

»BLEIBEN SIE FIT« IST DAS MOTTO DIESER BROSCHÜRE
UND SOLL DAZU MOTIVIEREN,
BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG ZU BRINGEN.



Bleiben Sie fit



Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

IN BOZEN: Lisi Moser und Armin Bonamico

IN BRIXEN: Markus Blasbichler und Maria Rastner

IN BRUNECK: Samantha Steger

IN EPPAN: Andrea Luiprecht und Martin Künold

IN MERAN: Günther Windegger und Maria Palermi

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
Donne e ricerca contro il tumore al seno

FÜR MAMAZONE

Erika Laner und Martina Ladurner

Ein besonderer Dank gilt Frau Michaela Moser, der Miss Südtirol 2011,
für ihre sportliche Mithilfe bei den motivierenden Übungsfotos.

Impressum

Redaktion: Mrs.Sporty und mamazone

Fotos: Alfred Tschager

Foto: Gruppenfoto Eleonora Gelmo

Layout: mediamacs concept design Welcome

Druck: Ferrari Auer

> VORWORT



v.l.n.r hinten: Maria Palermi und Günther Windegger (Meran), Andrea Luiprecht und Martin Künold (Eppan), Markus Blasbichler (Brixen), Armin Bonamico (Bozen)

v.l.n.r vorne: Erika Laner Martina Ladurner, Maria Rastner (Brixen) Samantha Steger (Bruneck), Lisi Moser (Bozen)

Liebe Frauen,

Brustkrebs ist in Europa und Nordamerika die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jährlich erkranken weltweit über eine Million Frauen neu an Brustkrebs. In Südtirol sind es jedes Jahr 400 Frauen, die mit dieser Diagnose konfrontiert werden. Umwelteinflüsse, eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Neueste Forschungen belegen darüber hinaus den Zusammenhang zwischen Übergewicht und erhöhtem (Brust-)Krebsrisiko.

»BLEIBEN SIE FIT« IST DESHALB DAS MOTTO
DIESER BROSCHÜRE UND SOLL DAZU MOTIVIEREN,
BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG ZU BRINGEN.

Die Südtiroler Clubs des Frauen-Fitness-Unternehmens „Mrs.Sporty“ und die Brustkrebsinitiative „mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs“ wollen mit dieser Kampagne ihre Kräfte bündeln, um sich gemeinsam für mehr Aufmerksamkeit und für eine bessere Prävention von Brustkrebs bei Frauen einzusetzen.

Herzlichst grüßen

Ihr Mrs.Sporty Team

Ihre Martina Ladurner und Erika Laner
von mamazone Südtirol

> VORWORT

„NO SPORTS“ ANTWORTETE
WINSTON CHURCHILL AUF DIE FRAGE,
WIE ER DENN SO ALT
GEWORDEN SEI.

4

Dabei unterlag der große Staatsmann wohl einer groben Fehleinschätzung. Bewegung gilt heute als wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen, sie schützt vor Knochen- und Muskelabbau, Zuckerkrankheit und vielen weiteren Erkrankungen. Menschen, die sich viel bewegen, erkranken seltener an Brustkrebs oder aber auch Darmkrebs. Bei weiteren Tumorarten besteht ebenfalls ein Zusammenhang, wenn auch weniger ausgeprägt. Bewegung und Sport spielen aber auch für bereits Erkrankte eine Rolle. Mögliche Krankheits- und Behandlungsfolgen, wie etwa Einschränkungen der Beweglichkeit, können durch gezielte Übungen und Krankengymnastik vermindert oder ganz vermieden werden. Angepasstes Bewegungstraining verbessert Erschöpfungszustände, unter denen viele Patientinnen noch lange nach der Therapie leiden. Der Europäische Kodex gegen den Krebs bringt es auf den Punkt: Bringen Sie sich einmal pro Tag kräftig in Bewegung. Es muss aber nicht immer Sport sein, auch Aktivitäten wie Gartenarbeit, Radeln oder der Fußweg zum Einkaufen, bedeuten Aktivität.

Auch Winston Churchill war in seiner Jugend ein außerordentlich aktiver Sportler und bekannter Reiter und Fechter. Wahrscheinlich verdankt auch er sein gesundes, langes Leben mitunter der sportlichen Aktivität.

