



Leseprobe

Tina Schütze

KnuddelFit - Rückbildungsgymnastik mit Baby

Stärkt Rücken, Beine, Bauch
und Po - Fördert die
kindliche Entwicklung - Macht
schnell wieder fit nach der
Geburt - Alle Übungen mit
Baby

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 21. Februar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Egal ob sportlich oder ungeübt - dieses Buch hilft jungen Müttern, die gemeinsame Zeit mit ihrem Wonneproppen zu nutzen, um nach Schwangerschaft und Geburt wieder fit zu werden. Zu Hause oder unterwegs, im Stehen, Sitzen oder Liegen: *KnuddelFit*-Übungen stärken Beckenboden, Rücken, Beine, Bauch und Po, sind spielerisch, unkompliziert und entspannend. Sie lassen außerdem die Pfunde purzeln, die Lieblingsjeans passt wieder, und auch das Baby wird durch die Bewegung optimal gefördert. **KnuddelFit** von Anfang an!



© Philipp Fröhlich

Autor

Tina Schütze

Tina Schütze (36) ist Kulturwissenschaftlerin und schreibt für verschiedene Elternzeitschriften. Außerdem arbeitet sie als Fitness-Coach mit Schwangeren und frischgebackenen Mamis. Wie großartig Kinder sein können, erfährt sie nicht nur durch ihre Arbeit, sondern auch durch ihre zwei eigenen kleinen Energiebündel. Auch wenn an manchen Tagen nicht ersichtlich ist, wer in diesem Dreiergespann das Sagen hat, lässt sie sich immer wieder von ihrem smarten Frühpubertierenden und ihrem bezaubernden Wirbelwind in Pink inspirieren. Sie lebt mit ihrer Familie in Berlin.

Leseprobe

