

Ressort: Entertainment

## Claire Danes trainierte Babypfunde in zwei Monaten wieder ab

Los Angeles, 14.02.2013, 17:06 Uhr

**GDN** - In knapp zwei Monaten hat US-Schauspielerinnen Claire Danes zwanzig Babypfunde wieder abtrainiert. Als sie die zweite Staffel der Erfolgsserie "Homeland" drehte, war die 33-Jährige hochschwanger.

"Ja, das Timing der Schwangerschaft war etwas ungünstig, aber so was passiert schon mal", sagte Danes dem Magazin "Shape". "Meine Rolle ist körperlich ziemlich anspruchsvoll, ich muss viel rennen, von Dächern springen oder kämpfen. Als Schwangere im fünften Monat waren die Dreharbeiten eine echte Herausforderung." Knapp zwei Monate nach der Geburt ihres Sohnes Cyrus ist sie wieder topfit. "Bei den anstrengenden Dreharbeiten für 'Homeland' konnte ich gar nicht so viel Gewicht zulegen und musste entsprechend weniger abnehmen - das war mein Glück. Außerdem habe ich einen eisernen Willen und möchte meinen beiden Männern gefallen", gesteht Danes. "Nach der Geburt trainierte ich in sechs Wochen alle meine Schwangerschaftspfunde, etwa zehn Kilo, ab." Ihr persönliches Sportprogramm: "Normalerweise arbeite ich viermal pro Woche mit meinem Personal Trainer Joe Dowdell. Er hat ein eineinhalbstündiges Zirkeltraining mit Gewichten perfekt auf mich abgestimmt. Solange Cyrus noch so klein ist, ist mir das aber zu zeitintensiv. Momentan gehe ich daher dreimal pro Woche eine Stunde lang joggen - dabei kann ich perfekt abschalten. Auch lange Spaziergänge mit Mann, Kind und unserem kleinen Pudelmischling Weege sind für mich ein wunderschöner Ausgleich."

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-7692/claire-danes-trainierte-babypfunde-in-zwei-monaten-wieder-ab.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619