



.....
Alles, was Sie in Schwung bringt



Babypfunde wegschieben

● Stars wie Heidi Klum verlieren in Rekordzeit ihre Babypfunde – mithilfe von Nanny und Personal Trainer. Aus England kommt jetzt eine alltagstaugliche Lösung: „Buggyfit“. Während des Spaziergangs mit Kind turnt man unterschiedliche Übungen, die Bindegewebe und Muskeln stärken. Jogging- oder Walking-Einheiten trainieren Herz und Kreislauf.

„Im Vordergrund muss aber das Wohlbefinden des Kindes stehen. Es darf nicht durchgeschüttelt werden, und der Kinderwagen sollte den sportlichen Anforderungen entsprechen“, so der Sprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte Dr. Ulrich Fegeler. Das Buch mit 22 Übungen kann man über www.ecofit.eu für 19,80 Euro bestellen.