

# Life & Style

ÖSTERREICH

DONNERSTAG

## Wahlkampf der Machos

Sonntag ist Wahltag  
Frauen protestieren  
gegen Männer  
dominanz

## Garten Eden

Lederleitners Tipps  
für den Herbst

## Wolfgang Joop

Exklusiv: Interview mit  
dem Wunderkind-Designer



## FIT IN 5 MINUTEN

Star-Trainerin Anika Hölting trainiert auf Ibiza mit Promis wie Wolfgang Joop. Hier zeigt sie Übungen fürs Büro!

### Dehnung.

Macht Schluss mit Nackenschmerzen:

**1.** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, das Becken kippt nach vorne.

**2.** Bauchnabel einziehen, Brustbein aufrichten!

Strecken Sie nun den linken Arm nach rechts aus (Schultern nach unten ziehen).

**3.** Rechte Hand umgreift den linken Arm in Höhe des Ellbogens und zieht in weit zur Seite. 2 x 30 Sekunden halten. Danach: Übung mit rechtem Arm durchführen.



**Lockerung** für Muskeln, die durchs Sitzen oft verkürzt sind.

**1.** Linkes Knie nach hinten auf den Sessel geben. Rechtes Bein steigt leicht gebeugt nach vorne.

**2.** Ziehen Sie dann die Ferse mit der linken Hand zum Po und halten Sie die Dehnung.

Schultern drücken hinunter! 2 x 30 Sekunden halten, Beinwechsel.

Mehr Infos: [body-in-balance.net](http://body-in-balance.net)

