

## Mit „Springtime Gym“ zur Bikini-Figur

02.04.2008, 11:23 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Spezielle Fitness Programme - Die Plattform für tägliche Fitness*  
Presseagentur: *consoco print.presse.content.*



Mit gezielter Gymnastik etwas tun, um sich im Frühjahr für den Sommer in Form zu bringen – dafür liefert die April-Serie „Springtime Gym“ auf [spezielle-fitness-programme.de](http://spezielle-fitness-programme.de) die tägliche Anleitung. Dabei stehen die so genannten Problemzonen im Fokus, sind es doch gerade die ungewollten Polster an Bauch, Beinen und Po, die der Bikini-Figur abträglich sind.

Frisch wie der Frühling, professionell in der Ausführung – Model Franziska gehört zur Showgruppe „Cosmic Artists“ – und mit viel Spaß an der Bewegung kommen die täglichen Übungen daher, mit Fotos, der genauen Übungsbeschreibung und einem weiterführenden Tipp.

Am Ende des Monats werden sämtliche Übungen als Gesamtprogramm in einer pdf-Datei zusammengefasst und später auch als kleines Heftchen gedruckt.

Das Frühlingsprogramm der Plattform für die tägliche Fitness ergänzen im April die Serien „Fit mit dem Fahrrad“ und „Wahrnehmungsspiele“, die aufgrund großer Resonanz wieder aufgenommen wurden. Während sich bei der Fahrrad-Serie alles ums „Radl“ dreht, geht es bei den Wahrnehmungsspielen für die Familie um die Schulung der Sinne im Alltag und beim gemeinsamen Spielen.

Damit auch die Männer bei schweißtreibenden Workouts zu guter Form finden, steht das Programm „Mit Power abnehmen“ im April erneut zum Anschauen und Mitmachen auf der Plattform zur Verfügung.

Die bisher erschienenen 18 Programme – u.a. Workout mit Tubes, Gymnastik für Schwangere, Fitness für Köche &

Kellner, Yoga für Einsteiger und Fit durch Berlin - stehen auf der Website für die tägliche Fitness als pdf-Downloads zur Verfügung.

Das Team des Netzwerks consoco, bestehend aus Fitness-Experten, Journalisten und Fotografen, Sportmediziner und Wissenschaftlern, betreibt die Plattform [www.spezielle-fitness-programme.de](http://www.spezielle-fitness-programme.de) mit täglich neuen praktischen Tipps und Anleitungen seit Mai 2007. In dieser Zeit wurden auch berufsspezifische Programme für Unternehmen entwickelt, die etwas für die Gesundheit und Fitness ihrer Mitarbeiter tun wollen.

## **Portrait**

consoco steht für ein Netzwerk von Fachleuten - Journalisten, Autoren, Fotografen, Grafiker, Experten verschiedener Gebiete. Die Fäden laufen bei der Journalistin Sonja Schmeißer zusammen, die langjährige Berufserfahrung, Kompetenz und Ideen der Netzwerker bündelt und in Projekt- oder Beratungstätigkeit zur Verfügung stellt.

Sonja Schmeißer ist freiberufliche Journalistin in Berlin, war Pressechefin mehrerer Großveranstaltungen - u.a. Welt-Gymnaestrada 1995 und Internationales Deutsches Turnfest Berlin 2005 - hat für Zeitschriften und Sportmagazine gearbeitet, seit 1998 eine Internetagentur für tägliche News mit aufgebaut und geleitet und übernimmt seit 2006 mit consoco u.a. auch die Pressearbeit für mittelständische Unternehmen. Seit Mai 2007 betreibt consoco die Plattform [www.spezielle-fitness-programme.de](http://www.spezielle-fitness-programme.de).

---

News-ID: 200286 • Views: 1684 (Stand: 26.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/200286/Mit-Springtime-Gym-zur-Bikini-Figur.html>