

fit
FOR FUN

KOCHEN ALS MEDIZIN

Leckere Rezepte
mit einer
Extra-Portion
Vitamine

Workout daheim

Digitales Training
für jedes Budget

ABNEHMEN MIT SCHWUNG

So effektiv
ist Hula-Hoop

Rundum schön

Die richtige Hautpflege
bei Wind & Wetter

Bleiben Sie

GESUND!

Was der Körper jetzt braucht, damit Sie
fit & entspannt durch den Herbst kommen

IMMER SCHÖN AUFRECHT

Eine gesunde Körperhaltung ist beim Laufen entscheidend. Sie definiert nicht nur die eigene Leistung, sondern beugt auch Verletzungen vor. Wer sich damit öfter mal schwer tut, sollte zur „Laufmaus“ greifen: Das innovative Tool, das man während des Joggens in der Händen hält, sorgt durch seine ergonomische Form dafür, dass der gesamte Oberkörper gestreckt wird. Die Folge: weniger Gelenkbelastungen, bessere Atmung und mehr Energie für den Lauf.



Die „Laufmaus“ ist in fünf verschiedenen Farben erhältlich, je ca. 80 €

NEWS

Klimafreundlich unterwegs

E-Bikes können im Stadtverkehr die ideale Alternative zum Auto sein - wenn sie den urbanen Anforderungen angepasst sind. Optimale Sitzposition, Radarsystem, Diebstahlschutz: Dank neuester Technologie bringt Sie das „Turbo Vado 2022“ von Specialized (ab ca. 3300 €) sicher an Ihr Ziel, ohne dabei die Umwelt zu belasten.



NEUE GENERATION

Sie sind bequem, dünn und wärmend: **Leichte Daunenjacken** feiern jetzt ihr Comeback und begleiten uns bei allen Abenteuern im Herbst. Denn: Sie funktionieren als praktische Geheimwaffe bei frischem Wind und kühlen Temperaturen - und sind trotzdem stylish



SICHER

Hält auch bei Regen warm und trocken
Herrenjacke Micro Nordic Down Hood von **Haglöfs**, ca. 250 € (auch als Damenmodell verfügbar)



ÖKOLOGISCH

Umweltschutz trifft auf Funktionalität: Die verwendeten Daunen stammen aus hochwertiger, fairer Gewinnung, die das Tierwohl wahrt
Daunenjacke für Damen von **Hessnatur**, ca. 600 €

VIELSEITIG

Egal ob zum Spaziergang in der Stadt oder beim Outdoor-Walk: Dank des taillierten Schnitts macht diese Damenjacke überall eine gute Figur
Daunenjacke für Damen von **Colmar Originals**, ca. 285 €

