

FETTE GEWINNE FÜR FITTE LESERINNEN

Ihre Fitness wird belohnt (Seite 32/33)



1. Gewinnen Sie Chill-Out im Chalet mit bis zu sechs Personen



2. 2XU Kompressionsbekleidung fürs workout



3. Die tolle Ski-Alternative: Das Snow-Bike



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Unsere Gewinne können leider nicht bar ausgezahlt werden.

training

- 6-9 Ran an Pölsterchen und Reiterhosen**
Die besten Übungen gegen die weiblichen Problemzonen
- 34-35 14 Minuten für die Fitness**
Das Milon Cardio-Training
- 48-49 „Und wohin mit dem Baby?“ Mitnehmen natürlich!**
Mutter/Kind-Fitness in Kursen von Funktionsgymnastik bis Yoga

fitness

- 39-41 Drill Dich, quäl Dich – Mach' Dich fit!**
Die effektiven Übungen des Body Drill
- 46-47 shape up's Muskelreport**
Schwach im Alltag, stark im Sport: Die Rotatorenmanschette

winter_fit

- 12-13 Damit der Pistenpaß nicht zum Fall für den Arzt wird**
Skifahren kann auch schmerzhaft Folgen nach sich ziehen

gute_vorräte

- 14-15 Das Tier in uns ...**
Der Schweinehund-Erziehungsratgeber von Hera Lind
- 42 Schritt für Schritt Nichtraucher werden**

fit_food

- 16-18 Trainingziel: Besser essen!**
Auch das Was, Wann und Wie oft ist wichtig
- 20-21 Mehr Gemüse – aber zu wenig Obst**
Die Deutschen essen endlich mehr Gemüse, aber leider immer noch zu viel Fleisch

abnehmen & genießen

- 22-24 Essen was schlank macht**
Die richtige Nährstoff-Auswahl unterstützt das Training zur Gewichtsreduktion

30-31 Schluss mit Diäten. Abnehmen geht anders

Wenn Sie nur mit dem Blick auf die Waage trainieren, werden Sie eher Ihr inneres Gleichgewicht als Ihr äußeres Gewicht verlieren

- 43 Sprechen Sie Speck?**
Diätwörterbuch für Anfänger

beauty

- 44-45 Und wo drückt Sie der Schuh?**
Die Schuh-Typologie verrät, wo Ihren Füßen Gefahren lauern

fitness_guide

- 25-28 Fit werden – aber wie?**
Der Wegweiser für Einsteiger und Rückkehrer

health

- 36-38 Sportverletzungen – an Muskeln und Gelenken**
und was man dagegen tun kann

standards

- 4-5 lady_like**
Brüchige Nägel – Alle Tage wieder – Nagelpilz abends behandeln – Besenreiser – Facebook klaut Dir Deine Zeit – Tierische Bettgenossen – Bald das Aus für Schokoträume – Sind Verdauungsprobleme weiblich?
- 11 fit_talk: Belohnung geht anders ...**
- 32-33 fit-2-win**
Chill-Out im Chalet am Großglockner
- 50 dessert: Gold oder Hüftgold – das ist hier die Frage**
Impressum