. Über viele Jahre hat er Judo als Leistungssportler und Trainer betrieben. Er ist außerdem Autor des Buchs „Return-to-Sport – Funktionelles Training nach Sportverletzungen“ und hat in den letzten zehn Jahren über 150 Artikel für Sport- und Lifestyle-Magazine verfasst.

Pressekontakt

Christian Wittmann

Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG

Lazarettstraße 4

80636 München

Telefon 089/1 26 07-253

christian.wittmann@pflaum.de

Zum Verlag

Der Pflaum Verlag ist ein auf die Berufsgruppen Physiotherapeuten, Sport- und Fitness-Trainer, Heilpraktiker, Lichtplaner und Familienunternehmer spezialisierter Informationsdienstleister. Das Verlagsprogramm umfasst Fachzeitschriften, Fachbücher, Apps, Portale und Fanpages für die entsprechenden Berufsgruppen.