

HERBSTTERMINE

SAISONSTART

16.-18.11.: Telemark-Festival, Stubai Gletscher www.stubaier-telemark-festival.com

ANMUTIGE BEWEGUNGEN

24.11.: „InhaleExhale“, offene Dance- & Bodyart-Workshops in München www.rs-qualitytraining.com

WOHLTÄTIGE ASANAS

24.11.: Yogaworkshop in Düsseldorf, die Kursgebühren kommen Kindern in Indien zugute. Weitere Termine in Deutschland, Österreich und der Schweiz: www.barbra-noh.com

COOLE LUFTSPRÜNGE

01.12.: Erstmals fahren neben Snowboardern, Motocrossern auch Snowmobilfahrer die Schanze im Münchener Olympiastadion hinab. Mit Aftershow-Party! www.air-style.com



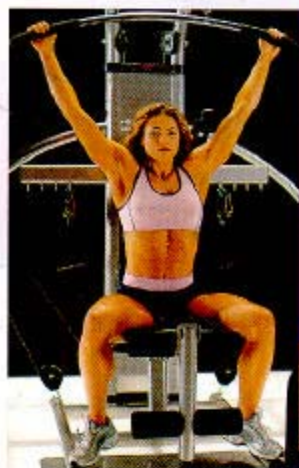
Elfen-Workout

Das Beste aus Ballett, Stretching, Kleinhantel- und Coretraining vereint sich zur innovativen „Lithe (engl. für „biegsam“) Method“. Der Effekt: schlanke Muskeln und größere Beweglichkeit. Bisläng nur in Philadelphia/USA, ab Frühjahr auch bei uns. www.lithemethod.com



Trockentasche

Schluss mit klammen Hand- und Skischuhen! Die „Hot Bag“ trocknet Ihre Winterausrüstung. Einfach an den Zigarettenanzünder im Auto oder eine Steckdose anschließen. Die Tasche zieht kalte Luft an, die innen erwärmt wird, Feuchtigkeit aufnimmt und nach oben abgibt. 89€, www.pointdry.de



Straffe Züge

Leise und flexibel: Bei der „BioForce“-Kraftstation für zuhause ersetzen lautlose Kabelzüge unhandliche Gewichtsblöcke. Das Gerät ermöglicht 110 verschiedene Übungen. Mit Trainingsplan für Frauen, DVD etc. 999€, www.finnlo.de

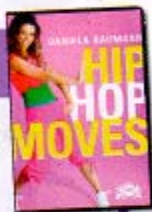


PER DVD ZU NEUER FORM

1 Hip Hop Moves (www.sportlaedchen.de, 29,95€) Beim einfach aufgebauten und mitreißenden Hip-Hop-Workout bleibt niemand still stehen.



2 Beweg' dich, reg' dich (www.amazon.de, 9,95€) Ein Yoga-Hund und eine Kobra animieren Kinder (und Erwachsene) 70 Minuten zum Mitmachen. Niedlich!



3 Pilates Classics (www.audiofactory.de, 19,90€) Nach Vorstellung der Pilates-Basics wählen Sie je nach Zeit und Level aus drei Trainingseinheiten aus.



Perfekt verstaut

Winterzeit ist Schonzeit für Fahrräder. Um diese platzsparend im Keller zu verstauen, bietet Pro-Idee eine extra Rad-Garderobe an. Einfach an die Wand gestellt, hält der 2,17 m hohe Ständer bis zu 45 Kilo Gewicht aus und eignet sich für zwei Räder aller Typen und Rahmengrößen. 59,95€, www.proidee.de

