



04



13



28



36

**2-3 check-in**

**4-5 lifestyle**

Superfood aus Deutschland

**6-8 training**

Es ist nie zu spät

**9 klartext**

Haus, Garten, Auto, Firma – alles fit?

**10-22 training**

Aquafitness

Klimmzüge

Ein Band, das alles kann

Beckenboden

**24-25 leserservice**

**26-31 ernährung**

Kreatin

Der Zauber der Einfachheit

Trink Wasser!

**32-35 fitness inside**

Nachschub: zurück zur Lunge

**36-39 ratgeber**

... und es macht doch glücklich

M. rectus abdominis – Der gerade Bauchmuskel

**40 medien**

**41-46 gesundheit**

So geht der Blutdruck runter

Allergien à la carte

**47-48 check out**

Auto fit – Körper defekt?