Prof. Dr. Christian Marth

Vorstand der Universitätsklinik für Frauenheilkunde, Innsbruck



[1] VIERFÜSSLER



DAS „GEHEIMNIS“ DIESER WICHTIGEN BASISÜBUNG LIEGT IM ZUSAMMENSPIEL ZAHLEICHER MUSKELGRUPPEN: NUR INDEM SIE HARMONISCH ZUSAMMENWIRKEN, KÖNNEN SIE DEN KÖRPER STABILISIEREN.

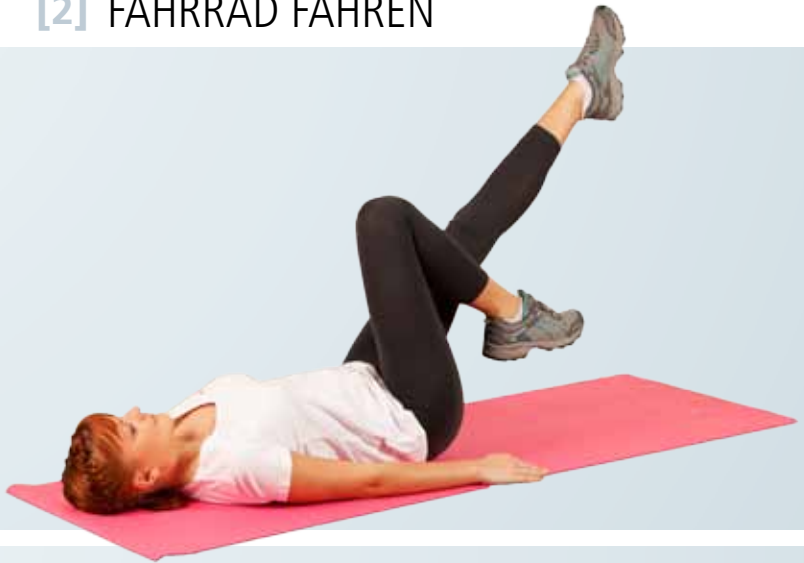
ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Rücken- und Gesäßmuskulatur spielen die Hauptrolle, wenn es darum geht, die horizontale Stützposition zu kontrollieren. Bein-, Schulter- und Armmuskulatur unterstützen sie dabei.

UND SO GEHT'S

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand und verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig auf Arme und Beine. Halten Sie den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung des Rückens. Strecken Sie nun gleichzeitig ein Bein und den gegenüberliegenden Arm, bis diese sich in einer Linie mit dem Rücken befinden. Danach führen Sie Arm und Bein so zurück, dass sich Ihr Ellbogen und das gegenüberliegende Knie unter dem Körper berühren.

[2] FAHRRAD FAHREN



HIER HEISST ES: **KONZENTRATION AUF DIE BAUCHMUSKULATUR,** DIE MIT DIESER ÜBUNG GEKRÄFTIGT WERDEN.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Besonders beansprucht werden bei dieser Übung die äußeren und inneren schrägen Bauchmuskeln, sowie der gerade Bauchmuskel und beim Beugen der Hüfte, der gerade Schenkelmuskel.

UND SO GEHT'S

Nehmen Sie eine stabile Position in Rückenlage ein, dabei sind Ihre Beine angezogen. Hüftgelenk und Kniegelenk betragen 90°. Zur besseren Stabilisierung bleiben Ihre Arme neben dem Körper auf dem Boden. Führen Sie mit den Beinen nun eine Rad fahrende Bewegung aus. Atmen Sie gleichmäßig weiter und versuchen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur während der gesamten Bewegungsausführung angespannt zu lassen. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.

[3] BEIDBEINIGER BECKENLIFT



MIT DIESER ÜBUNG KRÄFTIGEN SIE **ALLE MUSKELGRUPPEN, DIE IM SPIEL SIND**, WENN SIE IHR BECKEN ANHEBEN, BEZIEHUNGSWEISE AUFRICHTEN.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Dabei handelt es sich in erster Linie um die hintere Oberschenkelmuskulatur und den großen Gesäßmuskel. Hinzu kommt der Rückenstrecker im Bereich der Lenden- und der Brustwirbelsäule.

