

Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

active

- 6 News & Tipps
- 8 **OUTDOOR-FITNESS**
Draußen trainieren – vom funktionalen Zirkeltraining im Wald bis Tai-Chi im Park

- 14 **Teilzeit-Essen**
Leichter abnehmen mit Intervallfasten

balance

- 60 **Weniger ist mehr**
Leben nach dem Minimalismus-Prinzip

talk

- 22 **In anderen Dimensionen**
Extremschwimmerin Anke Tinnefeld

running



- 26 **Athen Marathon**
Dem Mythos auf der Spur
- 30 **Die kleine Laufrunde**
Der Kick gegen das Nachmittagstief
- 32 **Laktatmessung**
Was die Bluttröpfchen verraten
- 36 **Sightseeing mit Laufschuhen**
Die andere Art, Städte zu entdecken

fitness & training

- 38 **Beachvolleyball**
Zwei Profi-Spielerinnen machen Lust auf den Sport

- 42 **Einfach Yoga**
Die besten Asanas und was sie bringen

- 46 **Aerobic**
Fit mit dem Disco-Feeling der 80er

- 50 **Kribbeln im Bauch**
Das bringt das EMS-Training

health

- 54 **Kreislaufprobleme**
Was hinter dem Schwindel steckt

- 57 News & Tipps

- 58 **Reiseapotheke**
Das muss mit in den Sporturlaub

outdoor

- 18 **Biken und baden**
Mountainbiken im Salzkammergut

- 64 **Meditatives Wandern**
Was die richtige Atemtechnik bewirkt

- 66 **Gut gepackt**
So bleibt der Radurlaub entspannend

- 68 **Faszination Tauchen**
Die besten Tipps für Anfängerinnen.
Plus: Warum Apnoe-Tauchen plötzlich boomt

- 73 News & Tipps

auto

- 74 **Sportlicher Flitzer**
Der neue Seat Ibiza

community

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

food

- 78 **Sauer macht fit**
Leichte Rezepte mit Zitrone & Co.

- 81 News & Tipps

- 82 **Durstlöscher**
Von Aroma-Wasser bis Tee

- 84 **Die perfekte Rolle**
Wraps mit Salat und Gemüse

beauty

- 88 **Empfindlich und anspruchsvoll**
Was Hals und Dekolleté im Sommer brauchen

- 91 News & Tipps

- 92 **Glatte Beine**
Sugaring, Waxing und mehr

travel

- 94 **Sehnsuchtsziel Island**
Die besten Tipps von Insiderinnen

rubriken

- 3 Editorial
- 98 Vorschau/Impressum