

Inhalt

Unsere Titelthemen sind farblich gekennzeichnet

74
Genießen
mit schlanken
Beeren



Foto: Shutterstock

34
Schlingentraining



44
Yoga im Trend

25
Laufschuhkauf



20
Mission
Halbmarathon



94
Die schönsten Paddelreviere



68
Rennradfahren
im Allgäu

active

- 6 News & Tipps
- 8 **Boxen & Co.**
Das macht Frauen stark
- 32 **Sport-BHs**
So stylisch kann Funktionswäsche sein

balance

- 54 **Bleiben Sie im Gleichgewicht**
Tipps für mehr Gelassenheit im Job

fitness & training

- 34 **Sling-Fitness**
Hängen Sie sich rein
- 38 **Serie: Die besten Fitnessübungen**
Weg mit dem Bauch
- 42 **Schlag für Schlag**
Das Rudergometer clever nutzen
- 44 **Yoga im Trend**
Das sind die neuen Workouts
- 46 **Ausprobiert**
Pole Dance im Studio

outdoor

- 56 **Adrenalin pur**
Canyoning, Rafting und Wildwasserschwimmen
- 60 **Yoga-Wandern**
Kick für Körper und Seele
- 62 **Segeln**
15 Frauen auf Erfolgskurs
- 66 **Treue Begleiter**
Gute Rucksäcke für Frauen
- 68 **Kurvenspaß**
Rennradfahren im Allgäu
- 72 **Perfekter Sitz**
Biken mit Vergnügen

talk

- 16 **Mode, die Sinn macht**
Katrin Eiermann und Sabine Hattenkerl entwerfen Kleidung für sportliche Frauen

health

- 48 **Nicht für schwache Venen**
Was aktive Frauen wissen müssen
- 50 **News & Tipps**
- 52 **Sport mit Asthma**
Machen Sie sich Luft

food

- 12 **Faszien-Food**
Essen Sie sich straff
- 74 **Schlank & Fruchtig**
Leckere Erdbeer-Rezepte
- 78 **Besser essen**
Kalorien sind nicht gleich Kalorien
- 80 **Auf die Plätze, fertig,...**
Schnelle Rezepte
- 84 **News & Tipps**
- 85 **Fitnessrezept**
Gesundes mit Pistazien

beauty

- 86 **Schön zu Fuß**
Pflege, die sich lohnt
- 89 **News & Tipps**

travel

- 90 **Von der Stadt an den Strand**
Aktivurlaub rund um Lissabon
- 93 **Stand Up-Paddling**
Leserinnenreise auf Mallorca
- 94 **Die Entdeckung der Langsamkeit**
Die schönsten Paddelreviere

rubriken 3 Editorial 98 Vorschau/Impressum