UND SO GEHT'S

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Ihre Arme liegen dabei parallel neben dem Körper. Spannen Sie nun ganz bewusst die Gesäßmuskeln an. Heben Sie langsam und kontrolliert das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Kehren Sie danach langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne dass am tiefsten Punkt der Po den Boden berührt.

[4] CRUNCH MIT EINDREHEN



DIESE GRUNDÜBUNG
KRÄFTIGT ÄUSSERST
WIRKUNGSVOLL
DIE **BAUCHMUSKULATUR**.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Während Sie den Oberkörper aufrollen, sind alle Bauchmuskeln im Einsatz, durch das Eindrehen aktivieren Sie dann insbesondere die schrägen Anteile.

UND SO GEHT'S

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine im rechten Winkel auf. Strecken Sie einen Arm aus und spreizen Sie ihn seitlich in Verlängerung der Schulter ab. Winkeln Sie den anderen Arm an und legen Sie die Hand locker an den Hinterkopf. Spannen Sie nun aktiv die Bauchmuskeln an. Heben Sie Kopf, Ellbogen und Schultern vom Boden ab und drehen Sie dabei den Oberkörper so nach innen, dass sich der gebeugte Ellbogen dem gegenüberliegenden Knie annähert. Halten Sie diese Position kurz. Führen Sie den Oberkörper langsam wieder in Ausgangsposition zurück, ohne den Kopf dabei abzulegen.

[5] DIAGONALER CRUNCH



**INTENSIV UND KOORDINATIV
ANSPRUCHSVOLL:** DIESE ÜBUNG
ZUR KRÄFTIGUNG ALLER
BAUCHMUSKELN
HAT ES IN SICH!

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Beim wechselseitigen Anheben und Eindrehen des Oberkörpers kräftigen Sie sowohl die geraden als auch die schrägen und queren Bauchmuskeln.

UND SO GEHT'S

Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie die Beine gebeugt an. Rollen Sie dann auch Kopf und Oberkörper vom Boden ab, bis die Schulterblätter den Bodenkontakt verlieren. Ziehen Sie ein Knie zum Körper heran und strecken Sie das andere Bein nach vorn. Strecken Sie nun diagonal den einen Arm nach vorn zum angewinkelten Bein, und führen Sie den anderen Arm in Verlängerung des Rückens nach hinten. Führen Sie diesen Bewegungsablauf im fließenden Wechsel zu beiden Seiten durch.

[6] BEIN ABSPREIZEN IN SEITENLAGE



MIT DIESER SEHR EFFEKTIVEN ÜBUNG WERDEN DIE **ÄUSSEREN SCHENKELMUSKELN** ZU BEIDEN KÖRPERSEITEN AKTIVIERT.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Die seitlich gelegenen Bein- und Gesäßmuskeln der einen Körperseite führen das Bein nach oben, während die Muskeln der anderen Körperseite die gestreckte Körperposition stabilisieren. Zusätzlich sind die Rückenmuskeln, die Bauchmuskeln und die Muskeln des Schultergürtels im Einsatz.

UND SO GEHT'S

Legen Sie sich auf die Seite und heben Sie den Körper in den Unterarmstütz. Dabei verteilt sich das Körpergewicht gleichmäßig auf Unterschenkel und Unterarm. Heben Sie das Becken an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Führen Sie zur besseren Körperkontrolle den oberen Arm in Verlängerung des Rückens über den Kopf. Strecken Sie das obere Bein und spreizen Sie es etwas nach oben an. Senken Sie es anschließend wieder ab, ohne jedoch den Boden zu berühren.

[7] RUDERZUG



DIESE ÜBUNG KRÄFTIGT DIE MUSKELN, DIE FÜR DIE **AUFRICHTUNG DER BRUSTWIRBELSÄULE** VERANTWORTLICH SIND, UND VERBESSERT SOMIT IHRE KÖRPERHALTUNG.

11

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Bei der Zugbewegung werden die hinteren Schulter- und Schulterblattmuskeln gekräftigt. Hinzu kommen beim Anwinkeln der Ellbogen die Armbeugemuskeln.

