

# Inhalt

Übersichtskarte	8		
Vorwort	12		
<b>Sonnenverwöhnt</b>	16	<b>Wanderbar</b>	42
Die Pfalz zeigt sich Tag für Tag von vielen schönen Seiten		Auf Schusters Rappen lässt sich die Pfalz am besten erkunden	
<b>Urlaub an Glan und Lauter – Ein Geheimtipp für alle Sinne</b>	26	<b>Balance zwischen Körper, Geist und Seele</b>	52
Die Verbandsgemeinde Lauterecken-Wolfstein		Mr. & Mrs. Pilates	
<b>Tourismus und Bildung aus einem Guss</b>	28	<b>Entspannt von Kopf bis Fuß</b>	54
Die Tourismus-Agentur-Pfalz		Synergie-Zentrum Schellweiler	
<b>Fitness-Training in der freien Natur</b>	30	<b>Oase der Ruhe und Entspannung</b>	56
OutdoorAthleten		CUBO-Sauna	
<b>Den Sporttrends auf der Spur</b>	34	<b>Vorsorge ist besser als Nachsorge</b>	58
Trittbrett – Trend & Sport		Praxis für Physiotherapie	
<b>Rocken bis die Beine zu Gitarren werden</b>	36	<b>Zu den inneren Schichten des Selbst</b>	62
KULT-Rockclub		Sebastian Uhl Yoga	
<b>Tanzen, so cool wie Fußball</b>	38	<b>Einfach erfrischend</b>	64
Tanzschule Wolfer-Leibfried		Yoga im Tal	
		<b>Meditation in Bewegung</b>	66
		Namasté – Das Yoga-Atelier	
		<b>Antworten für das Leben</b>	68
		Zentrum für Yogalight	

# Inhalt

<b>Lieber fit als faul</b>	72	<b>„Die Fitness-Branche wird weiter boomen“</b>	98
Wie sich die Fitnesswelt in den vergangenen Jahren gewandelt hat		Ein Interview mit dem Physiotherapeuten Mike Steverding	
<b>Kampfkunst – mehr als nur Fitness</b>	82	<b>Mehr als nur ein Studio</b>	108
City Gym Speyer		Rössler Sportstudio & Physiotherapie	
<b>Oberstes Gebot: maximale Sicherheit</b>	84	<b>Training mit Wohlfühlfaktor</b>	110
WTAS Schule Speyer		Fitness-Studio Spengler	
<b>„Gesundheit ist kein Zufall, sondern ein Ergebnis!“</b>	86	<b>Fitness mit sozialer Verantwortung</b>	112
Team KERNgesund		Fit'n fun – Fitness- & Gesundheitszentrum	
<b>Werte fürs Leben</b>	90	<b>Große Sprünge im Kinderparadies</b>	114
Kim Herzog's Kampfkunst		Tibolin Kinderspielplatz	
<b>Mit Herz und Verstand für den gesunden Sport</b>	92	Adressen	118
Udo's Fitness World		Impressum	128
<b>Zurück ans Eisen</b>	94		
Martins Galaxy			