

 **INTERSPORT**[®]

active summer`08

Beachstyling 2008

Sport geht immer -
auch bei Hitze

Beautybasics -
So schön ist der Sommer

Fitness aus dem
Kühlschrank

Training mit Stil

Ladies
Special



active summer`08

Sun & Water	6 - 21	
Fashion	22 - 25	
Inline-Skating	26 - 27	
Bike	28 - 35	
Outdoor	36 - 41	
Running	44 - 47	
Nordic Walking	48 - 51	
Tennis	52 - 53	
Fitness	54 - 59	



Internationale Kundenzufriedenheits- & Service

GARANTIE

Einkaufen bei INTERSPORT bedeutet sorgenfreies Einkaufen - und zwar weltweit. Denn in mehr als 5.000 INTERSPORT - Fachgeschäften in über 30 Ländern können sich INTERSPORT - Kunden auf optimale Beratung, Unterstützung und Serviceleistungen verlassen.

Umtausch GARANTIE

Was Sie nicht zufrieden stellt, tauschen wir um. Wenn ein Artikel beim ersten Einsatz in der Praxis nicht Ihren Erwartungen entspricht, tauschen wir ihn selbstverständlich problemlos um.

Bestpreis GARANTIE

Sollten Sie einen Artikel (gleiche Größe, gleiche Farbe) innerhalb von 10 Tagen ab Kauf im gesamten Bundesgebiet nachweislich günstiger finden, erhalten Sie von uns die Differenz in bar zurück. Ausgenommen Angebote aus Online-Medien und mobilen Diensten sowie Sonderverkaufsaktionen.

Fachberatungs GARANTIE

Bei uns beraten Sie ausschließlich bestens ausgebildete Verkaufsberater. Unsere Verkaufsberater absolvieren regelmäßig Produkt- und Fachschulungen im unternehmens-eigenen Schulungsinstitut und verfügen über praktische Erfahrungen in möglichst vielen Sportarten. Sollte wider Erwarten Ihr Verkaufsgespräch einmal doch nicht Ihren Vorstellungen entsprechen, dann wenden Sie sich bitte an den Geschäftsleiter vor Ort oder an unsere Kunden-Hotline +43(0)7242/2002-215. Wir garantieren die Lösung Ihres Problems.

Top-Sicherheits GARANTIE

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir bestens ausgebildete Fachkräfte und verwenden wir die modernsten elektronischen Prüfgeräte. Ihre Sicherheit ist uns auch bares Geld wert. Wenn Sie sich beim Skifahren trotz unserer Top-Sicherheits-Montage ein Bein brechen oder einen Bänderriss im Bein erleiden, erhalten Sie € 400,- bar auf die Hand.

Passform GARANTIE

Schuhe müssen einfach passen. Darum tauschen wir alle Schuhe z.B. Skischuhe, Bergschuhe, Sportschuhe oder Inline-Skater um, wenn beim ersten Einsatz Passform-Probleme auftreten.

Angebots GARANTIE

Solange das Angebot gilt, reicht auch der Vorrat. Wir stehen zu unseren Angeboten. Sollte ein Angebot ausverkauft sein, besorgen wir Nachschub, oder bieten Ihnen einen mindest gleichwertigen Artikel zum günstigen Angebotspreis.



Beachtrends 2008

Alles ist möglich

Richtiges Beachstyling ist eine heikle Sache, denn auch wenig Stoff will gekonnt in Szene gesetzt werden. Gut, dass die Designer dem Sommer 2008 nicht nur die Freiheit des Mix and Match beschert haben, sondern vor allem die Accessoires vor den Vorhang treten lassen.

Eine enorme Vielfalt bei den Schnitten macht die Outfit-Entscheidung heuer besonders schwer. Bandeau-Bikinis, Triangel-Bikinis, Push-Up-Bikinis, Monokinis oder Tankinis, figurtechnisch ist das ein Paradies für Frauen aller Formen.

Bei der Farbigkeit ist für jeden Geschmack etwas dabei: Klassisch in Schwarz, Weiß, Rot und Marine. Sophisticated durch Edles Nadelstreifdesign mit Metallic-Tönen. Verspielt und romantisch in Rosa und Türkis. Frech und jung mit black/white – Opticals im Kontrast mit Pink.

Bei den Dessins gilt dies ebenfalls: Dschungel-, Animal- und Metallic-Looks für die Diva und den ganz großen Auftritt. Marine-Optiken für die Sportliche. Tropische Blumenmuster, orientalische Paisleys und Phantasy-Prints für die Romantikerin.

Neben Farbe und Schnitt sind es vor allem die Details, von denen die Beachwear 2008 lebt. Gürtel- und Schnallenoptiken, Strass- und Perlenspangen, Gold- und Silberketten machen die Bademo-

de citytauglich. Kombiniert mit einem frechen Mini oder lässigen Jeans absolviert das Triangel-Top im Club oder Cafe seinen Auftritt souverän. Immer mehr Hersteller bieten deshalb zum Bikini gleich eine Auswahl an passenden Wickelröcken oder Shorts, Tuniken und sogar Flip Flops an.

Das weibliche Haupt zieren heuer große Hüte und Tücher - am besten einfach beim Oberpiraten Johnny Depp Stylingberatung holen und loswickeln.

Auf diese Weise von Kopf bis Fuß auf Sommer, Sonne und heiße Nächte eingestellt kann die Beachsaison 2008 kommen!





Schlank geschummelt

Hand aufs Herz – die Badesaison ist für nahezu jede Frau, egal welcher Statur, eine harte Zeit. Gnadenlos müssen wir jede Delle, jede Falte und jedes Gramm zuviel vor Publikum aufdecken. Die gute Nachricht: Auch bei Bademode lässt sich schummeln.

● Bunt gemischt

Oben schlank unten weiblich – oder doch andersrum? Keine Kompromisse machen, sondern nach Mix und Match Bademode suchen. Dabei können Unter- und Oberteile in allen Größen und Farben miteinander kombiniert werden. Ein gemustertes Top und ein einfarbiges Unterteil strecken und machen optisch größer.

● Sexy Dreieck

Kleinere Oberweite lässt sich super sexy mit den Triangel Bikinis verpacken. Die Stoffdreiecke verhüllen gerade genug und setzen eine schlanke Figur ins richtige Licht. Auch Neckholder Bikinis und Badeanzüge sind trendy und wirken auch bei kleinem Busen richtig verführerisch.

● Rutschfest in jeder Größe

Bei großer Oberweite müssen weich gepolsterte Bügel Halt geben. Auch weit außen gesetzte, breite Träger sind viel bequemer als dünne Spaghettiträger. Bei Badeanzügen darauf achten, dass das Körbchen eingebaut ist. Solls etwas mehr sein, empfiehlt sich der Griff zum Push-Up Bikini.

● Geschickt kaschiert

Breite Hüften lassen sich mit einem Strandrock gut kaschieren. Bei großen Größen Hände weg von wilden Mustern und lieber bei einer Farbe bleiben. Zu hoch ausgeschnittene Beine betonen die Problemzone ebenso unnötig wie aufgesetzte Gürtel und Details am Unterteil. Besser sind ein paar schicke Details am Oberteil oder eine auffällige Kette. So wird der Blick nach oben geführt.

Blond bleibt in

Zum Strandlook gehören aber nicht nur Bikini und Sonnenbrille. Der echte Beachstil wird erst durchs passende Haarstyling perfekt.

