

# Sport & Gesundheit

TIPPS, EMPFEHLUNGEN UND PRODUKTE.



## Laufkurse für Schwangere

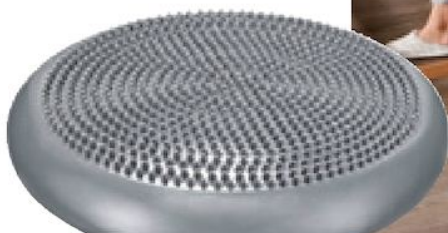
**INNOVATIV.** Die beiden Physiotherapeutinnen und leidenschaftlichen Läuferinnen Franziska Severino und Franziska Malle haben mit „Running Clinic Mom“ eine moderne Art des Trainings für die Zeit während der Schwangerschaft und nach der Geburt entwickelt. Derzeit gibt es drei unterschiedliche Kurse, die in verschiedenen Gärten Wiens stattfinden.

**INFO:** Schnuppertraining: € 5, Einzelticket: € 15, 10er Block: € 130, [facebook.com/groups/runningclinicmom](https://facebook.com/groups/runningclinicmom)

## Haltung bewahren

**PRODUKTIPP.** Dieses Balance-Kissen ermöglicht aktives Sitzen und kann die Haltung verbessern. Es schult den Gleichgewichtssinn und kann bei regelmäßiger Anwendung Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Außerdem ist es leicht zu transportieren und überall einsetzbar. Ideal fürs Büro.

**INFO:** Ab 21.12. erhältlich, Preis: ca. € 15, Durchmesser 34 cm, [tchibo.at](http://tchibo.at)



## Schon von **Visitas** gehört?

**BESUCHSDIENST.** Es gibt viele ältere, vereinsamte oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Menschen, die gerne so lange wie möglich zu Hause leben und in ihrer gewohnten Umgebung betreut werden möchten. **Visitas** ist ein professioneller Besuchsdienst, der sich um die notwendigen Dinge des Alltags kümmert, aber vor allem Zeit mit den zu betreu-