

44
**Von Breakletics
 bis Float Fit**
 Die Fitnessrends 2018
 im Überblick



38
Body-Check

Wie Sie Ihren Körper in Form bringen

22
**Laufen im
 Winter**

Tipps für das
 Training bei Eis
 und Schnee



68
**Leckerer mit
 Schlaukeffekt**
 Neue Lebensmittel
 und Zubereitungs-
 methoden

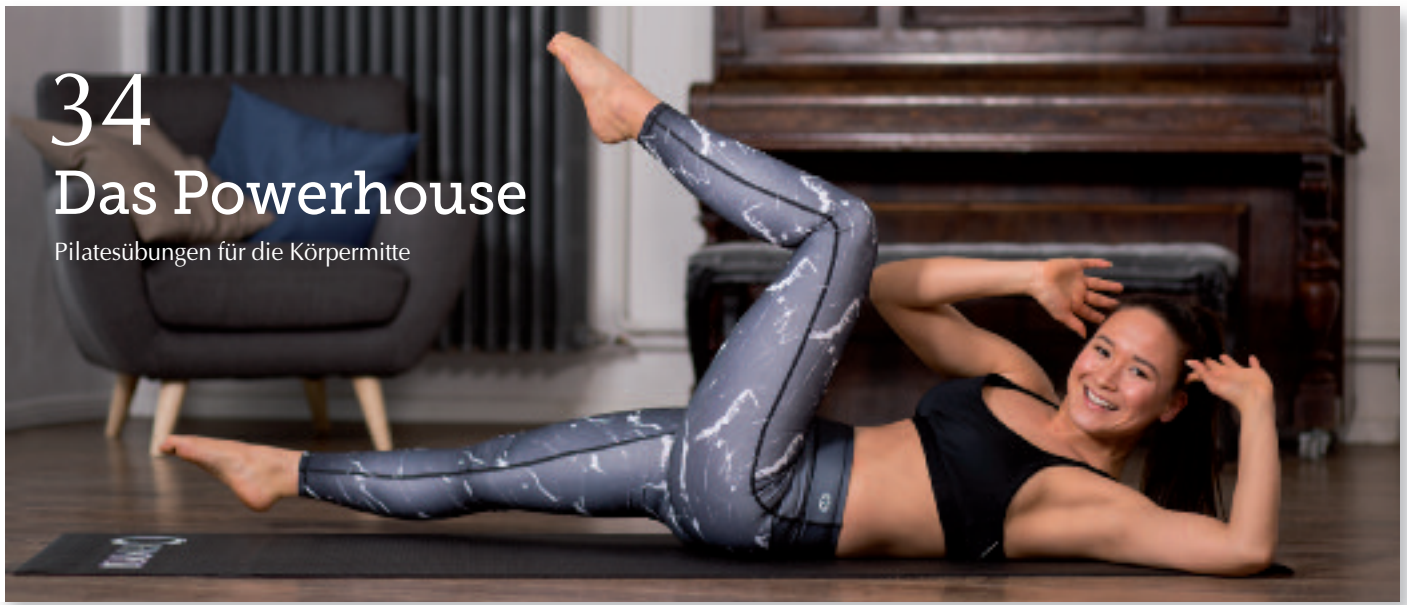
70 Risotto

Auf die Zutaten kommt es an



34
Das Powerhouse

Pilatesübungen für die Körpermitte



Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

active

6 **News & Tipps**

8 **MOTIVIERT RICHTIG DURCHSTARTEN:**
Dieses Mal schaffen Sie es!

balance

14 **Schweben lernen**
Fastenkuren im Check

talk

18 **Leidenschaft Boxen**
Interview mit Regina Halmich

running

22 **Laufen im Winter**
Tipps für das Training bei Eis und Schnee

26 **Mehr als nur ein dünnes Seil**
Wenn sehende und nicht sehende Läuferinnen gemeinsam an den Start gehen

fitness & training

30 **10 Minuten genügen!**
Wie Yoga das Leben ändern kann

34 **Das Powerhouse**
Pilatesübungen für die Körpermitte

38 **Body-Check**
Wie Sie Ihren Körper in Form bringen

40 **Das wollen wir haben!**
Coole Outfits für das Training

44 **Von Breakletics bis Float Fit**
Die Fitnesstrends 2018 im Überblick

health

50 **Sofa oder Studio?**
Was Sie bei einer Erkältung beachten müssen

53 **News & Tipps**

54 **Erste Hilfe für den Kopf**
9 Tipps für einen freien Kopf

community

56 **Aktiv unterwegs**
Laufen, biken, trainieren – unsere Reisen 2018

outdoor

58 **Fahrrad-Boom**
Sportgerät, Fortbewegungsmittel und Lifestyleobjekt

62 **Ab in die Loipe**
Langlaufen im Kaiserwinkel



66 **News & Tipps**

67 **Freestyle und mehr**
Die Skidestination Livigno in der Lombardei

food

68 **Leckerer mit Schlankeffekt**
Neue Lebensmittel und Zubereitungsmethoden

70 **Risotto**
Auf die Zutaten kommt es an

73 **Fitnessrezept**
So gut schmeckt Soja

74 **News & Tipps**



beauty

76 **Wasser gegen Falten**
Der Trick der Hyaluronsäure

79 **Kollagen**
Schöne Haut und mehr

travel

80 **Von Buthan bis Äthiopien**
Traumziele für Trekkingfans



rubriken

3 Editorial
82 Vorschau/Impressum