Unschlagbar und ein Dauerbrenner am Strand ist natürlich blond – von sonnenbleich bist goldig schimmernd, denn schon Marilyn wusste – „Blondes have more fun!“

Um den Sommerlook hinzubekommen empfiehlt der Pariser Coiffeur Stéphane Lancien eine Mixtur aus frischem Zitronensaft und Haaröl. Diesen sanften Aufheller morgens auftragen und den Tag über am Strand im Haar behalten. Wer lieber gekaufte Aufheller-Sprays verwendet, dem rät der Profi diese nicht nur auf die Oberfläche zu sprühen, sondern gleichmäßig ins Haar zu verteilen. Beide Methoden sind nur geeignet, wenn die Haare ohnehin schon blond sind, denn sie hellen nur dezent auf.

Wer eine dunklere Lockenpracht aufpeppen will kann diese Arbeit auch getrost den Elementen überlassen. Sonne in Verbindung mit Salzwasser bleicht die Haarfarbe ganz natürlich. Wer Sonnenschutzmilch mit einem breiten Kamm im Haar verteilt kann damit sogar Strähnchen zaubern.

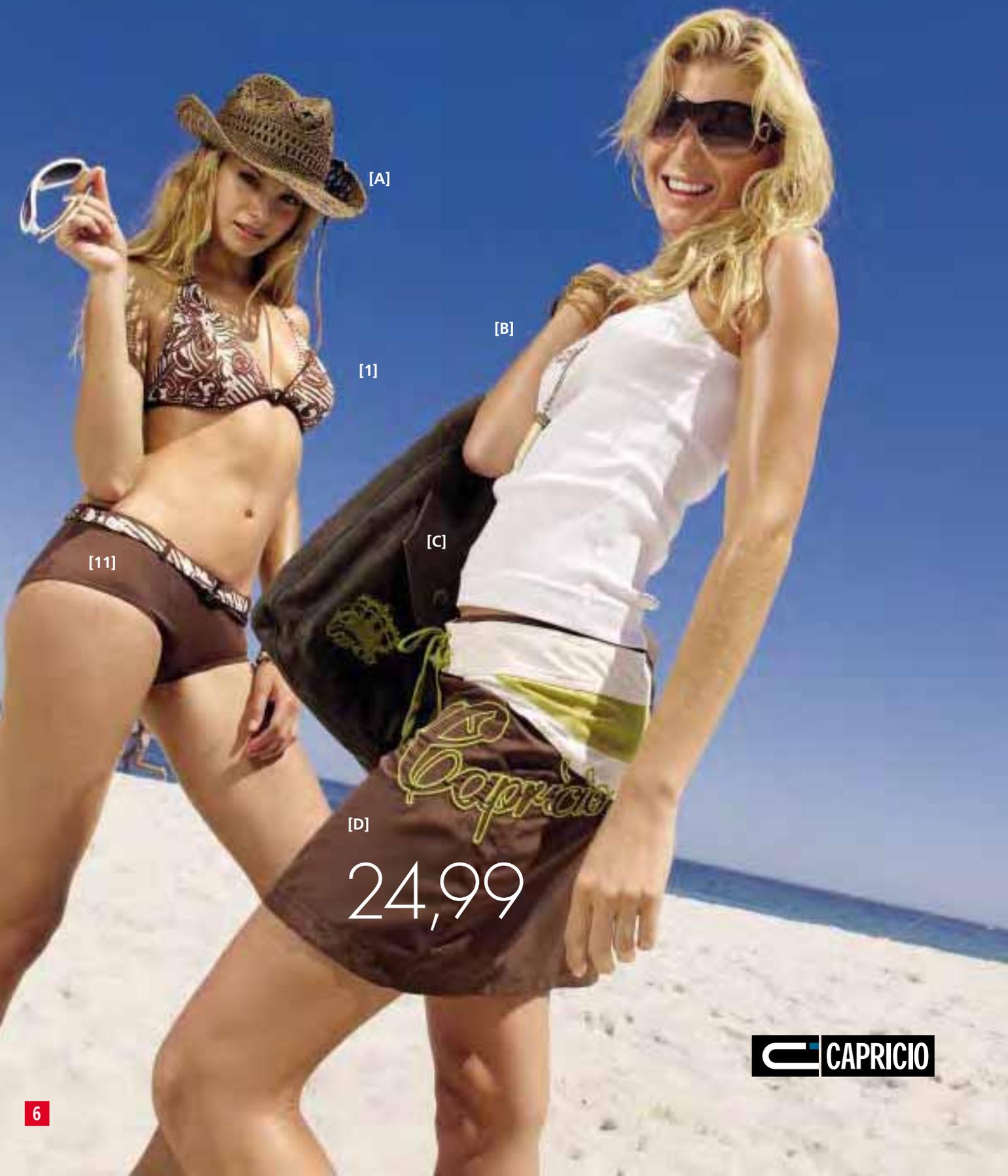
Gels und Haarspray sind große No No's. Lieber die Haare locker aufstecken und so in Form halten. Abends reicht dann etwas Glitzerspray und aus der Beachqueen wird eine perfekte Nachtschwärmerin.



AB INS MEER!

Endlich Sommer und Sonne und den Geruch von Meerwasser in der Nase. Egal ob Nordseeurlaub, Atlantik oder Mittelmeer, die therapeutische Wirkung eines Strandurlaubs ist nicht zu unterschätzen. Im Salzwasser fühlen wir uns besonders heimisch. Kein Wunder, ähnelt doch die Wasserzusammensetzung der unseres Blutes. Deshalb unterstützt regelmäßiges Plantschen darin auch unseren Stoffwechsel und die im Wasser gelösten Mineralien straffen die Haut.

Cool days, hot nights



[A]

[B]

[1]

[C]

[11]

[D]

24,99

CAPRICIO



Alle Teile **einzel**n erhältlich! Diverse Oberteile in C-Cup, D-Cup und E-Cup! Schon ab Größe 034!



[2]

[3]



[4] [5] [6]



[7]



[9]



[10]



CAPRICIO

- [1] CAPRICIO NECKHOLDER-OBERTEIL JUNGLE C-CUP 5360404 19,99
- [2] CAPRICIO TRIANGLE-OBERTEIL JUNGLE 5360399 17,99
- [3] CAPRICIO PUSH-UP-OBERTEIL JUNGLE 5360405 19,99
- [4] CAPRICIO REIF-OBERTEIL JUNGLE B-CUP 5360447 19,99
- [5] CAPRICIO REIF-OBERTEIL JUNGLE C-CUP 5360401 19,99
- [6] CAPRICIO REIF-OBERTEIL JUNGLE D-CUP 5360402 19,99
- [7] CAPRICIO TANKINI-TOP JUNGLE 5360403 21,99
- [8] CAPRICIO BANDEAUX-OBERTEIL JUNGLE 5360400 17,99
- [9] CAPRICIO BASIC-SLIP JUNGLE 5370245 17,99
- [10] CAPRICIO TANGA-SLIP JUNGLE 5370244 17,99
- [11] CAPRICIO HOTPANT JUNGLE 5370243 19,99
- [12] CAPRICIO TRIANGLE-OBERTEIL SINGLES 5360415 8,99
- [13] CAPRICIO BANDEAUX-OBERTEIL SINGLES 5360453 11,99
- [14] CAPRICIO PUSH-UP-OBERTEIL SINGLES 5360421 12,99
- [15] CAPRICIO NECKHOLDER-OBERTEIL SINGLES C-CUP 5360420 12,99
- [16] CAPRICIO REIF-OBERTEIL SINGLES C-CUP 5360416 9,99
- [17] CAPRICIO REIF-OBERTEIL SINGLES D-CUP 5360417 9,99
- [18] CAPRICIO REIF-OBERTEIL SINGLES E-CUP 5360418 9,99
- [19] CAPRICIO BASIC-SLIP SINGLES 5370251 8,99
- [20] CAPRICIO TANGA-SLIP SINGLES 5370252 9,99
- [21] CAPRICIO SLIP SINGLES mit Gürtel 5370253 12,99

