

SMARTE ANTI-AGING-TRENDS

Women's Health

Fit in nur 28 Tagen

Dein Trainingsplan
für Blitz-Erfolge

IM CHECK: Was
bringen welche
Supplemente?

**EINFACH BESSER
ABSCHALTEN AM
WOCHENENDE**

BODY IN BALANCE

- ✓ **Wie Krafttraining zum
Schlank-Booster wird**
- ✓ **Schnelle Wege zu einem
gesunden Stoffwechsel**

**MEHR POWER
DURCH YOGA**

Mit neuen
Übungen zum
Energie-High

**ENTSPANNT
KOCHEN
FÜR GÄSTE**

**PAMELA
REIF**

Exklusive Tipps
der Fitness-Queen für
eine nachhaltige
Sport-Routine

06/2024

Deutschland € 4,50

Österreich € 5,20 Schweiz CHF 7,20

BeNeLux € 5,40 Spanien € 6,30 Italien € 6,30



4 192179 904503



HUAWEI WATCH GT 5 Pro

Keramik und Titan | Sportfunktionen auf Profi-Niveau
Golfplatzkarten¹ | Bis zu 7 Tage Akkulaufzeit²



Entdecke weitere Details



consumer.huawei.com/de

Farbe, Form, Benutzeroberfläche und Funktionen des Produkts dienen nur als Referenz. Das tatsächliche Produkt kann abweichen.
1. Diese Funktion ist nur auf ausgewählten Golfplätzen verfügbar. 2. Basierend auf den Ergebnissen von HUAWEI Labortests. Die tatsächliche Nutzung kann aufgrund von Unterschieden zwischen Modellen, Nutzungsgewohnheiten und Umwelteinflüssen variieren.

Smart und trotzdem stilvoll?

Das kann die neue HUAWEI WATCH GT 5 Serie



Als Trendsetter in der Wearable-Technologie bringt HUAWEI in der neusten WATCH GT 5 Serie Technologie und Fashion gekonnt zusammen. Diese beeindruckt nicht nur durch ihr elegantes und hochwertiges Design, sondern auch durch eine Vielzahl neuer und optimierter Funktionen, die helfen persönliche Fitness- und Gesundheitsziele im Alltag mühelos zu verwirklichen.

Neben bewährten Features wie Schlaf-, Atem- und Zyklus-Tracking bietet die **HUAWEI WATCH GT 5 Pro** ein herausragendes Highlight: Nutzer können nun jederzeit EKG-Daten³ aufzeichnen, was sie zu einem unverzichtbaren Begleiter für das Gesundheitsmonitoring macht.

Auch Sportbegeisterte kommen mit der **HUAWEI WATCH GT 5 Pro** voll auf ihre Kosten. Ob Laufen, Radfahren oder Wandern – dank präziser Navigation und kartenbasierten Echtzeitrouten bleibst du immer auf Kurs. Zudem bietet die Uhr einen professionellen Golfmodus sowie einen Freitauchmodus, was die Fitnessoptionen noch vielfältiger gestaltet.

Die Kommunikation mit der WATCH GT 5 Serie ist besonders praktisch. Nachrichten lassen sich blitzschnell über die Celia-Tastatur verfassen oder man nutzt einfach die Spracherkennungsfunktion, die noch mehr Komfort bietet.

Ein weiteres Highlight ist die beeindruckende Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen – ideal für einen stressfreien Alltag. Und dank der Kompatibilität mit iOS und Android stehen dir mit der **HUAWEI WATCH GT 5 Serie** alle Optionen offen.

Zeige deinen Stil, ohne auf die Vorzüge einer Smartwatch zu verzichten!



3. Die EKG-Funktion ist für die Verwendung durch Personen ab 18 Jahren bestimmt, ersetzt jedoch keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Die bei der Nutzung dieser Funktion erfassten Daten sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Bitte lies vor der Verwendung der EKG-Funktion die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch. Aufgrund nationaler Beschränkungen für die Zulassung/Registrierung als Medizinprodukt funktioniert die EKG-Funktion nur auf Watches und Smartphones, die in Ländern erworben wurden, in denen der Dienst derzeit verfügbar ist.