UND SO GEHT'S

Fixieren Sie das Band etwa auf Schulterhöhe. Nehmen Sie eine stabile Position im Knien oder im Sitzen (etwa auf einem Hocker) ein. Bringen Sie das Band mit gestreckten Armen unter Spannung, indem Sie die Schulterblätter nach hinten in Richtung Wirbelsäule aktiv zusammenziehen. Beugen Sie nun die Ellbogen und ziehen Sie so das Band in einer geradlinigen Bewegung zur Brust. Die Handrücken zeigen dabei nach außen. In der Endposition sollten sich die Ellbogen parallel zur Schulter oder etwas dahinter befinden. Beim Zurückführen die Ellbogen nicht ganz durchstrecken.

[8] DIAGONALER CRUNCH



DEN DIAGONALEN CRUNCH GIBT ES AUCH ALS **BAUCHMUSKEL-GRUNDÜBUNG** OHNE BAND. DOCH DURCH DEN ZUG DES THERA-BANDES WIRD DIE ÜBUNG NOCH UM EINIGES EFFEKTIVER.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Beim diagonalen Aufrollen des Oberkörpers sind alle Bauchmuskeln, also die schrägen, geraden und queren Anteile, in Aktion. Beim Eindrehen kommt es zu einer Betonung der schrägen Bauchmuskulatur.

UND SO GEHT'S

Fixieren Sie das Thera-Band etwa in Kniehöhe. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an. Positionieren Sie sich dabei so, dass das Band von hinten auf Sie zuläuft. Halten Sie das Thera-Band fest und bringen Sie es in Vorspannung, indem Sie die Arme gestreckt leicht diagonal in Richtung eines Knies führen. Heben Sie Kopf, Schultern und schließlich auch den Oberkörper in einer harmonischen Aufrollbewegung vom Boden ab, bis die Schulterblätter den Bodenkontakt verlieren. Dann lassen Sie sich langsam in die Ausgangsposition zurücksinken, wobei Sie den Widerstand des Bandes abbremsen. Am Ende der Bewegung den Kopf nicht ablegen und die Bauchmuskelspannung beibehalten.

[9] SQUAT



HIER EINE **WIRKUNGSVOLLE ALLROUNDÜBUNG**, DEREN SCHWIERIGKEITSGRAD SICH DURCH DAS BAND GUT AN IHRE FÄHIGKEITEN UND BEDÜRFNISSE ANPASSEN LÄSST.

13

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Wie bei allen Squat-Übungen werden neben den wichtigen Beinmuskeln auch die Gesäß- und Rückenmuskeln gekräftigt.

UND SO GEHT'S

Suchen Sie einen stabilen Stand, wobei Sie Ihre Füße etwas über schulterbreit und leicht nach außen gedreht aufsetzen. Fixieren Sie die Enden des Thera-Bandes unter Ihren Fußballen. Bringen Sie das Band unter Spannung, indem Sie es mit stabilen Handgelenken bis auf Schulterhöhe führen. Ihre Kniegelenke sind dabei leicht gebeugt, Ihr Rücken etwas nach vorne gekippt. Senken Sie nun Ihren Körper in einer harmonischen Bewegung mit dem Po voran so weit nach unten ab, dass die Kniegelenke beinahe rechtwinklig gebeugt sind. Dann richten Sie den Körper mit den Schultern voran wieder auf, ohne dass Sie am höchsten Punkt die Knie ganz durchstrecken.

[10] PUSH-UPS



SEHR **EFFEKTIVE ALLROUNDÜBUNG**,
DEREN SCHWIERIGKEITSGRAD
SICH DURCH DAS BAND
GUT ANPASSEN UND STEIGERN LÄSST.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Bei dieser Übung sprechen Sie vor allem die Brustmuskulatur und die Armstrecker an. Auch der gesamte Schultergürtel ist aktiviert.

UND SO GEHT'S

Stellen Sie sich mit einem Fuß mittig auf das Thera-Band und gehen Sie mit dem anderen Fuß nach vorne in die Kniebeuge. Fassen Sie das Band zu beiden Seiten symmetrisch mit stabilen Handgelenken etwa auf Schulterhöhe. Kippen Sie den Oberkörper dabei etwas nach vorn. Führen Sie das Band in einer geradlinigen Bewegung nach vorn oben, wobei die Ellbogengelenke nicht ganz gestreckt werden. Halten Sie das Band auch beim Rückführen in die Ausgangsposition stets unter Spannung.

