Diese Meldung kann unter http://www.presseportal.de/pm/6788/1678024/das-workout-fuer-zu-hause-entwickelt-von-stefanie-graf abgerufen werden.

Das Workout für zu Hause - entwickelt von Stefanie Graf

08.09.2010 - 11:00 Uhr, Gruner+Jahr, BRIGITTE

Hamburg (ots) - 8. September 2010. Sie möchten sich und Ihrem Körper mal wieder etwas Gutes tun, haben aber nicht viel Zeit dafür? Dann ist das neue BRIGITTE-Zirkeltraining genau das richtige. Gemeinsam mit den Experten der Fitnesskette "Mrs.Sporty" präsentiert BRIGITTE in ihrer aktuellen Ausgabe (ab heute im Handel) ein effektives Trainingsprogramm, das rundum fit macht und dabei wenig Zeit und Aufwand erfordert.

Das neue Workout besteht aus acht gezielten Kräftigungsübungen, die alle großen Muskelgruppen abdecken. Die Übungen sind leicht nachzumachen, BRIGITTE zeigt sie jeweils in einer Variante für Einsteigerinnen und für Fortgeschrittene. Zwischendurch sorgen abwechslungsreiche Salsa-Einlagen dafür, dass Koordination und Ausdauer verbessert und gleichzeitig Kalorien verbrannt werden. "Spaß steht ganz oben auf dem Trainingsprogramm. Allein dadurch werden neue Energien geweckt, und das Selbstwertgefühl wird gestärkt", so Sportprofi und "Mrs.Sporty"-Gründungsmitglied Stefanie Graf.

Das komplette Workout kann in nur 30 Minuten absolviert werden, denn nicht auf die Dauer des Trainings kommt es an. "Es ist besser, öfter etwas kürzer zu trainieren als lange und mit großen Abständen", erläutert der Ex-Tennisstar.

Pressekontakt:

Eva Schulenburg
Kommunikation/PR
G+J Frauen/ Familie/ People
Gruner + Jahr AG & Co KG
Tel: 040/3703-2990; Fax: -5703
E-Mail: schulenburg.eva@guj.de

BRIGITTE ist Marktführerin unter den klassischen Frauenzeitschriften Deutschlands: Jede BRIGITTE wird durchschnittlich von 3,2 Millionen Frauen gelesen (MA 2010/I). Damit liegt BRIGITTE um ca. 1 Millionen Leserinnen vor dem nächst folgenden Mitbewerber im Segment. Nicht nur an ihrer Reichweite, sondern auch an den Verkaufszahlen lässt sich der Erfolg von BRIGITTE ablesen: Mit einer verkauften Auflage von durchschnittlich 671.051 Ex. (IVW 2010/II) liegt BRIGITTE auch hier an der Spitze der klassischen Frauenzeitschriften in Deutschland. BRIGITTE-Leserinnen sind überdurchschnittlich gebildet, meist berufstätig und verfügen über ein hohes Haushaltseinkommen (MA 2010/I). BRIGITTE erscheint 14-täglich mittwochs und kostet im Handel 2,60 Euro.

Originaltext:	Gruner+Jahr, BRIGITTE
Pressemappe:	http://www.presseportal.de/pm/6788/gruner-jahr-brigitte
Pressemappe als RSS:	http://presseportal.de/rss/pm_6788.rss2