

Mit dem eBook bikini-fit werden

Scharbeutz. „Wer kennt das nicht, man möchte sich mehr draußen bewegen und etwas für seine Gesundheit tun, aber es fehlt einfach die Zeit“, erklärt Sonja Zastrow von der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht (TALB). Abhilfe könnte

das eBook zur Kampagne „Bikini-Fit“ der TALB bieten. Darin geben Fitness-Experten aus der Lübecker Bucht Tipps, wie man sich im Alltag und mit wenig Zeitaufwand auf den Traumsommer vorbereiten und „bikini-fit“ werden kann.

Unter Überschriften wie „Fünf Minuten Fitness“ oder „Wellness für zwischendurch“ werden praktische Tipps gegeben, mit denen man sich auch im Alltagstrubel etwas Gutes tun kann. Die Online-Kampagne richtet sich speziell an

Mütter mit Kindern und berufstätige Frauen, bei denen die eigenen Bedürfnisse im Alltag oft zu kurz kommen. Das eBook kann kostenlos unter blog.luebecker-bucht-ostsee.de/bikinifit-ebook heruntergeladen werden. **KG**