

# Freundin wellfit

Deutschland € 2,70

Österreich € 3,00

Winter 2009



*Alles, was mir guttut*

## 40 Tipps für Ihren Wintersport

Alpin, Boarding, Langlauf  
& Co. – der Profi-Guide  
für mehr Spaß im Schnee

## Color Balancing

Wie der Wellness-Trend  
das Immunsystem stärkt  
und neue Power bringt

## Medizin aus der Küche

So essen Sie sich jetzt  
gesund, glücklich und fit

## Aphrodite- Workout

Sanfte Übungen  
für eine sinnliche  
Ausstrahlung

## Großes Body-Special

# Entspannt, schön und voller Energie!

„Ich mag mich!“ Die besten Strategien für ein neues, besseres  
Körpergefühl. Plus: Testen Sie Ihren Body-Love-Faktor





## VIER GEWINNT

Tennis, Badminton, Squash und Tischtennis – beim Racketlon, dem Vierkampf aus diesen Schlägersportarten, sind Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit gefragt. Die Idee kommt aus Skandinavien – mittlerweile gibt es aber auch in Deutschland einen eigenen Verband. Einige Vereine und Sportparks haben ihre Hallennutzung an manchen Tagen sogar auf den neuen Trendsport abgestimmt. (Anbieter und Kontakte unter [racketlon.de](http://racketlon.de)). Ein komplettes Match dauert etwa eineinhalb Stunden, gespielt wird nacheinander vom kleinsten bis zum größten Schläger. Wer zuerst 21 Punkte erzielt, gewinnt die jeweilige Sportart. Gesamtsieger ist, wer am Ende die meisten Punkte sammeln kann.



## SCHWIMMSTAR

Ob Kraul oder Brust: Der „Pool-Mate“ (ca. 90 Euro, [swimovate.de](http://swimovate.de)) erkennt dank Bewegungssensoren jeden Armzug und zeichnet Zeit, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch, Gesamtstrecke und Zahl der Armzüge pro Bahn auf.

## BESTE ZEIT FÜRS TRAINING

Nach dem Job die Sportschuhe an – das ist eine gute Idee, denn der Kraft- und Ausdauerlevel ist von 16 bis 19 Uhr optimal. Wer da nicht kann, sollte sich andere feste Trainingszeiten einrichten. Sie steigern die Leistungsfähigkeit.

## Hightech für die Arme

Mit klassischen Trainingsgeräten wie dem Spinningbike oder der „Power Plate“ lässt sich jetzt auch der Oberkörper stählen:

- **PRO MOTION** (li.): Ein Seilzugsystem ergänzt das Vibrations-Workout auf der „Power Plate“. Die Seilzüge werden eingehängt und auf verschiedene Widerstände eingestellt. Die Schwingungen der Platte sollen über die Züge gezielt die Muskeln am Oberkörper aktivieren und das Bindegewebe straffen. Viele Anbieter rüsten gerade auf, Kontakte unter [power-plate.de](http://power-plate.de)

- **KRANKING** (re.): Nach dem Vorbild des Spinningbikes hat der Erfinder des Indoor-Cyclings ein Gerät entwickelt, das ein Cardio-Training für den Oberkörper möglich macht. Über eine Handkurbel wird ein Schwungrad angetrieben – dabei kommt die Kraft je nach Position der Kurbel aus Armen, Schultern, Rücken oder Bauch. Ein 30-minütiger Kranking-Kurs besteht aus unterschiedlich intensiven Phasen im Sitzen und Stehen oder wird mit Spinning kombiniert. Viele große Fitnessketten wollen 2010 Kurse anbieten. Studios in Ihrer Nähe erfahren Sie unter [www.kranking.de](http://www.kranking.de)



## Workout zum Erfolg

Wer regelmäßig Sport treibt, tut nicht nur etwas für die Gesundheit, sondern verbessert auch seine Chancen im Job, ergab eine Studie des Bonner Forschungsinstituts zur Zukunft der Arbeit. Sportler gelten als ausdauernd, zielorientiert und teamfähig, zudem sind sie auch belastbarer als Couch-Potatos. Und: Aktive Frauen treten im Jobwettbewerb auf und setzen sich besser durch als ihre unспортlichen Kolleginnen.