- [A] CAPRICIO COWBOYHUT 5580214 17,99
- [B] CAPRICIO TOP GRAPHIC, Baumwolle 5502085 11,99
- [C] CAPRICIO BADETASCHE SINGLES 5550037 24,99
- [D] CAPRICIO ROCK GRAPHIC 5501076 24,99
- [E] CAPRICIO KAPPE SINGLES 5580029 6,99
- [F] CAPRICIO SHORT JUNGLE 5390282 24,99
- [G] CAPRICIO DAMEN ZEHENFÄNGER JUNGLE 3845496 6,99



[13]



[14]



[15]



[16] [17] [18]



[19]



[20]



Punk!



More Capricio – More Fun

Gemeinsam die heißen Stunden an der Strandbar verbummeln, tief greifende Gespräche über den süßen Kellner mit dem exotischen Akzent führen oder jemanden zu haben, mit dem man sich die Wartezeit in der Schlange vor der sixtinischen Kapelle verkürzen kann – Urlaub mit der besten Freundin ist einfach unschlagbar! Das trendige Styling für den Urlaub zu zweit liefert Capricio Punk. Cooles Schwarzweiß mit heißem Pink vom Kopf bis Fuß, da kann der Sommer kommen!



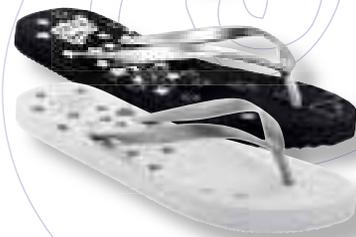
[3]



[4]



[5]



CAPRICIO

- [1] CAPRICIO KAPPE PUNK 5580031 6,99
- CAPRICIO LONGSHIRT PUNK, Baumwolle 5502083 19,99
- CAPRICIO SHORT GRAPHIC 5390283 19,99
- [2] CAPRICIO TRIANGLE-OBerteil PUNK 5360397 14,99
- CAPRICIO SLIP PUNK 5370242 14,99
- CAPRICIO SHORT PUNK 5390281 27,99
- CAPRICIO BADETASCHE PUNK, Canavas 5550018 14,99
- [3] CAPRICIO NECKHOLDER-OBerteil PUNK C-CUP 5360398 14,99
- [4] CAPRICIO HOT PANT PUNK 5370241 14,99
- [5] CAPRICIO DAMEN-ZEHENFÄNGER PUNK 3845497 4,99

California meets French Chic

[1]

[2]

44,99

[3]



California Beach Boys, Strandschönheiten, Meer, Sonne und der „American Way of Life“ – all diese Attribute vereint die in Österreich noch junge Marke Banana Moon in der aktuellen Sommerkollektion. Inspiration holen sich die französisch-amerikanischen Designer direkt von den Sonnenküsten der USA und den mondänen Stränden Frankreichs.



Diese Kombination bringt heuer feminine Schnitte mit starken Cocktail Farben, glitzernde Details, aufwendige Stickereien aber auch schlichte, klare Formen mit unaufdringlicher Eleganz. Gerade die Kombination dieser Welten macht Banana Moon so einzigartig.



Das Banana Moon Universum hört aber nicht am Schwimmbckenrand auf. Shorts, T-shirts, Taschen und Accessoires machen sich in der City genauso gut wie am Strand. Holen Sie sich Amerika mit einer Prise Savoir-vivre – tauchen Sie ein in den Sommer mit Banana Moon.

- [1] BANANA MOON BIKINI SPIRIO 5352771 74,99
- [2] BANANA MOON STROH-SONNENHUT JOLO 5580018 24,99
- [3] BANANA MOON STRANDKLEID ANGIE, Baumwolle 5500080 44,99
- [4] BANANA MOON DAMEN-ZEHENFÄNGER PERLA
Fußbett Leder, Größen: 36–41 3845260 29,99

Sport geht immer – auch bei Hitze

Ein hochroter Kopf, das Blut pocht in den Schläfen und unter den Achseln zeichnen sich große Schweißflecken ab – Sport im Sommer kann zu einer echten Belastungsprobe für Körper und Seele werden. Kein Wunder, denn im Sommer ist der Körper stark mit der Wärmeregulierung beschäftigt, sodass er dadurch weniger leistungsfähig ist.

Dennoch gibt es auch für den Sommer keine Ausreden um aktiv und fit wie ein Turnschuh zu werden. Denn wer es richtig anstellt, kann auch bei warmen Temperaturen den Kreislauf in Schwung halten und dabei Haut und Figur straffen. Am geeignetsten dafür ist eine gleichmäßige, leichte Belastung, wie sie etwa

beim Radfahren, langsamen Laufen, Wandern oder Schwimmen gegeben ist. Aber auch andere Wassersportarten wie Rudern oder Kanufahren machen Spaß und bieten sich dank der nahen Abkühlungsmöglichkeit im Sommer zum Fitbleiben an. Bei allen Aktivitäten gilt außerdem, dass die Wasserflasche immer greifbar sein muss. Ohne ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit wird der Kreislauf schnell überlastet und die Leistungsfähigkeit sinkt rapid. Kopfschmerzen und Schwindel sind schmerzhaft Zeichen dafür, schnell in den Schatten zu gehen, sich eine Auszeit mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr zu gönnen und folgende Tipps von Sportwissenschaftlern zu befolgen.



Nicht übertreiben: Bei plötzlichem Temperaturanstieg sollte das Training – besonders die Intensität – reduziert werden. Der Körper braucht einige Tage, um sich anzupassen und mehr Schweiß zur Abkühlung zu produzieren.

Abkühlen: Niemals vom Sonnenbad direkt auf das Rad oder in die Laufschuhe. Erst nach einer halben Stunde im Schatten ist es unbedenklich, mit dem Sport zu beginnen.

Aufwärmen: Auch wenn es paradox klingt, aber auch im Sommer müssen die Muskeln vor dem Sport aufgewärmt werden. Denn auch wenn sich der ganze Körper warm anfühlt – die Muskulatur ist es nicht und damit besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko.

Den Kopf bedecken und leichte Kleidung tragen: Atmungsaktive Sportbekleidung, die den Schweiß schnell absorbiert und nach außen leitet sowie eine leichte Kopfbedeckung für einen kühlen Kopf sind im Sommer ein Muss beim Sport.

Früh- oder Spätsport: In der ärgsten Mittagshitze zu trainieren ist gerade im Sommer wenig zielführend. Da hilft nur den inneren Schweinhund zu treten und bereits morgens in die Gänge zu kommen. Echten Morgenmuffeln, die gar nicht aus dem Bett kommen, bleiben auch die Abendstunden für sportliche Betätigung – danach schläft man umso besser.

