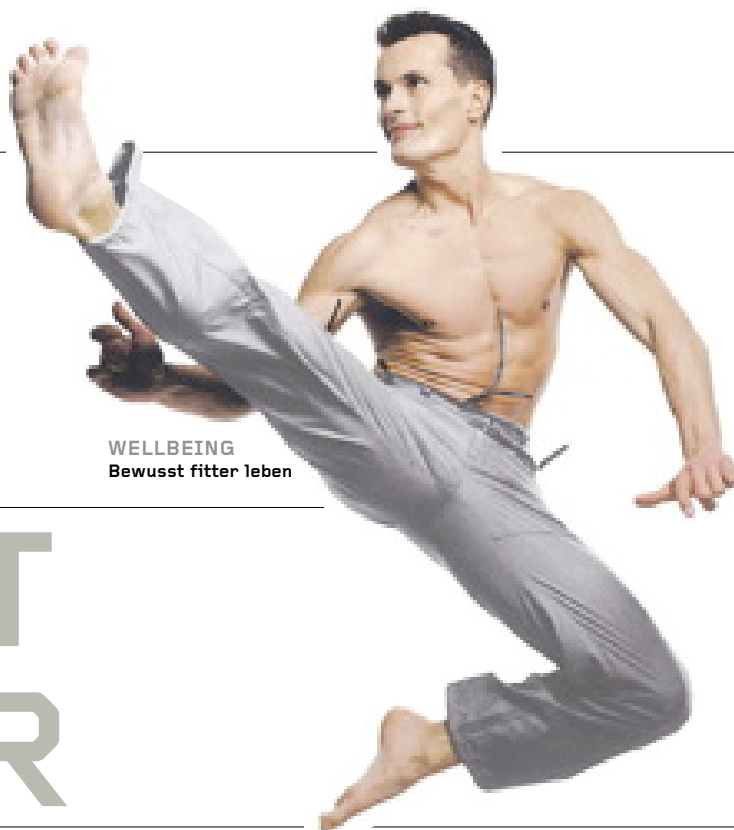


Fitness, Wellness, Kraft – ganz heimelig: alles für die Hochform in den eigenen vier Wänden.



WELLBEING
Bewusst fitter leben

PRIVAT POWER

FITNESS-PERSONAL.

HOLLYWOODSTARS MACHEN ES, Topmodels tun es – und auch immer mehr Österreicher schwören darauf: Training mit dem „Personal Trainer“. Er stellt ein persönlich Fitnessprogramm zusammen, zieht es gemeinsam mit seinem Schützling durch und inspiziert auf Wunsch sogar den eigenen Kühlschrank nach kontraproduktiven Diät-sünden. Eine davon ist Bettina Kurz, bekannt aus „Primavera“, die in Wien fitnessmüde Klienten wieder munter macht. Wem ist „Personal Training“ zu empfehlen? „All jenen,

die ihrem Körper etwas Besonderes gönnen wollen. Personal Training hilft Ihnen dabei, leere Trainingszeiten zu vermeiden und trotz geringem Zeitbudget optimale Ergebnisse zu erzielen. Zudem tut es einfach gut, einen Coach zu haben, der Ihre individuellen Besonderheiten erkennt, Ihnen hilft, auf vernünftige Art und Weise an Ihren Zielen zu arbeiten, Sie unterstützt und motiviert.“

Bettina Kurz, kurz:training, 1230 Wien, Tel.: 01/865 47 97, www.kurztraining.at

TURN-STAB.

DIE IDEE: ein Ganzkörper-Fitnessgerät zu entwickeln, das sich ungeachtet des Alters und der körperlichen Voraussetzungen einsetzen lässt. Das Ergebnis: der Gymstick™, ein 130 cm langer Fiberglasstab und zwei „Tubes“, die mit Schlaufen daran befestigt sind. Der Fitnessstab zaubert bei regelmäßigem und richtigem Training neben Kraftausdauer auch toll definierte Muskeln, verbesserte Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Im Leistungssport verhilft der Powerstick zu mehr Sprungkraft, Schlagfertigkeit beim Golf und schnellem Ankick beim Fußball. Die verschiedenen Farben stehen für unterschiedliche Bänderstärken. Die Palette reicht von Silber (sehr stark, Athleten) über Schwarz (stark, Männer, junge Athleten) bis Blau (mittel, Frauen) und Grün (leicht, Kinder, Ältere, Rehabilitation).

Erhältlich im Sporthandel, weitere Informationen unter: www.gymstick.at

WELLBEING-ZONE.

IN DER CARPE DIEM Wellbeing Zone auf wellbeingzone.carpediem.com zeigen anerkannte Spezialisten, wie sich das Leben auf den verschiedensten Ebenen bewusster und leichter gestalten lässt. Mit dabei: Patrick Broome (Yoga-Guru aus Deutschland), Penny Hunking (britische Ernährungsexpertin), Yosara (NLP-Coach aus den Niederlanden), Susan Connor (Personal Trainer für Körperbewusstsein) und seit Juni auch Ronny Korkert (Erfinder des ganzheitlichen Shinerigy®-Systems aus Wien). Theoretische Inhalte

COACH MIT KLASSE Im Trend: der Personal Trainer



TURN-STAB
Fitness für den
ganzen Körper

FOTOS: CARO STRASNIK, SHINERGY / STEPHAN BOROVICZENY,
WWW.GYMSTICK.AT, SÜDWEST VERLAG, KTM

wechseln mit Übungen ab, die Erlerntes unmittelbar erfahrbar und anwendbar machen. Per Video-Download sind die Trainingsschritte leicht nachzuvollziehen und immer abrufbar.

