

INHALT



10

Stress lass nach
Warum Laufen ideal für den Stressabbau ist

16
Wellig warm
Laufoberteile für den Frühling

54
Sport meets Fashion
Die besten Schuhe für Sport und Freizeit



24

Walken
Alles über das optimale Ganzkörper-Workout



sport

- 6 **News & Tipps**
- 10 **STRESS LASS NACH**
Warum Laufen der perfekte Blitzableiter ist
- 24 **WALKEN**
Alles über das optimale Ganzkörper-Workout
- 34 **Endlich wieder laufen**
20 Tipps für den Neustart
- 38 **Laufen mit Kindern**
Spaß für Groß und Klein

34

Endlich wieder laufen

20 Tipps für den Neustart



style

- 16 **Laufoberteile**
Stylish und funktional – Alleskönner für den Frühling
- 28 **Das ultimative Walking-Outfit**
Optische Highlights, die auch praktisch überzeugen
- 51 **Style News**
- 52 **Shapewear**
So machen Sie eine gute Figur
- 54 **Sport meets Fashion**
Die besten Schuhe für Sport und Freizeit

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet



30

Christine Thürmer

Über eine ungewöhnliche Powerfrau



68

Perfekte Regeneration

So erholen Sie sich nach einem anstrengenden Workout

beauty

- 18 **Schöne Haut**
Wie Bewegung unser größtes Organ beeinflusst
- 59 **Beauty News**
- 60 **FLECHTFRISUREN**
Abwechslungsreiche Looks fürs Workout

tolle Flechtfrisuren für jede Sportart

+
Low-Carb-Rezepte

körper & geist

- 22 **Endlich entkrampft**
Sport während der Menstruation
- 30 **Christine Thürmer**
Über eine ungewöhnliche Powerfrau
- 42 **Nachhaltigkeit**
Wandern im Einklang mit der Natur
- 66 **Körper & Geist News**
- 68 **PERFEKTE REGENERATION**
So erholen Sie sich nach einem anstrengenden Workout
- 72 **Wir brauchen keine Diät!**
Was Sie über Kohlehydrate wissen müssen
- 74 **Low Carb**
Leckere Rezepte
- 76 **Südtiroler Weinstraße**
Unterwegs mit dem Mountain-Bike
- 78 **Kitzbüheler Alpen**
Tolle Bühne für einen sportlichen Start in den Sommer

fitness

- 44 **FLACHER BAUCH**
Der beste Weg zur Traumfigur
- 48 **FITNESS-TEST**



48

Test

Welcher Fitness-Typ sind Sie?

MACHEN.
Die Motivationsecke

FRÜHLINGSGEFÜHLE

Wie eine „übergewichtige Hausfrau mit X-Beinen“ sehe sie aus. Das etwas zweifelhafte Kompliment kommt nicht etwa von der besten Freundin mit Hang zum Schandmaul. Nein, das sagt Christine Thürmer selbst über sich. Und trotzdem: Die Ü50-Frau lebt ein Leben im Freien, wandert, radelt, paddelt extrem lange Distanzen und übernachtet im Zelt. 70.000 Kilometer hat die Ex-Managerin bereits hinter sich gebracht.

Auch Sandra Mastropietro fand das Laufen früher „eigentlich total doof“. Heute ist für die berufstätige Mutter das Laufen „wie ein Kurzurlaub im Alltag“. Und auch sie hat klein angefangen, besser gesagt kurz, nämlich von Laterne zu Laterne – und ist mittlerweile auch als Ultraläuferin aktiv, zuletzt in Tokio.

Was die beiden beeindruckenden Frauen verbindet? Sie haben einfach angefangen, sind drangeblieben, haben sich realistische Ziele gesteckt.

Und Sie können das auch: Rein in die Schuhe und raus vor die Tür! Egal ob beim Laufen, Wandern oder Walken, der erste Schritt ist meist der schwerste. Die richtige Motivation ist das A und O, egal ob für den Neustart oder den Wiedereinstieg. Doch die Bewegung macht den Kopf frei und hilft, Stress abzubauen. Jetzt im Frühling, wenn die Natur zu neuem Leben erwacht, macht das Workout im Grünen gleich doppelt Spaß.

Dagmar Paffenholz



rubriken

- 3 Editorial
- 64 active woman Community Reisen
- 80 Auto
- 82 Vorschau/Impressum