Women'sHealth Los geht's ...



Vor ziemlich genau 8 Jahren habe ich zum allerersten Mal in meinem Leben Yoga gemacht. Ja, ich weiß, damit gehe ich ganz sicher nicht gerade als Trendsetterin durch. Aber als es den ganz großen Yoga-Hype gab, war ich einfach noch nicht bereit und außerdem der festen Überzeugung, dass diese Art des Sports definitiv nichts für mich sei: Viel zu wenig schweißtreibend, dachte ich... und viel zu viel

Om sowieso. Eine Kollegin überredete mich dann aber letztlich doch zum regelmäßigen Mittagspausen-Yoga. Heute kann ich nur sagen: Danke dafür! Was hätte ich verpasst, wenn ich dieses tolle Stresskiller-Instrument nie ausprobiert hätte?! Und die Sache mit dem wenigen Schweiß ist natürlich sowieso ein übles Klischee. Wie kraftvoll und intensiv nämlich Power-Yoga sein kann, zeigt die Geschichte ab Seite 68. Die Übungen dort stammen aus dem neuesten Women's-Health-Yoga-Buch – und dienen als tolle Inspiration für Einsteigerinnen, aber auch für erfahrene Yogis.

Ebenfalls eine Inspiration: unser Cover-Girl Pamela Reif. Wir haben uns beim Fotoshooting für dieses Heft zum ersten Mal persönlich getroffen und ich war extrem beeindruckt davon, wie ansteckend ihre positive Energie wirkt. Das spannende Interview mit Deutschlands größtem Fitness-Star gibt's ab Seite 19. Ganz viel Freude mit dieser Ausgabe!

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen
CHEFREDAKTEURIN

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:

HO, HO, HOMEPAGE

Auf womenshealth.de/adventskalender feiern wir den Weihnachts-Countdown gebührend.

Hinter jedem der 24 Türchen unseres digitalen Adventskalenders warten tolle Gewinne rund um Fitness, Food, Beauty und Co.



PROJEKT BODY UPGRADE

powered by
Women'sHealth | Men'sHealth

STARKE SEMINARE

Mit „Projekt Body Upgrade“ bieten wir erstmals eine Seminar-Serie in Fitness-Studios an, bei der du deine Fitness-Kenntnisse und deine Leistungsfähigkeit verbessern kannst. Das Ganze ist krankenkassenzertifiziert, auch deine Kasse wird sich an den Kosten beteiligen – mit mindestens 50 bis 100 Prozent des Seminarpreises von 149 Euro. Am Wochenende 9./10.11. geht's los, alle Infos findest du unter: www.projekt-body-upgrade.de



Auf Instagram suchen wir jeden Monat das schönste Foto unseres Heftes, das von Leserinnen geknipst wurde: Egal, ob schön inszeniert oder einfach nur in deinen Händen – zeig uns, wie du Women's Health am liebsten genießt! So einfach geht's: Foto bei Instagram posten, WomensHealth.de markieren oder Hashtag #readerregram nutzen. Das schönste Foto reposten wir auf unserem offiziellen Instagram-Kanal!

[FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTH.DE](https://www.facebook.com/womenshealth.de) [WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM](https://www.instagram.com/womenshealth.de) [WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST](https://www.pinterest.com/womenshealth.de)



VANESSA MAI

SKECHERS HANDS FREE Slip-ins

**Kein Bücken.
Kein Schnüren.**



EINFACH REINSCHLÜPFEN UND LOS.

Die neuen Skechers Hands Free Slip-Ins®. Nie war Schuhe anziehen leichter. Kein Bücken. Kein Schnüren.

Ein spezielles Fersenkissen stabilisiert den Fuß!

