

Stefan Otto zeigt Loreen (Kapuzenshirt 49,95 Euro, Hose 39,95 Euro) eine Dehnungsübung mit Stab. Sie lockert die Wirbelsäule, forciert eine Grundbeweglichkeit.



Der „Beinheber“ trainiert die untere Bauchmuskulatur. Loreen übt im bequemen Longshirt mit Fledermausärmeln (34,95 Euro).



Am „Lifecycle“ kommt Loreen mächtig ins Schwitzen. Die Beinmuskulatur wird schonender als auf dem Rad trainiert. Diese Übungseinheit absolviert Loreen in 3/4-Hose (34,95 Euro), einfachem Sportshirt und lila-roten Basketballschuhen (49,95 Euro).

Sport frei!

Mit frechem Look an die Figur

Die Feiertage und das große Schlemmen sind vorbei. Was blieb, ist das Hüftrollchen. Bodystylist Stefan Otto bringt Sie in seinem neuen Dresdner Studio „BQ“ auf dem Gelände der „Zeitenströmung“ wieder in Form (www.studio-bq.de).

Otto weckt in Ihnen nicht nur die Lust, sich zu bewegen. Der Personaltrainer schafft auch die Voraussetzungen dafür: Er streckt und dehnt, betreut Sie an den Fitnessgeräten, gibt Ernährungstipps und sportliche „Hausaufgaben“. Wenn Sie dabei

auch noch eine gute Figur machen wollen, dann am besten in Sportkleidung von Kappa. Unser Model Loreen hat's ausprobiert & war begeistert. Denn: Klassische Elemente werden mo-

disch aufgemischt - mit frechen Schnitten und Farben. So macht Sport Spaß!

Katrin Koch (Text) und Carla Arnold (Fotos)

„Der Bergsteiger“: Loreen bringt an diesem Fitnessgerät Po, Bein und Oberkörper in Hochform. Modisch ist sie mit Kappa in Bestform. Optisches Highlight sind die bunten Wildleder-Sneaker (49,95 Euro). Die gibt es auch in der Farbkombi Orange-Lila.



Für den durchblutungsanregenden Storchengang über Kieselsteine hat Loreen ihre leuchtend orangenen Basketballschuhe (49,95 Euro) ausgezogen.