BUCH-TIPP.

DAS FITNESSSTUDIO der eigenen vier Wände ist komplett, Crosstrainer und Ergometer stehen in trendigem Edelstahl-Chassis auf ihrem Platz. Allein die Motivation hält auf Dauer nicht das, was man erwartet hätte. Wenn Disziplin und ein gutes TV-Programm nicht reichen, um die Bewegungsmaschinerie in Gang zu setzen, muss ein gezielter Trainingsplan her. „Gesund und schlank mit dem Hometrainer“ (Südwest Verlag) aus der Feder der Fitnessrainerin Heike Schönege motiviert Einsteiger zum Durchhalten und geht bei den Tipps für das effiziente Bodystyling zu Hause auch auf individuelle Anforderungen ein.

Heike Schönege: „Gesund und schlank mit dem Hometrainer“ (Südwest Verlag)



FREIHEITS-LIEBE.

FAHRRADFahren HAT SICH HIERZULANDE zu einem wahren Boom entwickelt. Die schicken Bikes werden längst nicht mehr nur zur Überwindung städtischer Distanzen benutzt, auch im Freizeit- und Sportbereich vertrauen immer mehr Menschen auf Vorwärtstrand per Muskelkraft. Vor allem das so genannte Freeriding hat sich zum Renner entwickelt. Der österreichische Fahrradspezialist KTM stellt die entsprechenden ultrarobusten Geräte bereit: Caliber heißen die Tretmaschinen für ruppiges Gelände, sie setzen auf 180 mm Federweg sowie große und stabile Rohrsätze. Das Fahrwerk mit Viergelenketechnik erzielt Verwindungssteifigkeit in allen Situationen, der gesamte Federweg steht gleichmäßig und komplett zur Verfügung. Selbst die ruppigste Bergabfahrt – Insider sprechen von „Downhill“ – wird so zum absoluten Vergnügen. Und nachdem man zuerst bergauf fahren muss, um solche Abfahrten zu genießen, sorgt ein durchgängiges Sattelrohr für entsprechende Verstellmöglichkeiten und die Hebelwirkung bei Steigungen. Kurz gesagt: ein heißes Gerät, das für jede Menge Spaß bis zum nächsten Winterereinbruch sorgt. Das 18,5 kg schwere Caliber 45 etwa gibt's mit 43/48 cm Rahmengröße in den Farben Matt/Teamorange und Matt/Schwarz. www.ktm-bikes.at

FITTES TEMPO KTM-Trendbike



Ich werde schlank.

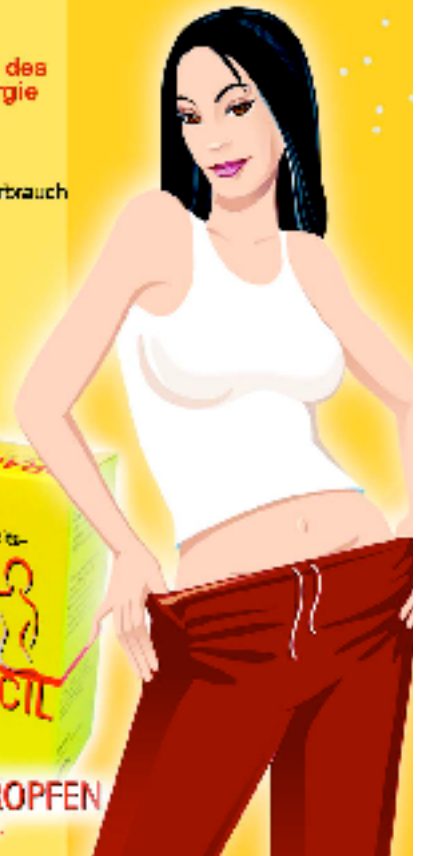
Ich bleibe schlank.

Aktivieren Sie die 6 Kräfte des Schlankseins mit der Energie der Homöopathie.

Blasenrang erhöht den Kalorienverbrauch
Graphit regt die Verdauung an
Indianenirai entschlackt
Mariendistel entgiftet
Lebensbaum gibt Schwung
Zink beseitigt Erschöpfung

www.gracil.at

GRACIL
SCHLANKHEITSTROPFEN
Schlank werden. Schlank bleiben.



Bei Sportverletzungen.

Homöopathie, zur Anregung der Selbstheilungstendenz.



Traumeel® - Salbe

- bei Verletzungen jeder Art
- Verstauchungen, Blutergüsse und Prellungen
- als Salbe, Tablette oder Tropfen erhältlich



GANZHEILIG KOMPLEMENTÄR ALTERNATIV

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.