SCHUHE ANZIEHEN
GING NIE SCHNELLER

**AUCH IN DER MASCHINE
WASCHBAR***

* AUSGEWÄHLTE MODELLE



BÜCKEN
ÜBERFLÜSSIG

[skechers.de](https://www.skechers.de)

Inhalt

AUSGABE 6/24

10 News & Trends

Das sind unsere Lieblingsprodukte aus den Bereichen Fitness, Food & Style

15 Update

Die neuesten Studien und Fakten für ein gesundes und genussvolles Leben

IT'S ME

19 Stark, Pam!

Seit über 10 Jahren bringt Fitness-Influencerin Pamela Reif ihre Abonentinnen zum Schwitzen. Im großen Interview erzählt sie, warum Schlaf, Familie und Disziplin so wichtig sind, und verrät, welche Träume sie noch hat



46

46 Fit in nur 28 Tagen

Steht „endlich fit werden“ auf deiner „Vorsätze für 2025“-Liste ganz oben? Dann haben wir hier einen genialen 4-Wochen-Ganzkörperplan, der dich in Rekordzeit zur Bestform deines Lebens führt

60 Smarte Anti-Aging-Trends

Alle sprechen über Longevity, aber was bedeutet das fürs Training? Hier ist das komplette Fitness-Wissen, das du brauchst, um deinen Körper bis ins hohe Alter fit zu halten

68 Mehr Power durch Yoga

Dieser kraftvolle Power-Yoga-Flow bringt dir Kraft, Ausgeglichenheit und mehr Achtsamkeit für deinen Alltag

74 Trailrunning-Guide

Runter von der Straße, rauf auf die Trails! So gelingt dir der Einstieg zum Lauf in der Natur

80 Athletiktraining

Women's Health CAMP-Coach Natalia Kley-Wisniewska weiß, wie du von dieser Trainingsform am meisten profitierst

BODY & FOOD

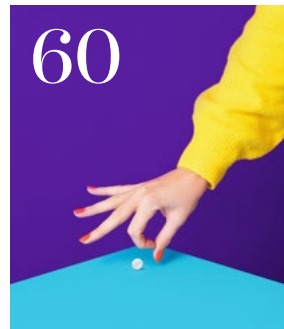
FITNESS

31 Krafttraining als Schlank-Booster

Kann man wirklich mehr Kalorien verbrennen, einfach nur indem man seinen Verstand benutzt? Das geht! Und zwar mit dem neuen Trainingsprinzip „Interner Aufmerksamkeitsfokus“



52



60

FOOD

38 Entspannt kochen für Gäste

Was gibt es Schöneres als ein gemeinsames Essen mit Freunden? Mit diesem einfachen Premium-Menü beeindruckst du deine Gäste garantiert – ganz ohne stressige Vorbereitung, dafür mit viiiiiel Zeit zum Quatschen



94



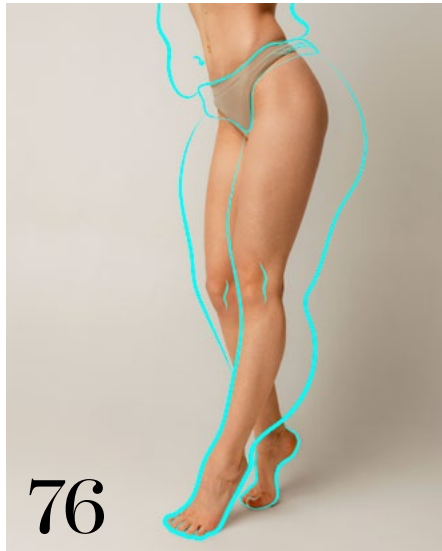
Alle Workouts in diesem Heft

Mind-Body-Workout	34
Fit in 28 Tagen	48
Power-Yoga-Flow	70

Titelfoto: ANDRA; Produktion: YILMAZ AKTEPE; JAN MÖTTING; Styling: SCARLETT SCHULTZE; Shirt und Rock: PUMA; Uhr: HUAWEI; Abonnenten-Titel: Tank Top: NIKE ÜBER ZALANDO; Radlerhose: PRIVAT; Uhr: HUAWEI

