

Wie Mama mit dem Kind ins Schwitzen kommt



Fitnesstrainerin Tina Schütze (37, r.) zeigt mit ihrer Freundin Christiane (34) und deren Tochter Tosca (2), wie Mama und Kind sich fit halten können.

Sie ist bekannt aus dem SAT.1-Frühstücksfernsehen, gibt Eltern und Kindern Tipps, wie sie sich fit halten können: Die Chemnitzerin Tina Schütze (37) hat nach ihrem Bucherfolg „Knuddelfit für Mamas und ihre Babys nun den Nachfolgeratgeber „Knuddelfit KID“ geschrieben.

„Ich bin selbst zweifache Mama“, sagt Tina, die mittlerweile in Berlin lebt. Die ehemalige Journalistin hat während der Eltern-

zeit ihre Sportleidenschaft ausgelebt und ihre Trainerlizenz gemacht. „Die Idee für das Buch kam mir in der Küche meiner

Nachbarin, als ich ihr ein paar Übungen zeigen sollte.“ Sie selbst wollte sich nach der Geburt ihrer Kinder auch fit halten, am besten mit den Kleinen zusammen. Deshalb hat sie

„Knuddelfit“ geschrieben. „Das Nachfolgebuch beschäftigt sich mit älteren Kindern“, sagt Tina Schütze. „Wenn sie größer werden, ist man nicht mehr so eng mit ihnen verbunden wie als Baby - deshalb sind alle Übungen so konzipiert, dass sie von einem Ehemann und dem Sprössling gemeinsam gemacht werden können.“ Dabei sind die Übungen kindgerecht und fantasievoll beschrieben. „Im Internet kann man schon reinlesen ins Buch, im Handel erhältlich ist es ab dem 27. April.“

Caroline Staude

MORGENPOST 13.4.2015

Das Buch „Knuddelfit KID“ erscheint am 27. April.