



26

Warum Ziele so wichtig sind



80

Die besten Schlankmacher

14 *Aktiv gegen Problemzonen*



46

Schön ins Studio



56  
NAHRUNG-  
ERGÄNZUNGSMITTEL  
Brauchen wir das?



36

Richtig trainieren auf dem Laufband



74

Gesunde Powertage  
Alles unter 400 Kalorien

# Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

## active

- 6 News & Tipps
- 8 **Fit in vier Wochen**  
Gesünder essen, mehr Sport treiben: Drei Selbstversuche zeigen, was geht – und was nicht
- 14 **Aktiv gegen Problemzonen**  
Die besten Fatburner-Übungen

## talk

- 20 **Die härtesten Rennen der Welt**  
Schlittenhundeführerin Silvia Furtwängler über ihren Sport, Ehrgeiz und Einsamkeit

## balance

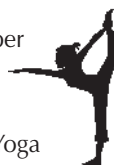
- 24 **Eine Frage der Haltung**  
Cooles Auftreten im Job

## running

- 26 **Messbar mehr Motivation**  
Warum Ziele so wichtig sind
- 30 **Lieblingsdistanz 10 Kilometer**  
Trainingstipps von der Expertin. Mit Plan: Laufen unter 1 Stunde
- 34 **Auf dem Weg zur Heldin**
- 36 **Viel hilft nicht viel**  
Richtig trainieren auf dem Laufband
- 38 **Tuning für die Füße**  
Was Laufsohlen bringen

## fitness & training

- 40 **Der große Fitnessstudio-Check**  
Low Budget-Studio, Premium-Gym oder Online. Außerdem: Die besten Kurse, von Top-Trainern empfohlen
- 46 **Jetzt wird's bunt**  
Modisches für Power- und sanften Sport
- 50 **Ausgleich im Wasser**  
Welcher Schwimmstil passt zu welchem Sport?
- 52 **Im Gleichgewicht**  
Yoga-Reset für den Körper
- 54 **Welcher Yogastil passt zu mir?**  
Von Acro- bis Vinyasa-Yoga



## health

- 56 **Das Plus an Energie**  
Welche Vitamine und Mineralstoffe sinnvoll sind
- 58 **Der Blutcode**  
Entdecken Sie das Fitnessgeheimnis Ihrer Blutgruppe
- 61 **News & Tipps**

## outdoor

- 62 **Besser wandern**  
Tipps für Auf- und Abstiege
- 64 **Loipenrausch**  
Langlauf im Salzburger Land
- 68 **Mit dem Rad auf Reisen**  
Mitnehmen oder leihen?

## community

- 70 **Die neuen Aktiv-Reisen von active woman**

## food

- 74 **Gesunde Powertage**  
Alles unter 400 Kalorien
- 80 **Avocado, Chili & Co.**  
Die besten Schlankmacher
- 82 **Frisch in Form**  
Leckere Tartes – mal fruchtig, mal herzhaft
- 84 **News & Tipps**

## auto

- 85 **News & Tipps**
- 86 **Rendezvous der Supersportler**

## beauty

- 88 **Schnelle Schönmacher**  
Alles über Seren, Ampullen und Masken
- 91 **News & Tipps**

## travel

- 92 **Die besten Wellness-Destinationen**  
An der See, in den Bergen, auf dem Land – von Sandbad bis Schwitzbad

## rubriken

- 3 Editorial
- 98 Vorschau/Impressum



*Hier können Sie gewinnen*

- 7 1 x Freundinnen-Startplätze für „My happy bike day“ in Mecklenburg-Vorpommern
- 43 2 x das smarte Wackelbrett MFT Challenge Disc® 2.0
- 67 Langlauf-Reise ins Salzburger Land
- 96 1 tolle individuelle Wanderreise in der Toskana für zwei Personen