68

Power-Yoga für mehr Kraft im Alltag



76



38



96

Augen auf! Die empfindliche Augenpartie braucht besondere Wirkstoffe

Fotos: WESTEND61, FCAFOTODIGITAL, ILKA&FRANZ, A.VIERLETTIN/GETTYIMAGES (4); D.DALY (1); C.KELLEMEN (1); K.PAULSEN/CALLWEY (1); PR (3)

52 Was bringen welche Supplemente?

Ist Kurkuma wirklich ein Allheilmittel? Sind Greens sinnvoll und wer benötigt überhaupt Supplemente? Wir beantworten die wichtigsten Fragen zu Nahrungsergänzungsmitteln

66 Einmal Funghi, bitte

Neben Champignons gibt es viele köstliche Pilze, die du ausprobieren solltest

ABNEHMEN

76 Klappt's nicht mit dem Abnehmen?

Du hast schon alles versucht, aber die Zahl auf der Waage verändert sich kein bisschen? Dann könnte dein Stoffwechsel schuld sein. So bringst du ihn wieder auf Trab

HEALTH & SELFCARE

90 Herzenssache

Bluthochdruck ist eine der häufigsten Erkrankungen und kann fatale Folgen haben. So bannst du die Gefahr

102 Testosteron gegen Menopausebeschwerden

Es gilt als neues Superheilmittel gegen sämtliche Probleme in den Wechseljahren. Aber kann Testosteron wirklich Wunder bewirken?

108 Gute Nacht

Jeder dritte Deutsche leidet unter schlechter Schlafqualität. Hier sind 10 Tipps, die dich entspannt schlummern lassen

SELFCARE

81 Bist du ganz bei dir?

Wenn nicht, helfen diese Mini-Rituale, dich wieder mit dir selbst zu verbinden

86 Morgen ist auch noch ein Tag

Ist dir Aufschieberitis ein Begriff, zeigen wir dir, wie du dich besser strukturierst

94 Besser abschalten am Wochenende

So holst du das Maximale aus den 48 Stunden raus

96 Augenpflege 2.0

Mit diesen Wirkstoffen erzielst du die besten Ergebnisse

100 Triple-Peelings

Aller guten Dinge sind 3 – das gilt auch bei Treatments

110 Aktiv in Kärnten

Ob Wandern, Kaltbaden oder Yoga: In dieser Berg- und Seelandschaft findet jede die perfekte aktive Auszeit



Alle Rezepte in diesem Heft

Austernpilz-Burrito	67
Broccoli, eingelegte Zitrone, Macadamia	41
Champignon-Rotolo	67
Cremiger Mais, Limetten-Butter	44
Gebratener Lachs, Miso-Dill-Butter	40
Grüne Soße für alle Gelegenheiten	43
Kinderleichtes geschmortes Huhn, Kapern, Oliven	45
Knoblauch-Mozzarella-Pull-Apart	42
Maitake auf Röstbrot	67
Reis nach Tahdig-Art	43
Shiitake mit Klebereis	67

IN JEDEM HEFT

4 EDITORIAL

8 VORSCHAU/IMPRESSUM

114 WAS PASSIERT, WENN ...

Women's Health

Die nächste **WOMEN'S HEALTH**
erscheint am

17. DEZEMBER 2024



TOP-THEMA DER
KOMMENDEN AUSGABE:

2025
wird dein
bestes
Jahr

Verpasse nie mehr ein Heft!
Abonniere Women's Health
jetzt unter

WOMENSHEALTH.DE/ABO

Women's Health Deutschland
Leverkusenerstraße 54, 22716 Hamburg
oder: Postfach 50 16 03, 22716 Hamburg
Telefon: 0 40/85 33 03-0, Fax 0 40/85 33 03-9 33
E-Mail: leserbriefe@womenshealth.de
Abonnenten-Service: 07 81/639 66 57
(Adresse siehe unten)

Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, New York, Vereinigte Staaten von Amerika.

