

Puls

Ideen, die diesen Monat
schöner machen



1 Besuchen ...

... Sie uns auf der FIBO am Stand 6/D23. Vom 14. bis 17. April findet auf dem Messegelände in Essen die Internationale Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit statt. Die ersten zwei Tage sind für Fachbesucher, und am 16. und 17. April ist die Messe auch für Privatbesucher geöffnet. Auf der FIBO können Sie nicht nur zugucken und staunen – selber aktiv werden, testen und ausprobieren lautet die Devise. Die Messe ist täglich von 9.00 bis 18.00 Uhr geöffnet. Das Tagesticket für Privatbesucher kostet 14,- Euro.



2 Teilnehmen ...

Am 08.05.2011 findet in Hannover der TUIfly Marathon statt. Die Veranstaltung umfasst unter anderem auch einen Inline-Halbmarathon. Bevor Sie sich anmelden, können Sie auf der Webseite einen Gesundheitstest machen, der durch die Deutsche Sporthochschule Köln wissenschaftlich dokumentiert wird. Weitere Infos: E-Mail: kontakt@marathon-hannover.de. de Webseiten: www.eichels-event.com, www.marathon-hannover.de.

3 Gewinnen Sie ein Balance Swing Trainingsset ...

Balance Swing ist ein neues ganzheitliches Körperworkout auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert. Zehn Minuten Trampolintaining sind ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen, belegt eine Studie der NASA. Egal ob Jung oder Alt, Trainingsanfänger oder Profi-Sportler, Balance Swing™ ist für jeden geeignet und hat einen zusätzlichen Gute-Laune-Effekt. Das Training verbessert die Kondition, beschleunigt den Stoffwechsel, bringt die Fettverbrennung auf Trab, trägt zur Entgiftung des Körpers bei, baut Stresshormone ab, strafft das Gewebe, stärkt das Immunsystem und hält jung. Wir verlosen zwei Trainingssets im Wert von ca. 320 Euro. Ein Set enthält jeweils ein Reebok Trampolin plus CD, DVD und Buch zum Training. Um an der Verlosung teilzunehmen, gehen Sie bitte auf unsere Homepage unter www.healthandfitness.de/Verlosung und geben dort Ihre Kontaktdaten und das Stichwort „Balance Swing“ an. Einsendeschluss ist der 10.05.2011. Health&Fitness wünscht viel Glück! Weitere Infos finden Sie unter www.balance-swing.de.



4 Tragen ...

Ob im Café um die Ecke, beim Sport am Strand oder am Berg, die superleichte Jacke Rosina ist ein Allrounder. Atmungsaktive Microfasern sorgen für extreme Leichtigkeit und optimalen Tragekomfort. Die schmutz-, wasser- und windabweisende Beschichtung ist nicht nur funktionell sondern auch stylish. Optisch hat die Jacke einiges zu bieten: Figurbetont und doch leger geschnitten, ermöglicht sie Bewegungsfreiheit in jeder Situation. Die Jacke ist in den Größen XS-XL für ca. 80,- Euro im Handel erhältlich.

