

# 46

## Aerobic

Fit mit dem Disco-Feeling der 80er



# 8

## Outdoor-Fitness

Draußen trainieren – vom funktionalen Zirkeltraining im Wald bis Tai-Chi im Park



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



# 68

## Faszination Tauchen

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



# 64

## Meditatives Wandern

Was die richtige Atemtechnik bewirkt



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



# 78+84

Leichte + gesunde Sommerrezepte

# 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