Perfect day

[1]

- [1] ONLINE MAGIC M. KAPPE GEO FLOWERS 5580075 9,99
- [2] ONLINE MAGIC M. BEACH SHIRT, Baumwolle 5502078 19,99
- [3] ONLINE MAGIC M. BADESHORT GEO FLOWERS 5390280 29,99
- [4] ONLINE MAGIC M. BADETASCHE BEACH 5550022 19,99

[2]

19,99

[3]

[4]

online
MAGIC



39,99

IPANEMA SOLAR III FEM
ZEHENFÄNGER
3845512 **14,95**



online
MAGIC

ONLINE MAGIC M. NECKHOLDER-BADEANZUG BELT 5331115 **39,99**

Cocktail Knigge

Cocktails gehören zum Sommer wie das Badetuch zum Strandurlaub. Ob der prall gefüllten Karte komplett mit Barkeeper-Chinesisch kann man aber schon mal ins Grübeln kommen. Unser Cocktail-Knigge bringt Klarheit ins Überangebot.

Generell lassen sich Cocktails in Short- und Longdrinks einteilen. Erstere haben weniger Füllmenge, aber dafür mehr Alkohol und sind klassische Cocktails, die man vor (Aperitif) oder nach (Digestif) dem Essen genießt. Wird man zum Aperitif geladen, sollte man zu starken wenig süßen Drinks mit wenigen Zutaten greifen. Erst nach dem Essen wird's süß und kalorienreich. Die Dessertcocktails geizen nicht mit Schlagobers, Fruchtsäften und verschiedenen Schnäpsen. Mit Longdrinks lassen sich ganze Abende verbringen und es sind meist die Kreationen, die wegen ihrer großen Gläser und reicher Dekoration die „Ohhs“ und „Ahhs“ bei der Ankunft am Tisch hervorrufen. Gute Cocktails sollten allerdings nicht an der Menge des Obstes gemessen werden, das der Barkeeper im Drink versenken kann. Dazu ein Tipp vom Profi: „Bei einem korrekt gemischten Drink soll man jede Note herauschmecken können. Keine Zutat darf eine andere gänzlich überdecken, viel mehr müssen sie sich perfekt ergänzen!“



BEKANNTE COCKTAILS UND IHRE GESCHICHTE

DAIQUIRI

Der Daiquiri ist ein tropischer Cocktail auf Rumbasis. Das Wort Daiquiri stammt aus dem Kubanischen und ist der Name einer Siedlung, die etwa 22 Kilometer von Santiago de Cuba entfernt ist. Das Original-Rezept dieses Shortdrinks von 1898 beinhaltet kubanischen Rum, Limettensaft und Rohrzuckersirup

CAIPIRINHA

Caipirinha stammt aus Brasilien und besteht im Wesentlichen aus Cachaça, Limettensaft, Zucker und Eis. Der Name ist abgeleitet vom brasilianischen Wort caipira, das Landbewohner oder auch abwertend Hinterwäldler bedeutet. Ein Caipirinha ist also der Drink der Landeier – keine besondere Ehre für diesen beliebten Cocktail

MAI TAI

Victor Bergeron aus San Francisco nahm für sich in Anspruch, den Mai Tai 1944 erfunden zu haben. Angeblich mixte er den ersten Mai Tai für zwei gute Freunde aus Tahiti, die daraufhin ausgerufen haben sollen: „Mai Tai Roa Ae“, was in etwa heißt: „Nicht von dieser Welt - Das Beste“. Ein Mai Tai besteht aus Rum, Curacao Orange, Mandelsirup, Zucker und Limettensaft

Magic Summer

29,99

24,99



ONLINE MAGIC M. PUSH-UP-OBERTEIL
GEO FLOWERS 5360412 29,99

ONLINE MAGIC M. GEO FLOWERS SLIP
5370269 24,99

[3]

24,99

[4]

Alle Teile **einzel**n erhältlich! Diverse Oberteile in C-Cup, D-Cup und E-Cup!
Schnelltrocknende Microfaser, angenehmer Tragekomfort!



[5]



[6]



[7]



[8]



[9] [10] [11]



[12]



[13]



[14]



[15]



[16]



[17]



[18]

[3] ONLINE MAGIC M. TRIANGLE-OBerteil GEO FLOWERS A-Cup, wattiert 5360410 **24,99**

[4] ONLINE MAGIC M. HOT PANT CLASSIC 5370263 **24,99**

[5] ONLINE MAGIC M. NECKHOLDER-OBerteil GEO FLOWERS 5360411 **24,99**

[6] ONLINE MAGIC M. SOFT-CUP CLASSIC 5360435 **24,99**

[7] ONLINE MAGIC M. TRIANGLE-OBerteil CLASSIC A-CUP, wattiert 5360434 **24,99**

[8] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil CLASSIC B-CUP 5360433 **24,99**

[9] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil GEO FLOWERS B-CUP 5360413 **24,99**

[10] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil GEO FLOWERS C-CUP 5360414 **24,99**

[11] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil GEO FLOWERS D-CUP 5360445 **27,99**

[12] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil CLASSIC C-CUP 5360436 **24,99**

[13] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil CLASSIC D-CUP 5360437 **24,99**

[14] ONLINE MAGIC M. REIF-OBerteil CLASSIC E-CUP 5360438 **29,99**

[15] ONLINE MAGIC M. BASIC-SLIP GEO FLOWERS 5370249 **19,99**

[16] ONLINE MAGIC M. BASIC-SLIP CLASSIC 5370262 **24,99**

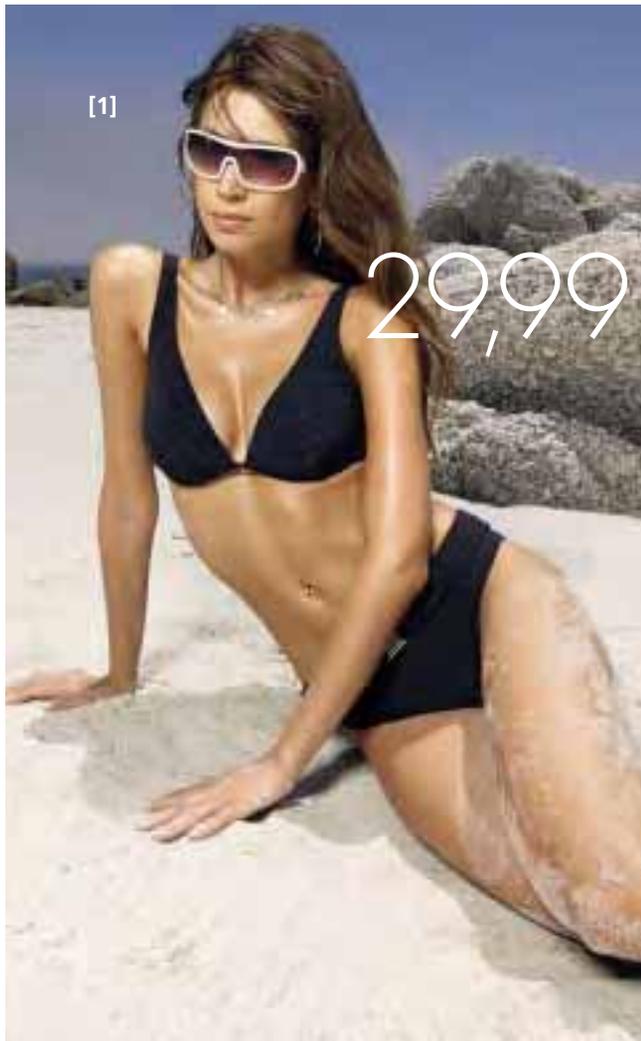
[17] ONLINE MAGIC M. SLIP CLASSIC 5370264 **24,99**

