



| Fitness |

- 10 **Walken + Nordic Walking** – der sanfte Weg zu mehr Ausdauer
- 16 **Inline-Skating** – Geschwindigkeitsrausch ohne Grenzen
- 22 **Jogging** – einfach allem Stress davonlaufen
- 26 **Aqua-Gymnastik** – Bewegung wie in Zeitlupe
- 30 **Schwimmen** – wie ein Fisch im Wasser
- 36 **Gerätetraining** – Studioworkout für mehr Kraft und Ausdauer
- 42 **Tanzen** – Ganzkörperfitness für gute Laune
- 46 **Yoga** – Körper und Geist in Harmonie
- 50 **Pilates** – sanftes Training für die Muskeln
- 54 **Adressen + Tipps**

| B e a u t y |

- 62** Haut - schön, stark und sensibel
- 66** Kosmetik - Pflege gut dosiert
- 72** Wasser - ohne läuft nichts
- 80** Diät - schlank schlemmen
- 84** Ernährung - mit Obst und Gemüse das Altern ausbremsen
- 90** Schlaf - Rituale für eine erholsame Nachtruhe
- 94** Wechseljahre - Beginn einer neuen Lebensphase
- 100** Schönheits-OPs - auf die Seriosität kommt es an
- 108** Adressen + Tipps



| Wellness |

- 116** Massagen - Entspannung und Wohlbefinden über die Haut
- 122** Sauna - Wer hat's erfunden?
- 128** Entspannung - Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen
- 134** Meditation - in der Ruhe liegt die Kraft
- 138** Aromatherapie - Wohlbefinden durch die Nase
- 142** Anti-Aging - gegen die Zeit
- 146** Medical Wellness - vorbeugen ist besser ...
- 150** Day Spa - Urlaub für einen Tag
- 158** Im Bad - Rendezvous mit dem Quietscheentchen
- 162** Kleines Wellness-ABC
- 166** Adressen + Tipps