

# freundin

DER GROSSE FREUNDIN-REPORT

## So lieben die Deutschen

Was wir wollen, worüber wir streiten, mit wem wir glücklich werden

### Pflegen Sie sich schön

Alles, was Gesicht, Körper und Haut in der kalten Jahreszeit brauchen

### Sonne für die Psyche

So verwöhnen Sie Ihre Seele, wenn die Tage kürzer werden

### HEISSE SACHE

Die besten Suppenrezepte – von traditionell bis exotisch

### GESUND DURCH DEN WINTER

Mit unseren Tipps stärken Sie Ihr Immunsystem

### JOB: BITTE RECHT FREUNDLICH!

So bleiben Sie cool, wenn Kunden nerven

# 55 Geschenke zum Selbermachen

Tolle Weihnachtsideen für Frauen, Männer und Kinder – von ganz einfach bis ganz edel



## REGGAE-FEELING

Neben Rum hat die Karibikinsel Jamaika noch einen weiteren Exportschlager zu bieten: Reggae-Rhythmen – von Tänzer und Choreograf José Martinez für den Deutschen Turnerbund zu einem temperamentvollen Gute-Laune-Workout kreiert. Die Grundtechniken kombinieren typische Oberkörperbewegungen aus der Kultur Jamaikas mit lockeren Latin-Hüftschwüngen und den Roll-up-Bewegungen des Hip-Hop. Sonnige Jamaikaklänge

unterstützen den Rhythmus – Urlaubsfeeling garantiert. **Was bringt's?** Herz und Kreislauf kommen in Schwung, alle Muskelpartien werden trainiert und jede Menge Glückshormone ausgeschüttet. **Für wen geeignet?** Wer leicht und einfach in Bewegung kommen will und keine einstudierten Choreografien mag, wird von Dance-Reggae begeistert sein. **Was braucht man?** Lässige Fitness-Kleidung. **Infos:** *Deutscher Turnerbund, Tel. 069/67801-204*