PRINTREDAKTION

CHEFREDAKTEURIN
Franziska Bruchhagen
STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURIN
Anja Baumgarten
CREATIVE DIRECTOR
Andreas Schomburg
ARTDIRECTOR
Jan Mötting
FITNESS DIRECTOR
Nico Airone
GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEUR
Oliver Bertram
CHEFINNEN VOM DIENST
Anette Liening-Ewert,
Anja Knifka

REDAKTION BODY & FOOD

Juliane Hemmerling, Gabriele Giesler
Yilmaz Aktepe (LEITUNG STYLE),
Scarlett Schultze (FASHION SPECIAL EDITOR),
Rüdiger Looock (REQUISITE)

REDAKTION HEALTH & SELF CARE

Ferry Hansen (RESSORTLEITUNG BEAUTY)

FOTOREDAKTION

Ulrike Trültzsch (LEITUNG)

SCHLUSSREDAKTION

Schlussredaktion.de GmbH

GRAFIK

Antje Delion, Tülay Gürsel

MITARBEIT

Nina Bacher, Pia Eickmeier, Yasmina Fiege,
Juliane Funke, Lucy Gornall, Mie Lene Heesch,
Tove Marla Hortmann, Sophie Kaufmann,
Meryl Davids Landau, Hannah Lindemann,
Mimi Manthei, Samira Matschinsky, Carina
Mollner, Milan Polak, Jana Reinisch, Britanny
Risher Englert, Svenja Rodrigues Vieira, Cassie
Shortsleeve, Priya Tew, Andrew Tracey,
Anna Ullrich, Scarlett Wrench

DIGITAL

DIRECTOR DIGITAL

Ulrich Dehne

STELLV. CHEFREDAKTEUR DIGITAL

& HEAD OF CONTENT

Jens Clasen

REDAKTION WOMENSHEALTH.DE

Nina Heise, Linnea Henke, Tina Klostermeier,
Christine Naefcke, Marlen Lara Nissen,
Christian Pätzold, Kathleen Schmidt-Prange

AFFILIATE MANAGER

Jana Schaarschmidt,
Welf Sendel (WERKSSTUDENT)

SOCIAL MEDIA

Susanna Bouchain (LEITUNG),
Sandra Kretz (WERKSSTUDENTIN),
Sophie Küchler

SEO & SITE MANAGEMENT

Jennifer Schack (LEITUNG), Carina Becker
(WERKSSTUDENTIN), Lea Prawit (WERKSSTUDENTIN),
Inga Schütt (WERKSSTUDENTIN)

PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL PRODUCTS

Michael Amesbauer, Sarah Borutta

CONTENT SERVICES

Oliver Bertram (LEITUNG), Caren Lange,
Sofia von Schledorn, Eyke Kaeding

VERLAG & VERMARKTUNG

Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG
Verlagsgesellschaft, Postfach, 70182 Stuttgart

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Wolfgang Melcher

MARKETING UND INNOVATIONSMANAGEMENT

Stefan Wolters (LEITUNG),
TEL. 040/85 33 03-928)

UNIT SALES DIRECTOR

Anika Magenheim (TEL. 0 40/85 33 03-88,
WWW.MPS-VERMARKTUNG.DE)

SALES DIRECTOR

Corinna Stahlke (TEL. 040/85 33 03-414)

VERANTWORTLICH FÜR ANZEIGEN

Ute Seibold, Claudia Strauss
(TEL. 0711/1 82-10 11)

AUSLANDSVERTRETUNG

Italien: MR Media S.r.l., Matteo Ravello

(TEL. 00 39/02/31 17 50)

HERSTELLUNG

Thomas Eisele

DIGITALE VORSTUFE

MWW Medien GmbH, Hamburg

DRUCK

Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

WOMEN'S HEALTH

INTERNATIONAL

PRESIDENT OF HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright

SVI/ GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR

Chloe O'Brien

ABONNENTEN-SERVICE

& VERTRIEB

VERTRIEB

MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH &
Co. KG, Ohmstraße 1,

85716 Unterschleißheim

TELEFON: 089/319 06-0

E-MAIL: INFO@MZV.DE

INTERNET: WWW.MZV.DE

ABONNEMENT

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH

TELEFON INLAND: 0781/639 6657

TELEFON AUSLAND: (+49)781/639 6658

E-MAIL: WOMENSHEALTH@BURDADIRECT.DE

BEZUGSPREISE

Einzelpreis: 4,50 €

Abonnement: Preis für zzt. 10 Ausgaben

inkl. Sonderhefte zum Preis von zzt. je 4,50 €

inkl. MwSt. und Versand: Deutschland 45,00 €

(Österreich: 52,00 €, Schweiz: 72,00 CHF),

Übrige Auslandspreise auf Anfrage.