[18] ONLINE MAGIC M. SLIP CLASSIC, umschlagbarer Bund 5370265 **24,99**

Sunkiss

49,99

ONLINE MAGIC M. BADEANZUG CLASSIC
Reif-Oberteil, C-Cup 5331227 49,99

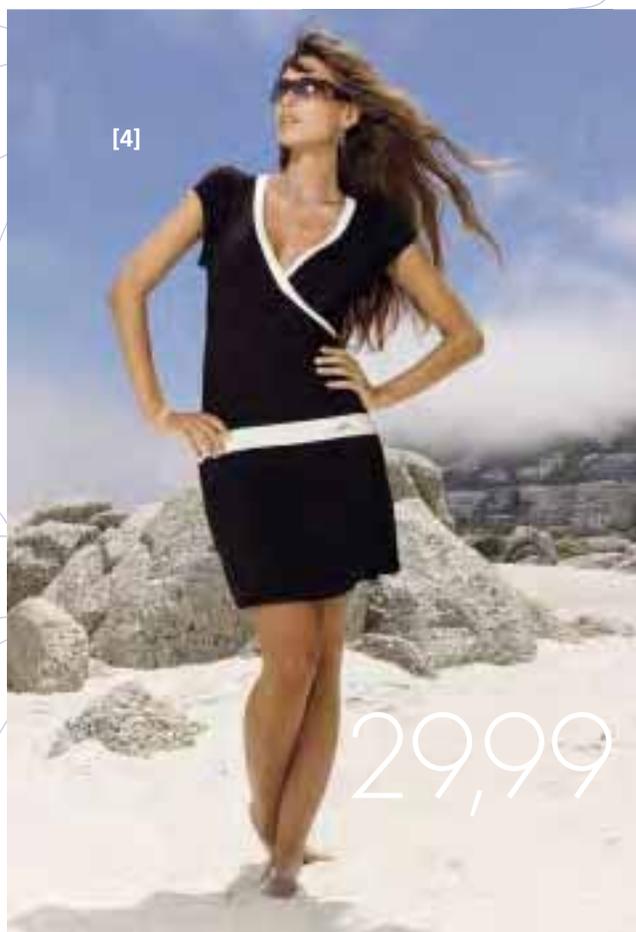


Schneewittchen bei 40 Grad

Weiß erobert wieder den Sommer und heuer sogar auf Augen und Wangen. Der aktuelle Make Up Trend kommt eisig daher! In Kombination mit zarten Tönen wie Rosé, Beige und Silber wird daraus ein magischer Sommer-Look, denn weiße Farben lassen die Haut strahlen und machen das Gesicht weicher. Einzige Make-up-Falle: Ladies mit einem sehr hellen Teint sollten darauf achten, die Farben nicht zu kräftig aufzutragen, sonst wirkt der White-Look schnell etwas kränklich.



Alle Teile **einzel**n erhältlich! Diverse Oberteile in **C-Cup, D-Cup!** Schnellrocknende Microfaser, angenehmer Tragekomfort! Nadelstreif in Silber.



online
MAGIC 

- [1] ONLINE MAGIC M. NECKHOLDER-OBERTEIL CLASSIC B-CUP 5360442 **29,99**, C-CUP 5360439 **29,99**, D-CUP 5360443 **29,99**
- [2] ONLINE MAGIC M. PUSH-UP-OBERTEIL CLASSIC A-CUP 5360440 **34,99**, B-CUP 5360441 **34,99**
- [3] ONLINE MAGIC M. SLIP CLASSIC 5370267 **24,99**
- [4] ONLINE MAGIC M. STRANDKLEID CLASSIC Baumwolle 5500067 **29,99**

[1]

55,-

[2]



Die Zukunft ist hell erleuchtet

Die neue F2 Sommerkollektion 2008 beweist, dass eine Vergangenheit, die einer Achterbahnfahrt gleicht, dennoch eine perfekte Grundlage sein kann, um einer erfolgreichen und hell erleuchteten Zukunft den Weg zu bereiten. Um die vor uns liegenden Herausforderungen zu meistern ging F2 an den Strand von Californien, um sich von der dortigen Surfszene inspirieren zu lassen, wobei diese Ideen hervorragend mit dem sportlichen Chic aus Orange County kombiniert wurden.

Das Geheimnis der F2 Sommerkollektion 2008: all diese Einflüsse gemixt mit der europäischen Finesse und voila – man erhält eine Kollektion mit mehr als 100 Teilen, welche mit Leichtigkeit die Unterschiede zwischen Strand- und Citystyle gekonnt verbindet.

Von der Schneekönigin zur Beach-Queen

Haben Sie sich schon mal bewusst gemacht, dass die Schönheitspflege im Sommer viel mehr Zeit verschlingt als im Winter? Da müssen Härchen entfernt, Zehennägel gefeilt und Beine künstlich gebräunt werden - schließlich zeigt man mehr Haut, wenn das Thermometer die Zwanzig-Grad-Marke geknackt hat. Die gute Nachricht - sonnengeküsstes Lächeln braucht wenig Unterstützung von Make up und Co. So werden Sie mit ein paar kleinen Tricks zur Beachqueen:

• MAKE UP ADE

Vorgetöntes Gesichtsgel zaubert Farbe auf den Teint

• PUDER

Wenn es heiß ist, besser auf flüssiges Make-up verzichten. Es legt sich in die Poren und lässt die Haut maskenartig erscheinen. Puder dagegen mattiert und sorgt für einen ebenmäßigen Teint.

• WENIGER IST MEHR

Der Strandlook ist frisch und natürlich. Ein Hauch wasserfester Mascara und Lipgloss und fertig ist das sexy Beach Girl.

• DUFTSPUREN

Schwere alkoholhaltige Parfums passen weder zum Sommer noch schmecken sie der Haut. Dezent wirkt der Lieblingsduft im sonnengetrockneten Haar. Dort kann er sich besonders gut entfalten und verströmt seine Aromen bei jeder Bewegung.

• LIPPENBEKENNTNISSE

Nicht nur Ihre Haut, auch die Lippen sollten vor den schädlichen UV-Strahlen geschützt sein. Für das sommerliche Lippen-Make-up tagsüber empfiehlt sich ein durchsichtiges oder zartes Lipgloss mit UV-Schutz. Dieses sieht nicht nur frisch aus, sondern pflegt die Lippen streichelzart.



Bild: Photocase

Beautybasics bei 30 Grad: So schön ist der Sommer

SCHUTZMASSNAHMEN

Ohne Sonnenschutz nicht in die Sonne – diese Regel sollte sich inzwischen überall herumgesprochen haben. Vorsichtiges Betupfen von Nase, Kinn und Stirn und ein leichtes Abstreifen der überschüssigen Fettschicht auf den Armen nützt nur leider nichts gegen die UV-Strahlung. Die Faustregel beim Sonnenschutz heißt: „Viel hilft viel!“ Ins Gesicht sollte mindestens ein Teelöffel und eine halbe Handfläche voll Creme auf den Körper. Außerdem ist Eincremen keine Einmalaktion. Je häufiger zur Tube gegriffen wird, umso dankbarer ist die Haut und strahlt dafür am Ende des Tages zart braun und nicht knallrot.

