



Fitness zum Schauen und Hören

Der Österreich-Beitrag für die Internationale Frauensport-Konferenz in Wien kann sich im

wahrsten Sinne des Wortes hören und sehen lassen: Die „Fit fürs Leben“-DVD, entwickelt von Mag. Edith Bierbaumer und Dr. Werner Schwarz von der SPORTUNION, zeigt auf leicht verständliche Weise, wie du mehr Fitness in dein Leben bringen kannst. Im 1. Teil stehen die Bewegung im Alltag und aktive Pausen im Mittelpunkt. Teil 2 beschäftigt sich mit den Problemzonen der Frau und im 3. Abschnitt wird ein Kräftigungs- und Koordinations-training für den ganzen Körper vorgezeigt. www.sportunion.at