Studenten erhalten gegen Vorlage einer

Immatrikulationsbescheinigung das Abo

(zzt. 10 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40%

gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von

27,00 € (Österreich: 31,20 €, Schweiz: 43,20 CHF;

übrige Auslandspreise auf Anfrage), ggf. inkl.

Sonderhefte zum Preis von zzt. 2,70 €.

Mitglieder der Hamburger Turnerschaft

von 1816 r. V. erhalten Women's Health im

Rahmen ihrer Mitgliedschaft gratis.

EINZELHEFT-NACHBESTELLUNG

Telefon: 0781/639 6659

E-Mail: motorpresse@burdadirect.de

(BITTE BANKVERBINDUNG ANGEBEN)

Datenschutzinfo:

Kontakt zum Datenschutzbeauftragten:

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH,

Postfach 1223, 71602 Offenburg,

TEL. 07 81/639 6102.

Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum

Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch

durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur

Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden

Werbezwecken (Art. 6 i b) bzw. f DSGVO) solange

für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungs-

pflichten erforderlich. Bei Art. 6 i f) DSGVO ist

unser berechtigtes Interesse die Durchführung

von Direktwerbung.

Du hast Rechte auf Auskunft, Berichtigung,

Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung,

Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf

Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde

bei einer Aufsichtsbehörde.

Datenschutz Kontaktmöglichkeiten:

Datenschutzanfragen:

Telefon: 0781/84 6102;

E-Mail:

womenshealth@datenschutzanfrage.de



Women's Health erscheint bei Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten.
Ein Nachdruck darf nur mit der vorherigen Einwilligung des Verlages erfolgen. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt
eingesandte Manuskripte und Fotos. Es gilt die aktuelle Anzeigen-Preisliste vom 01. Januar 2024; ISSN: 2192-0915



EMA

**Manchester
2024**

10. NOV

21:00 UHR

IM FREE-TV NUR AUF MTV

News & Trends

NEUIGKEITEN UND PRODUKTE, DIE BEGEISTERN



SCHICKE SCHUTZSCHICHT

Eisig kalt? Kein Problem mit einer schlaun Extraschicht Wärme: Dieser Poncho ist von außen wasserabweisend und winddicht, von innen flauschig wie eine Kuschedecke.

Sobald ich ihn nicht mehr trage, lässt er sich zum Kissen zusammenpacken – mega!

PONCHO MIT KAPUZE, von **VOITED**, um 100 Euro

Fotos: PR (6), TM STUDIO CREATIVE POOL GMBH (1), FLORIAN RAZ (1)



← SUPER SICHT

Ob Laufen, Biken oder Wandern, damit behalte ich immer den Durchblick: Sie schützt optimal vor Sonne und Staub, beschlägt nicht (egal bei welchem Wetter!) und passt sich dank unterschiedlicher Pads jeder Nase an.

PACE STAGE CV von **UVEX**, um 140 Euro

↘ STARKE ABWEHR

Das gönne ich meinem Immunsystem – nicht nur im Winter! Gepuffertes Vitamin C stärkt nicht nur die Abwehr und ist gut fürs Bindegewebe, es belastet auch den Magen nicht.

VITAMIN C von **PURE ENCAPSULATION**, um 42 Euro



HOT STUFF

Stylisch, warm und funktional: Die Isolierung behält ihre Luftigkeit, selbst wenn sie nass wird, ist damit ein echter Allwetter-Allrounder.