[11] ABDUKTORENÜBUNG



JETZT GEHT ES AB AUF DIE BEINE,
DENN NUN WIRD DIE **ÄUSSERE SCHENKEL-**
UND **GESÄSSMUSKULATUR**
IM STAND GEKRÄFTIGT.

15

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Sobald Sie ein Bein abspreizen, treten die an der Schenkelaußenseite gelegenen Muskeln sowie der äußere Gesäßmuskel in Aktion. Die Muskeln Ihres Standbeines stabilisieren zusätzlich.

UND SO GEHT'S

Nehmen Sie eine aufrechte Standposition ein. Fixieren Sie das Thera-Band knapp oberhalb der Fußgelenke und bringen Sie es leicht unter Spannung, das Standbein bleibt dabei etwas gebeugt, stützen Sie den Körper seitlich ab. Um Ihre Körperhaltung zu stabilisieren, spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskeln an. Führen Sie das äußere Bein in einer geradlinigen Bewegung gegen den Widerstand des Bandes nach außen. Ziehen Sie dabei die Zehenspitzen etwas an. Führen Sie anschließend das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück und behalten Sie dabei die Muskelspannung bei. Das Bein in der Ausgangsposition nicht aufstellen oder damit das Standbein berühren. Nach 20 Sekunden wechseln.

[12] ADDUKTORENÜBUNG



DIE SOGENANTEN **SCHENKELANZIEHER**
ODER ADDUKTOREN LIEGEN
AN DER INNENSEITE
DER SCHENKEL – UND GENAU
DIE WERDEN HIER GEKRÄFTIGT.

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Wenn Sie das angehobene Bein an ziehen, geschieht das durch die Adduktorenmuskeln.

UND SO GEHT'S

Suchen Sie sich seitlich Halt. Fixieren Sie das Band in entsprechender Entfernung knapp oberhalb des Bodens. Legen Sie das Thera-Band in einer Schlaufe oberhalb des Fußgelenkes um das Bein, das dem fixierten Band am nächsten ist. Halten Sie das Standbein leicht gebeugt und spannen Sie zusätzlich die Bauch- und Gesäßmuskeln an. Ziehen Sie am gestreckten Bein die Zehenspitzen an und ziehen Sie das Bein so weit zum Körper heran, dass es vorn das Standbein kreuzt. Halten Sie die Muskelspannung und führen Sie das Bein so weit wie möglich nach außen zurück, ohne dass es zu einer Ausweichbewegung in Becken und Rücken kommt. Nach 20 Sekunden das Standbein wechseln.

[13] + [14] + [15] DIAGONALE STANDWAAGE



DIESE KOMPLEXE ÜBUNG FÖRDERT SOWOHL DIE **BALANCE** ALS AUCH DAS ZUSAMMENSPIEL VIELER MUSKELGRUPPEN, DEREN AUFGABE ES IST, **DEN KÖRPER IN EINER LINIE ZU STABILISIEREN.**

ANGESPROCHENE MUSKULATUR

Bauch und Quadrizeps

UND SO GEHT'S

Stellen Sie sich aufrecht hin und verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Bein. Heben Sie das freie Bein gestreckt nach hinten an und strecken Sie den gegenüberliegenden Arm nach oben.

Nun neigen Sie den Oberkörper etwas nach vorn, sodass Bein, Rumpf und angehobener Arm eine gerade, schräg nach oben verlaufende Linie bilden.

Halten Sie den gesamten Körper dabei stabil.



Das Trainings- und Ernährungskonzept

Die Basis des Mrs.Sporty Trainingskonzeptes bildet ein 30 minütiges Zirkeltraining, das eigens auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet ist. Zusammen mit dem Institut für Prävention und Nachsorge in Köln wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, das mit minimalem Zeitaufwand alle Hauptmuskelgruppen anspricht, sowie Ausdauer und Koordinationsvermögen trainiert.

