

# „Karen hat jetzt den Führerschein für ihren Körper“

DRESDEN - Stefan Otto hat bis zum 24. Oktober eine Mission: Der Bodyprofiler (BQ.Studio/Königsbrücker Straße) will am Beispiel von Karen Kromp und Mario Röschke zeigen, was neben dem klassischen Lauftrain-

ning in der Vorbereitung für einen Marathon fast genauso wichtig ist.

Es gehört eben nicht nur das Abspulen von Trainingskilometern dazu, sondern auch die richtige Deh-

nung. Was die bringen kann, demonstriert Otto eindrucksvoll an dem schwierigsten Patienten des MOPO-Teams 2010: Mario „Ihn habe ich ausgesucht, weil er als Triathlet viele Jahre trainiert hat und die Mus-

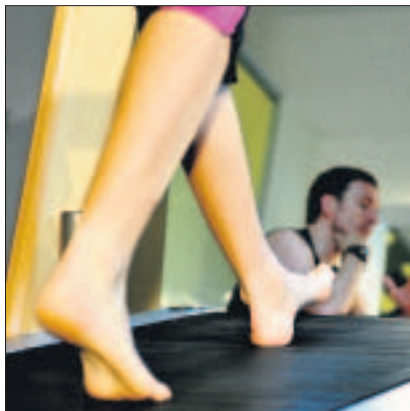
kulatur deutlich sichtbar blockiert war“, verrät Otto. „Bis auf eine Blockade im Knie und eine in der Hüfte ist er jetzt frei. Durch die Blockaden ist er mehr über die Wirbelsäule gelaufen als über die Beine.“

Die Fortschritte spürt Mario beim Laufen. Gerade weil der Brustkorb „aufgedehnt“ worden ist: „Ich bekomme viel mehr Luft, auch wenn ich erst ler-

nen muss, damit umzugehen.“ Der 27-Jährige ist begeistert. Vor allem weil er weiß, dass seine Knieprobleme mit seiner eigenen Dehnungsfaulheit zusammenhängen. „Wenn ich momentan Schmerzen im Knie habe, kann sie Otto mit speziellen Dehnungsübungen verschwinden lassen“, so Röschke, der

am 24. Oktober beim MOPO-Marathon die 42,195 km unter 3:05 Stunden laufen will.

Fast gar nicht „falsch programmiert“ waren die Muskeln und Sehnen von Karen Kromp. Die 28-Jährige ist trotz ihres Marathon-Starts eher eine Anfängerin und somit konnte der Bodyprofiler von Beginn an den Laufstil sowie den richtigen Muskelaufbau bestimmen. „Karen kann mittlerweile mit 12 bis 14 km/h laufen, das ist für den ersten Marathon schon recht ordentlich“, freut sich Otto. „Durch den langen Schritt läuft sie viel energiesparender. Aus meiner Sicht hat sie jetzt den Führerschein für ihren Körper.“ Die Marathoni meint selber: „Ich habe den Hauptgewinn gezogen. Das Training bei Otto ist spitze. Solche Fortschritte hätte ich ohne ihn nicht gemacht.“



**Links: Bodyprofiler Stefan Otto (re.) schaut sich genau die Schrittlänge von Mario Röschke an. Otto ist ein Verfechter des Fersenlaufstils. Dabei setzt man mit der Ferse auf und rollt über den Ballen ab (kl. F.). Huckepack dehnt Otto (oben) Karen Kromp.** Fotos: Enrico Lucke

## Kontakte

**Heiße rothaarige Zaubermaus (49)**, schlk., mit gr. Nippeln, leicht erregbar, verw. d. Herrn jeden Alters. Ab 9.00 Uhr, a. H+H ☎ 0162-5452556

**IN COSWIG BEI TANJA!** Billig - gut! Mass. und mehr, auch Extrawünsche bei attraktiven Frauen ab 24 - 36j. ☎ 0176/374 44 166, auch Samstag

**Sandra 38 J., sexy, lieb und nett**, verwöhnt im privaten Ambiente ohne Zeitdruck. Vieles möglich! ☎ 0176-94436236 www.ladysdd.de

**Nicht rasiertes molliges Blondi Bianca** 45 J. holt Deinen Knüppel aus dem Sack. H+H+LKW ☎ 0351-43839920

> **Reife (35) gut gelaunte sexy Frau** >>>> ☎ 0160/4370081 <<<< www.sexy-sekretaerinnen-dd.de

## Erotikmassagen

www.Sinnes-art.de  
Liebvolle Verwöhnmassagen mit Liebe, Lust und Leidenschaft – weil Sie es sich verdient haben! 9.30-21.30 Uhr / Löbit. ☎ 4829090 DD-Neustadt ☎ 3207112, Pieschen ☎ 8473053