MOUNTAIN ATHLETICS CAPE von **THE NORTH FACE**, um 200 Euro



← KNUSPRIGE POWER

Ich liebe Knuspermüsl! Dieses Roasted Granola ist glutenfrei, vegan und kommt ohne Industriezucker aus. Daher superlecker und gleichermaßen supergesund.

GRANOLA von **ECHT JETZT**, um 7 Euro



Fitness

Juliane Hemmerling

Unsere Fitness-Redakteurin ist Mama – und auch mit 2 Kids nicht weniger fitnessverliebt. Mehr von ihr auf Instagram: @about_juli

↘ ENTSPANNTER LAUF

Er passt sich dem Fuß optimal an, ermöglicht ein sanftes Abrollen und dämpft angenehm weich. Oder anders gesagt: ein echt hohes Laufvergnügen!

GO RUN SUPERSONIC MAX von **SKECHERS**, um 90 Euro



↑ COOLE FAHRT

Mein neues Indoor-Cycling-Komplettpaket vereint Sport und Spaß: Das Radfahren fühlt sich dank Fahrten gegen oder miteinander an wie ein Videospiel – entsprechend hoch ist meine Motivation fürs tägliche Training.

ZWIFT RIDE MIT KICKR CORE, von **ZWIFT**, um 1300 Euro



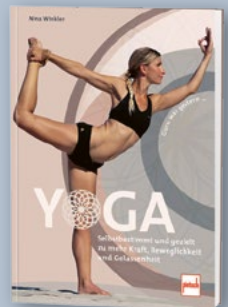
Christoph Delp stellt die wichtigsten Fitnessbänder vor und erklärt, welche Bänder sich für das Training eignen. Eine umfangreiche Übungsauswahl sowie Workouts ermöglichen es, den Körper langfristig effektiv zu trainieren.

176 Seiten, 280 Abb., 17 x 24 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50940-5



Ein gesunder und kräftiger Körper ist wichtig für ein erfülltes Leben. Christoph Delp, Personaltrainer und Sport-Bestsellerautor, hat für dieses Buch ein Programm mit kurzen Workouts für die Generation 40+ entwickelt.

176 Seiten, 280 Abb., 17 x 24 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50955-9



Die Lehre dieses Yoga-Praxisbuches setzt auf eine moderne Basis, solides Grundwissen, geschulte Intuition und saubere Technik - mit vielen praktischen Übungen.

208 Seiten, 220 Abb., 17 x 24 cm
€ 24,90 | ISBN 978-3-613-50933-7



Hier gibt's mehr Informationen

Überall, wo es Bücher gibt, oder unter WWW.MOTORBUCH-VERSAND.DE
Service-Hotline: 0711 / 78 99 21 51

pietsch_adventure



News & Trends



KNACKIG UND FRISCH

Endlich sind sie reif und werden hier bei uns in Europa geerntet! Die Äpfel liegen jetzt knackfrisch und saftig im Supermarkt und eignen sich auch zum Kochen, wie für diesen Coleslaw mit Rot-, Weißkohl, Möhren und Petersilie.

ÄPFEL von **PINK LADY**, ab etwa 2 Euro pro Kilo



SANFT UND SÜSS

Genussvoll durch den Advent: Neben 16 nachhaltigen Tees aus aller Welt verstecken sich auch noch 8 nachhaltige Teeschokoladen hinter den Türchen.

ADVENTSKALENDER TEA FOR TOMORROW von **PAPER & TEA**, 39 Euro

HEISS UND KALT

Egal wofür du dich entscheidest, in diesen schicken Gläsern behält alles seine Temperatur und die Hände sind durch die Doppelwand ebenso geschützt. Gegen einen kleinen Aufpreis gibt es auch die Farben Amber und Green.

STACK THERMOGLAS von **CARL HENKEL**, ab 12 Euro



SCHNELL UND EINFACH

Hier steckt Italien drin. Die rein veganen Soßen sind nur aus besten biologischen Zutaten gemacht und nach traditionellen italienischen Familienrezepten gekocht. Viva Bella Italia!

TOMATENSOSSEN von **MAMMA NATUR**, ab 3 Euro pro Glas