WASSER MARSCH

Was unsere Stimmung in Bestlaune bringt, lässt die Haare leider schnell alt aussehen. Salz- und Chlorwasser, Sand und die UV-Strahlung setzen ihnen ganz schön zu und entziehen ihnen Feuchtigkeit. Die Haare nach dem Baden im Meer oder Pool daher immer gut mit klarem Wasser spülen. Spätestens aber am Abend.

LÖSCHARBEITEN

Sonnengeladene Haut freut sich abends über ein Entspannungsprogramm. Eine ausgiebige Dusche mit mildem Duschgel kühlt und reinigt den Körper von reizenden Salz- und Sandresten. Keinesfalls aber Seife verwenden, sie trocknet die strapazierte Haut nur noch zusätzlich aus.

PFLEGEOFFENSIVE

Nach der extra Dosis Feuchtigkeit geht's dann ans Cremetöpfchen. Egal ob Gele oder Lotion - Sommerhaut lechzt nach Pflege und der Aufwand lohnt in jedem Fall. Gepflegte Haut hält nicht nur die Bräune länger, sondern verkraftet auch die Urlaubsstrapazen leichter.



- [1] F2 NECKHOLDER-BIKINI MAALAEA 5352760 55,00
- [2] F2 SHIRT SANTA CATALINA, Baumwolle 5502101 30,00
SHORT MOLOKAI, Stretch 5390286 65,00
- [3] F2 LEDERPANTOFFEL EVA-Sohle 3841085 39,99

Surf it!

[1]

34,99

[2]


adidas



Ab ins kühle Nass

Zum Bräunen und genüsslichen Räkeln im Liegestuhl sind Bikinis ideal. Doch sobald es beim Wassersport zur Sache geht, empfiehlt es sich, auf zweckmäßigere Schwimmbekleidung umzusteigen. Denn sportlichen Schwimmerinnen bietet ein Badeanzug, der möglichst fest sitzt und gekreuzte Träger hat, einfach einen besseren Halt und damit auch mehr Spaß beim Sport. Auch der Grundsatz „weiter ist bequemer“ gilt bei sportlichen Schwimmanzügen nicht. Badeanzüge, die oft getragen werden, halten ungefähr ein Jahr, bevor sie ausleiern und damit höchstens noch zum Plantschen aber sicherlich nicht mehr zum Training geeignet sind.

Doch nicht nur auf den richtigen Badeanzug kommt es beim Schwimmen an. Auch die Augen sollten geschützt sein. Denn gerade im Chlorwasser kann es sonst zu unliebsamen Reizungen kommen. Wichtig ist dabei, dass die Schwimmbrille optimal sitzt. Verschiedene Größen sowie eine gute Beratung sorgen dafür, dass die Augen beim Training nicht baden gehen.

speedo [3] 39,99

arena [4] 49,99

[5] 17,99

[1]	ADIDAS TRIANGLE-BIKINI ATHLETIC	5352740	34,95
[2]	ADIDAS BIKINI ATHLETIC SPORTS	5352739	34,95
[3]	SPEEDO SCHWIMMER EQUINOX	5310388	39,99
[4]	ARENA SCHWIMMER MYLKA	5310387	49,95
[5]	TECNO PRO SCHWIMMBRILLE NEW YORK	1606045	17,99



Schüchterne Männerwelt

„Möchtest du ein Stück von meinem Schatten abhaben“ – Welcher Mann kann so einer Einladung zum Verweilen unterm Sonnenschirm schon ernsthaft ausschlagen? Laut einer aktuellen Umfrage des Forsa-Instituts müssen Frauen auch vermehrt an ihrer Flirt-Fähigkeit arbeiten, denn 72 Prozent der Männer wünschen sich, von einer Frau direkt angesprochen zu werden. Die Chancen auf Erfolg stehen also gut, wenn sich frau ein Herz fasst. Egal ob am Strand oder in der Bar - natürlich währt dabei am Längsten. Also nicht lange aufgesetzt herumprahlen oder die Haare allzu auffällig nach hinten werfen, sondern das Objekt der Begierde ansteuern und mit einem gewinnenden Lächeln fragen: „Ich würde mich gerne mit dir unterhalten, gibst du mir einen Tipp, worüber?“ Dann klappt es auch mit dem Urlaubsflirt.



14,95

[1]

[2]

[3]

 **SOCCX**

[1] SOCCX SHIRT ETTJE 6842412 14,95

[2] SOCCX T-SHIRT ESIN 6814799 14,95

[3] SOCCX BERMUDA EFA 6310580 34,95



Shoppen kann so schön sein – vor allem in Begleitung

Modebewußtsein, Stilsicherheit und eine unerschöpfliche Geduld – das ist es was einen guten „Personalshopper“ auszeichnet. Denn dort wo die eigenen Männer das Handtuch werfen, Kinder nur noch „mir ist so fad“ stöhnen und selbst die beste Freundin sich die Haare rauft, da ist Rat vom Fachmann gefragt.



Der persönliche Einkaufsbegleiter – ein Job der sich von Amerika kommend in Wien bereits etabliert hat und sicherlich auch anderen Orts Potential hat – steht einkaufswütigen Frauen mit Rat und Tat zu Seite und hilft

auch, wenn die Flut an Einkaufstaschen allein nicht mehr zu bewältigen ist. Voraussetzung für den Job sind neben Manieren, Ausstrahlung und Gesprächsbereitschaft ein ausgeprägtes Modebewusstsein sowie ein umfangreiches Wissen darüber, was gerade „in“ ist und den Typ der jeweiligen Kundin unterstreicht. Dabei kann das Angebot von der einfachen Begleitung beim Einkaufen

bis zur umfangreichen Stilberatung reichen. Denn was gibt es schlimmeres, als ein tolles neues Outfit, das absolut nicht zum eigenen Stil und den unzähligen Schätzen im heimischen Kleiderschrank passt. Die Wiener Einkaufsbegleiterin Evelyn Seidl (www.styleandcareer.com) bringt es auf den Punkt: „Nichts ist teurer als nie getragene Kleidung.“

Daher setzen erfahrene Personalshopper auf passende Schnitte, hochwertige Materialien, trendige Accessoires und Farben, die der Kundin wirklich stehen – denn schließlich macht nicht nur das ausgiebige Shoppen glücklich, sondern die neu erstandenen Trendstücke sollen auch am Tag danach noch Freude bereiten und gerne und oft getragen werden.



