

Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

36

Das Läuferinnen-Workout

Effektive
Übungen als
Ausgleich



8

Functional Training

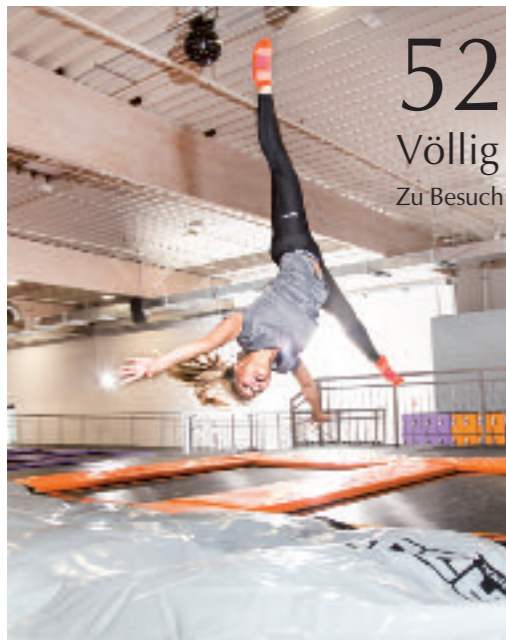
Das praktische Fitnessstraining
für den Alltag



52

Völlig schwerelos

Zu Besuch im Trampolinpark



60

Geocaching

Schatzsuche mit GPS und Köpfchen



44

Mehr Power mit Musik

Mit den richtigen Beats
besser trainieren

58

GESUNDMACHER
Gemüse auf dem
Prüfstand



active

6 News & Tipps

8 **Functional Training**
Das praktische Fitnessstraining
für den Alltag

14 **Mehr Energie**
Wie Sie Ihren Fettstoffwechsel
antreiben

talk

16 **Immer in Alarmbereitschaft**
Bergretterin Julia Höll über ihre oft
gefährlichen Einsätze

balance

20 **Go for Gold**
Mentaltrainerin Antje Heimsoeth
verrät die Tricks der Spitzensportler



running

24 **Die Laufstil-Frage**
Warum der Fersenlauf oft die
bessere Entscheidung ist

28 **Lerche oder Eule?**
Besser trainieren mit der
inneren Uhr

30 **Die neuen Laufschuhe**
Das können die aktuellen Modelle

32 **Trailrunning**
Die Abwechslung macht's

36 **Das Läuferinnen-Workout**
Effektive Übungen als Ausgleich

fitness & training

40 **Schwimmen Sie sich fit**
Übungspläne für Einsteigerinnen
und Fortgeschrittene

44 **Mehr Power mit Musik**
Mit den richtigen Beats
besser trainieren

46 **Active sitting**
Wie Sie Ihren Rücken
stärken können

48 **Die Trigger-Methode**
Mit Druck gegen den Schmerz

52 **Völlig schwerelos**
Zu Besuch im Trampolinpark

health

54 **Sport hilft!**
Wie Sie Migräne und
Spannungskopfschmerzen besiegen

57 News & Tipps

58 **Die Gesundheitsmacher**
Gemüse auf dem Prüfstand

outdoor

60 **Geocaching**
Schatzsuche mit GPS und Köpfchen

64 **Bitte ausprobieren!**
7 gute Gründe für das Klettern

66 **Weniger ist mehr**
Rucksäcke richtig packen

71 News & Tipps

72 **Mut zur Langstrecke**
Rennradfahrerin Isabel Noé macht
Lust auf große Runden

77 **Ausdauerbikes**
Drei Bikes speziell für Frauen



community

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

food

78 **Frühlingsküche**
Feines und Leichtes mit Kräutern

82 **Einlegen, backen, fermentieren**
Selbermachen liegt im Trend
und macht Spaß

84 **Lachs lockt**
Raffinierte Rezepte für besondere
Anlässe

87 News & Tipps

beauty

88 **Cellulite-Alarm**
Bürsten, cremen, operieren –
was hilft wirklich?

92 **Detox für die Haut**
Tiefenreinigung mit Aktivkohle

93 News & Tipps

travel

94 **Istrien aktiv**
Wandern, biken, schwimmen –
und viel Kultur

rubriken

3 Editorial

98 Vorschau/Impressum