Ressort: Lifestyle

Madonna-Trainerin verrät Fitnessgeheimnis der Pop-Ikone

New York, 29.10.2012, 07:48 Uhr

GDN - Trainerin Nicole Winhoffer ist die Frau hinter Madonnas muskulösem Körper und hat nun das Fitnessgeheimnis der Pop-Ikone verraten: Um einen Körper wie Madonna zu bekommen, müsse man fünf bis sechs Mal in der Woche daran arbeiten, sagte die Fitness-Trainerin der Zeitschrift "Us Weekly". Wichtig sei es zudem, sich feste Ziele zu setzen.

"Übung macht den Meister. Konzentriert man sich auf die Ziele, erreicht man sie auch. Glauben Sie an sich und arbeiten Sie daran", so Winhoffer. Zuletzt hat die Trainerin einen überraschenden Fitness-Tipp: "Feucht warme Luft im Trainingsraum ist gut, um die Muskeln von innen zu wärmen, den Körper zu entgiften, Durchblutung und Sauerstoffversorgung zu fördern und schließlich um die Ausdauer zu verbessern".

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-1327/madonna-trainerin-verraet-fitnessgeheimnis-der-pop-ikone.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619