[1]

[2]

[3]



[1] SOCCX SHIRT 6710593 29,95

[2] SOCCX LONGSWEATER EVINE Mit Kapuze. 6871152 29,95

[3] SOCCX LEGGINS EVIN 6241402 12,95

[4] FIREFLY DAMEN-FREIZEITSCHUH STORM angenehm leichtes Tragegefühl durch Canvas-Obermaterial; trendige Optik, vulkanisierte Sohle. 3466445 19,99



[4]



Stilsicher

[1] [2]

34,95

[3]



- [1] HRC BLUSE VRONI 6671043 34,95
- [2] HRC PULLOVER VIRVA 6710591 34,95
- [3] HRC HOSE 6340679 34,95



Benimm-Unterricht für unterwegs

Dass fremde Kulturen oftmals schwer zu verstehen und voller unbekannter Benimm-Regeln sind, hat sich längst herumgesprochen. Aber auch bei unseren direkten Nachbarn oder in unseren beliebtesten Urlaubsländern gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ins Fettnäpfchen zu treten. So sind unrasierte Frauenbeine in den USA ein absolutes „No go“, Franzosen lieben es förmlich und wollen mit „Madame“ oder „Monsieur“ angesprochen werden und in Ägypten sollte man sich selbst bei Schnupfen während des Essens das Naseputzen verkneifen. Das gilt nämlich dort als besonders unschicklich und macht keine gutes Bild beim Gastgeber. Aber keine Panik – mit einigen einfachen Benimmregeln und dem sichtbaren Bemühen, die Traditionen des Gastgeberlandes zu verstehen und zu respektieren, kann im Urlaub nicht mehr viel passieren und die Sympathie der Gastgeber ist einem sicher.



Daher empfiehlt es sich, einige Basics zu beachten, damit es im nächsten Urlaub „auch mit dem Nachbarn klappt“.

ITALIEN: In Italien begrüßt man sich anfangs mit Handschlag, kennt man sich bereits besser, wird gebusselt. Im Gespräch legen Italiener großen Wert auf Titel. Jeder Studierende sollte mit "dottoressa", jeder Lehrer mit "professore" angesprochen werden – was einer gelernten Österreicherin nicht schwer fallen sollte. Wenn das Gegenüber bei der Unterhaltung etwas zu nahe kommt, ist dies kein Zeichen von Aggressivität. Sprechende stehen hier einfach näher zusammen als in unseren Breiten.

GRIECHENLAND: Einladungen auszuschlagen, gilt als unhöflich. Und obwohl es Griechen mit der Pünktlichkeit selber nicht so genau nehmen, erwarten sie diese von Gästen umso mehr – also unbedingt auf die Uhrzeit achten.

GROSSBRITANNIEN: Vorsicht mit dem Victory-Zeichen! Wer Zeige- und Mittelfinger zum Sieg nach vorne streckt, dabei aber den Handrücken nach außen gekehrt, dem hilft auch ein freundliches Lächeln nicht mehr, denn diese Geste bedeutet so ausgeführt das Gleiche, wie bei uns der gestreckte Mittelfinger.

SKANDINAVIEN: Die Skandinavier sind zurückhaltend – daher sollte man selbst auch ein bisschen zurück stecken und nicht gleich mit der Tür ins Haus fallen.

SPANIEN: Zurückhaltung ist hier unangebracht. Körperkontakt ist normal, der Abstand zueinander ist geringer als in Österreich. Beim Trinkgeld gilt in Bars und Restaurants werden fünf bis zehn Prozent des Rechnungsbetrages einfach auf dem Tisch liegengelassen.

TÜRKEI: Türken machen gern und viele Komplimente. Wer sich Freunde machen will, sollte einige Höflichkeitsfloskeln lernen und diese dann auch anwenden.

JAPAN: Im Land des Lächelns ist es üblich, Visitenkarten mit beiden Händen zu überreichen und entgegenzunehmen. Die Karte sollte nicht gleich weggesteckt werden. Sie wird genau studiert oder vor sich auf den Tisch gelegt, um immer wieder darauf zurückgreifen zu können.

CHINA: Wer seinen Teller leer isst, sorgt nicht nur dafür dass das Wetter schön bleibt, sondern setzt damit auch ein Zeichen der Höflichkeit. Allerdings bekommt man in China auch solange nachgelegt, bis man ein Anstandshäppchen übrig lässt.

SÜDAFRIKA: Mädels aufgepasst. In Südafrika sollte man niemals oben ohne am Strand liegen, denn die Einheimischen sind diesbezüglich gar nicht tolerant.

THAILAND: Wer sich in Thailand niedersetzt, sollte auf jeden Fall darauf achten, dass er seinem Gegenüber nicht die nackten Fußsohlen entgegenstrecken – das gilt als grobe Beleidigung. Im übertragenen Sinne wird es so gedeutet, dass man denjenigen zertreten möchte.

[1] HRC LONGBLUSE USAGI 6671041 34,95
[2] FIREFLY BALLERINA RIBELLE Trendige Damen-Ballerina aus Canvas-Obermaterial; vulkanisierte Gummi-Außensohle. 3466448 19,99



[2]



SERVUS DIE WADLN

Let it
roll!

Eingehende Untersuchungen im Laufe der Zeit haben zu verschiedenen Erkenntnissen, über die physiologischen Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Fuß- und Wadenformen geführt. Dameninlineskates passen sich präzise dem weiblichen Fuß an, wobei sowohl Komfort als auch Stützfunktion für Muskeln und Knochen optimiert werden.

Die wichtigsten charakteristischen Merkmale der weiblichen Fuß- und Beinform sind:

- geringeres Fußvolumen
- niedriger liegende Wadenmuskeln
- schmalere Fußform
- höherer Rist



Die weiblichen Kollektionen wurden von Frauen für Frauen entworfen - dafür wurden spezielle Damenteamer beschäftigt.

Spaß auf acht Rollen

Auch im Sport gilt – Abwechslung motiviert! Warum also nicht einmal Rad oder Laufschuhe gegen die magischen acht Rollen tauschen? Inline-Skaten liegt nicht nur im Trend, sondern hält auch fit. Wer regelmäßig losrollt, trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt seinen Bewegungsapparat und steigert das Gleichgewichtsvermögen. Nicht zuletzt verbrennt man beim Inline-Skaten bis zu 500 Kalorien pro Stunde. Vor der ersten Fahrt auf Inline-Skates sollte der Besuch eines Sportfachgeschäftes stehen.

Achten sie beim Kauf der Inline-Schuhe auf eine gute Passform. Der Schuh sollte nicht zu fest sitzen, muss ihrem Fuß aber auch Halt geben. Zu enge oder weite Inline-Skates nehmen einem schnell den Spaß am Sport. Zusammen mit der richtigen Schutzausrüstung kann der Spaß auch schon losgehen! Die Experten von INTERSPORT beraten Sie gerne!

[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



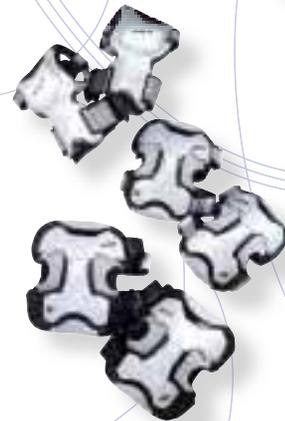
[7]



[8]



[9]



- [1] K2 INLINESKATE CELENA ILQ-Kugellager, 90/85A Rollen, Aluschiene, Gr. 34–42,5 1581110 199,99
- [2] CRAZY CREEK INLINESKATE BIANKA ABEC-7-Kugellager, 90/84-mm-Rollen, integriertes Lichtsystem, Gr. 36–43 1581106 159,99
- [3] CRAZY CREEK INLINESKATE SIMONA ABEC-5-Kugellager; 84/80-mm-Rollen; Aluschiene; Licht; Gr. 36–43 1581078 129,99
- [4] ROLLERBLADE INLINESKATE ACTIVA 6.0 SG9-Kugellager, 90/84A Rollen, Aluschiene, Gr. 35–42,5 1581111 199,99
- [5] ROLLERBLADE INLINESKATE SPIRITBLADE 4.0 SG-5-Kugellager, 80/78-mm-Rollen; Gr. 37–42½ 1581109 99,99
- [6] ROLLERBLADE INLINESKATE SPARK 6.0 SG-5-Kugellager, 80-mm-Rollen, Aluschiene, Gr. 37–42½ 1581108 149,99
- [7] CRAZY CREEK SKATEHELM SAPHIRE Visier, 2 Größen verstellbar. 1588028 19,99
- [8] CRAZY CREEK INLINESKATE- RUCKSACK 42x27x15 cm 1589357 24,99
- [9] CRAZY CREEK SCHUTZSET PROLINE Dreiteilig für Hand, Knie und Ellbogen, Coolmax. 1587062 39,99



Bike it like it!

