

Presseinformation

23. März 2016

Ab 24. März im Handel: Das große WOMAN FITNESS BUCH

Mit dem kompletten Trainingsplan für 10 Wochen!

Tausende Leserinnen haben's im Vorjahr mithilfe unseres Fitness-Plans geschafft, bis zur Bikini-Saison ihre optimale Wunschfigur zu stylen! Für das WOMAN FITNESS BUCH 2016 haben wir dem Workout-Programm ein Upgrade verpasst: Mit 82 Übungen nach den neuesten Trainings-Erkenntnissen wird ihr Body noch nachhaltiger gestrafft und geformt. Zu den aufeinander aufbauenden High-Intensity-Workouts für 10 Wochen gibt es effektive Ernährungstipps und Rezepte, die zusätzlich schlank machen und Muskeln aufbauen.

WOMAN-Body & Soul-Chefin und langjährige Gesund-Expertin Pia Kruckenhauser hat den Trainingsplan gemeinsam mit den Fitness-Profis und ehemaligen Leistungssportlern Maximilian Walter und Maximilian Urak von der Crosszone erstellt.

„Natürlich wird man gefordert, aber mit dem Buch hat man einen wirklich treuen Begleiter im Kampf gegen den inneren Schweinehund“, sagt Pia Kruckenhauser über die neue Fitnessbibel von WOMAN mit 92 prall gefüllten Seiten.

Das WOMAN FITNESS BUCH ist ab 24. März im Handel und kostet € 5,90.

News

profil

woman

tvmedia

e-media

trend.

GUSTO

Lust aufs **LEBEN**

**auto
revue**

golffrevue

**yacht
revue**

BÜHNE

VGN DIGITAL

Über WOMAN

WOMAN ist Österreichs Frauenmedienmarke Nr. 1. Seit dem Launch 2001 ist das 14-tägig erscheinende Frauen- und Lifestyle-Magazin Marktführer (Druckauflage 180.608, Quelle ÖAK 2. Hj. 2015 / Reichweite Frauen 14 bis 49 Jahre + ABC1 15%, Quelle MA 2014/15). WOMAN bietet alles, was Frauen lieben: die aktuellsten Trends aus Mode und Beauty, spannende Reportagen sowie ganz viele Tipps und Inspiration für Gesundheit, Ernährung, Fitness & Freizeit. Zahlreiche Kaufmagazine zu Top-Interest-Themen ergänzen das Printportfolio. WOMAN.at ist mit 1,6 Millionen Visits eines der großen Online-Portale für Frauen in Österreich (ÖWA Februar 2016, Wert gerundet), zählt mehr als 46.000 Newsletter-AbonentInnen und erreicht über 144.000 UserInnen via Social Media.

Das Marken-Ecosystem wird kontinuierlich erweitert, um Österreichs Frauen über alle relevanten Kanäle zu erreichen und zu begeistern, u. a. mit dem WOMAN DAY – Österreichs größtem Shopping-Erlebnistag.

Pressekontakt

Assistentin des Vorsitzenden der
Geschäftsführung

Mag. Melanie Stank
Tel.: +43 1 213 12 – 6801
E-Mail: stank.melanie@vgn.at

Verlagsgruppe News Gesellschaft m.b.H., Wien

News

profil

woman

tv media

e media

trend.

GUSTO

Lust aufs **LEBEN**

**auto
revue**

golfrevue

**yacht
revue**

BÜHNE

VGN DIGITAL