\*„3“ hübsche, sexy Weibchen\* Lass Dich von Cleo (28), Cora (39) & Ina (45) ganz nach deinem Wunsch, bei sinnl. Nacktmassagen verwöhnen! 0152/06326061 o. ☎ 0152/23226030

- **XXXL-Molli Domenik** - (32j.) 140kg, Mega OW 120F, mit Lust u. Genuss z. Kuschn u. m.; Mo,Di, Do,Fr ab 10 Uhr; ☎ 0162-6997220

\* **24 Std! 6 Sexy Girls** \* ab 18 verführen+mass. Dich! Auch zu Zweit! Mo-So!!! Haus+Hotel!!! Pillnitzer Landstr.264 ☎0174-5422911

**9-nachts 4Uhr! Mo-So!** 3 Girls ab 18 J. verw. + massieren Dich (auch zu zweit), Haus+Hotel, Reicker Str. 87F ☎ 0152-04221667

**Keine Profis, sondern liebe Damen** „von nebenan“ erwärmen Dich mit feinsten Berührungen in disk., priv. Atmosph., Kollg. willk. 0176-96505254 >>> www.relaxe-paradise.de <<<< verführerisch, teuflisch gute Erotik- u. Tantramassage mit Stil, Terminv. Mo-Fr 9-20 Uhr ☎0351- 8471488

**Liebevoller Dresdnerinnen** im schönen Ambiente, Nacktmass. o. Aufpreis. Gemeins. Massagen. Mo-Fr, 9-21 Uhr. ☎ 0351/8485271 Kollg. gesucht.

**Cooler Preise zum Anfassen!** Genieße bei mir DIE BESONDERE ENTSPANNUNGSMASSAGE. Täglich ab 10 Uhr. ☎0151-59967398

„Französisch-Liebhaber“ ges.! Bei uns erw. Dich „Wilde Lust“ nackt oder in heißen Dessous bringen wir Dich dem Himmel etwas näher. ☎ 0174-3318866

**Engel Susi spürt dich gerne pur!** 28, süßer Arsch, Top-Figur, naturgeil, verspielt, will grenzenlosen Sex, küsst gern 0162-7110394 H+H+LKW

**Schl., blondes Wolga-Kätzchen, 42 J.,** 75D, einmalige, unvergessl. Nacktmass. im Bett, o. Zeitdr., priv, disk., tgl. 14-22 Uhr ☎ 0351- 42448197

**Zum 1. Mal! 2 supersüße Girlies**, mit feister OW verwöhnen von franz. pur-griech. - spiel mit uns einzeln oder gemeinsam ☎ 01522/1467009 H + H

**Claudi, extrem schlank**, OW 65 A, verspielt, zärtl., probierfreudig, griech. Massage, auch gern tabulosen GV, sehr eng, naturg. 0162-7110394 H+H

**Neue Adresse! Privat! Kl. süßer Nackedei** m. gr. OW + kl. Po mass. Dich m. heißem Öl verrückt. Fr. ab 16 h non stop bis So 20 h. 0173-7541252

~ ~ ~ **GÄNSEHAUTFEELING** ~ ~ ~ 5 Min. v. Flugh., erot. Sinnlichkeit mit lieben Damen f. Körper & Seele ☎ 0351/8895858 und 0176/29116697

**Besser als Sex!** Anja 27, gr. OW, heißblütig und sexy, massiert Dich mit ihrem ganzen Körper. ☎ 0179/8401119 o. DD/6586039, liebe Freundin ges.

!!!!!!! **Studio der Erotik**!!!!!!! Sexy Damen verwöhnen Dich mit heißen Massagen u.v.m.! Mo.-Sa., 10 - 19h! ☎ 8599940, Trachenb. Str. 13.,

>> **GEILE SANDY ~ 19 Jahre** << schlankes freches Girlie (Konf.34) mit dunklen Haaren und sexy Body. 0174/669 4584, www.tollhouse-dd.de

www.sachsen-kontakte.de

**Jetzt online!**

Erotische Kontakte aus Sachsen auf einen Blick.

In Kooperation mit Morgenpost Sachsen

**+Du**

**GEMEINSAM GEGEN AIDS**

Mach mit auf: [www.Welt-Aids-Tag.de](http://www.Welt-Aids-Tag.de)

**Welt AIDS Tag 1.12.**

**GEMEINSAM GEGEN AIDS**

Anni Friesinger

Ein Projekt von: Bundesministerium für Gesundheit, BZgA, Deutscher AIDS-Tag, Deutsche AIDS-Stiftung

GIR AID K E I N E CHANCE