In einer halben Stunde werden fünf Phasen durchlaufen: Aufwärmen, Kräftigungsübungen, Konditionstraining, Abkühlen und Dehnen. Mrs.Sporty Mitglieder trainieren an hydraulischen Geräten, bei denen sich der Widerstand automatisch der eigenen Kraft anpasst. Diese individuelle Steuerung ist zum Einen sehr effektiv und zum Anderen besonders gelenkschonend.

Ein weiterer Fokus wird auf die persönliche und individuelle Betreuung der Mitglieder gelegt.

Um das Mrs.Sporty Zirkeltraining optimal zu ergänzen, wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sporternährung e.V., ein Ernährungskonzept entwickelt.

Dabei handelt es sich nicht um eine Diät, sondern um eine systematische langfristige Ernährungsempfehlung.

Weitere Informationen zum Trainings- und Ernährungskonzept finden Sie in Ihrem persönlichen Mrs.Sporty Club.

„Die Langlebigkeit bekommen wir heute quasi geschenkt. Die Lebensqualität müssen wir uns erarbeiten.“

Deutsches Zentrum für Altersforschung Heidelberg

Mrs.Sporty Bozen
Vintlerstr. 3
39100 Bozen
Tel.: 0471 983498
club161@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Brixen
Millanderweg 1/A
39042 Brixen
Tel.: 0472 838439
club302@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Bruneck
Lorenznerstr.
39030 Bruneck
Tel.: 0474 530810
club309@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Meran
Pfarrgasse 2
39012 Meran
Tel.: 0473 237036
club337@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty Eppan
Laubendurchgang 16
39057 Eppan
Tel.: 0471 662542
club450@club.mrssporty.it

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

Was ist mamazone?

mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs ist eine unabhängige Initiative, in der sich engagierte, an Brustkrebs erkrankte und gesunde Frauen mit dem Ziel zusammengeschlossen haben, die Überlebensperspektive von Frauen mit Brustkrebs entscheidend zu verbessern.

Was heißt mamazone?

„mamazone“ ist ein Patchwork-Name aus den drei Wörtern Amazonen, Mamma und Zone. Die **Amazonen** im alten Griechenland waren ein Frauenvolk, das mit Mut und Todesverachtung gegen seinen Feind gekämpft hat. **mamazone** will Frauen mit Mut und Wissen wappnen, damit sie nicht länger in der Opferrolle verharren.

Mamma ist der Fachausdruck für die Brustdrüse.

Die weibliche Brust, Inbegriff von Weiblichkeit und Leben, benötigt eine **Zone** von mehr Aufmerksamkeit: frauengerechte Medizin und fachliche Kompetenz müssen dabei Hand in Hand gehen.

Was macht mamazone im Kampf gegen Brustkrebs?

- **mamazone** sensibilisiert die Öffentlichkeit für Früherkennung und Vorsorge
- **mamazone** unterstützt, stärkt und berät Frauen mit Brustkrebs
- **mamazone** engagiert sich für Qualität in Diagnostik, Therapie und Nachsorge
- **mamazone** macht sich stark für eine frauengerechte Behandlung von Brustkrebs
- **mamazone** fördert informierte und selbstbestimmte Patientinnen
- **mamazone** will die Forschung voranbringen und fördert Vernetzung

Wer steht hinter mamazone in Südtirol?

In Südtirol gibt es seit Oktober 2007 eine regionale Vertretung von **mamazone** – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V., der größten und aktivsten Brustkrebsinitiative in Deutschland.

Schirmherrin von **mamazone** Südtirol ist die gebürtige Boznerin Ursula Goldmann-Posch, die 1999 in Deutschland den Verein **mamazone** - Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e.V. gegründet hat.

Ins Leben gerufen wurde das Projekt von der ehemaligen Landtagsabgeordneten Martina Ladurner, unterstützt wird sie dabei von Erika Laner, die als Betroffene gerne mit Rat und Tat zur Verfügung steht.

Kontakt

mamazone Südtirol
Pustertalerstr. 8
I-39034 Toblach
Tel. 0039 3356506353
www.mamazone.it
info@mamazone.it



Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
Donne e ricerca contro il tumore al seno

DIESE BROSCHÜRE IST
AUS DER ZUSAMMENARBEIT
MIT **MAMAZONE** UND
MRS.SPORTY SÜDTIROL ENTSTANDEN

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG
DER **SONNTAGSZEITUNG**

