



Grußwort	III
Vorbild	III
1. Fitness-Studio – Move your body	III
2. Beauty & Wellness – Relaxen total	19
3. Asia-Sport – In der Ruhe liegt die Kraft	31
4. Erlebnisbäder – Für Körper, Geist und Seele	49
5. Sport am Wasser – Mal so richtig ausrasten	48
6. Bike – Frische Luft und stramme Mägen	80
7. Jogging – Laufen ohne Schnaufen	70
8. Wandern – Auf Schusters Rappen	80
9. Tanzen – „Dann mach’ ich mir ‘nen Schlitz ins Kleid...“	90
10. Funsport – Cool & crazy	98
11. Schläger-Sport – Sich die Kugel geben	118
Register, Bildnachweis	124