39,99

 online

ONLINE SARAH RADTRIKOT 4304086 39,99

ONLINE PISA RADHOSE 4312274 34,99



 ONLINE DAMEN-RADTRIKOT DÖRTE 4303446 39,99

Und es kommt doch auf die Größe an!

Der Nacken schmerzt, der Allerwerteste ist wundgescheuert und das schwere Fahrrad lässt sich nur mit männlicher Unterstützung auf den Dachträger heben. Wenn frau schon beim Fahrradkauf darauf achtet, dass das Rad auf ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten ist, dann kann sie sich in Folge viele Unannehmlichkeiten sparen. Wichtig bei der Wahl des Rades ist daher ein passender Rahmen. Dieser sollte ein etwas kürzeres Oberrohr, einen steileren Sitzwinkel und mehr Schrittfreiheit als Herrenräder aufweisen. Ein flacher Lenkwinkel und Federelemente, die auf das geringere Gewicht von Frauen abgestimmt sind, runden das Wohlfühlpaket für die sportlich ambitionierte Bikerin ab. Außerdem muss sich jede Bikeanfängerin auch den Kopf darüber zerbrechen, wo sie denn in Zukunft herum radeln möchte. Eher auf Straßen, im Gelände oder doch nur gemütlich zum Einkaufen oder zum Kaffeekränzchen bei einer Freundin? Denn danach richtet sich die Auswahl unter folgenden Radtypen:



Trekkingbike: Technische Raffinessen machen die heutigen Trekkingbikes zu sportlichen, leichten und vielseitigen Gefährten. Egal ob in der Stadt, bei der Fahrt zum nächsten Supermarkt oder beim Ausflug in die nähere Umgebung, mit diesem Radtyp ist frau für alle Eventualitäten bestens gerüstet.

Renncrad: Rasante Fahrten auf guten Straßen über lange Distanzen, dafür ist ein Rennrad die richtige Lösung. Doch Vorsicht, die Haltung über dem gebogenen Rennlenker kann schnell zu Rückenproblemen führen.

Moutainbike: Wer gerne über Stock und Stein fährt, ist mit diesem Radtyp optimal beraten – das Richtige für wahre Abenteuer und kleine Fluchten aus dem Alltag.



My Style

Genesis Zeta:

Ein Ladybike das wirklich ins Auge sticht. Es beeindruckt nicht nur durch das Design, sondern vor allem durch die perfekt angepassten und leicht zu bedienenden Komponenten. Optimalen Komfort bieten der Rahmen mit seiner bewährten Ladygeometrie und das neue Oberrohr für mehr Schrittfreiheit. Die Sattelstütze, gefedert und extra weich abgestimmt, macht das Biken in jedem Terrain zum Vergnügen.

Neben seinen sportlichen Eigenschaften ist das Zeta noch dazu familienfreundlich. Wer einen kleinen Beifahrer mitnehmen möchte, hat dank eines durchdachten Systems keine Probleme bei der Montage eines Kindersitzes. Die Seilzuganlenkung für den Umwerfer kommt nämlich von unten. Um das Rad gut und sicher abstellen zu können, befindet sich am Hinterbau eine integrierte Aufnahme für den Seitenständer. Diese Lösung funktioniert perfekt, und sieht außerdem noch richtig gut aus.

RADTRIKOT DÖRTE 4303446 39,99
RADBODY ANITA 4321052 49,99



"Nicht nur das Design begeistert, sondern auch die angepassten und leicht zu bedienenden Komponenten."



GENESIS

GENESIS ZETA DAMEN-MOUNTAINBIKE 26"
 Rahmen: Alu 7005, Ladygeometrie Gabel: Suntour XCM 80mm, Federhärte verstellbar
 Schaltung: Shimano Acera 24 Gang Schalthebel: Shimano EF-60 EZ Fire.
 Sonstiges: Gefederte Sattelstütze, verstellbarer Vorbau, Komfortgriffe 1908573

statt 549,99 **399,99**



CYTEC
 bike components

CYTEC GENESIS ZETA DAMENRADHELM
 Damen MTB Radhelm mit Visier, Ringsystem zur optimalen
 Größenanpassung, das Netz verhindert das Eindringen
 lästiger Insekten, 17 Lüftungsöffnungen.
 Gr. 54-58, 58-61 cm
 1972442

statt 24,99 **19,99**

Move on!

Genesis Helena:

Dieses hochwertige Ladybike fährt sich so göttlich wie sein Name. Rahmen und Features gleichen dem Genesis Zeta bei wesentlich weniger Gewicht. Sportlich kommt auch das neue Shimano XT Shadow Schaltwerk daher, das neben butterweichen Schaltvorgängen, durch seine neue schmalere Bauweise begeistert. Für optimalen Grip dank hydraulischer Dämpfung sorgt die Gabel vom Marktführer Rock Shox. Für längere Bergauffahrten auf Asphalt ist die Gabel noch zusätzlich blockierbar.

RADTRIKOT DANTE 4304083 29,99
RADHOSE MILANO 4312610 19,99



"Dieses hochwertige Ladybike fährt sich so göttlich wie sein Name."

GENESIS



GENESIS HELENA DAMEN-MOUNTAINBIKE 26"

Rahmen: Alu 7005 double butted, Ladygeometrie, Gabel: Rock Shox Tora 302 Coil 80mm, Lockout, verstellbarer Rebound
Schaltung: Shimano XT Shadow 27 Gang, Schalthebel: Shimano Deore Rapidfire, Sonstiges: Verstellbarer Vorbau, Komfortgriffe,
integrierter Steuersatz 1908581

statt 899,99 **699,99**



CYTEC
bike components

CYTEC HELENA DAMEN MTB RADHELM

Hochwertiger Inmold Radhelm mit
komfortablem Sitz dank Direct Dial
Anpassungssystem, abnehmbares Visier.
21 Öffnungen sorgen für optimale Kühlung
des Kopfes. Inkl. Netz.
Gr. 54-58, 58-62 cm
1972480

statt 39,99 **29,99**

Keep it relaxed



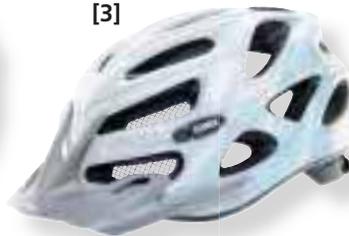
[1]



[2]



[3]



[4]



[5]



[1] SELLE ROYAL ARIEL LOOKIN DAMENSATTEL Xseniumdecke, Royalgel Einlage, ICS Taschenaufnahme, Mg Rails. 1968588 **39,99**

[2] MET ISTINTO DAMEN RADHELM Inmold MTB Radhelm mit 20 Öffnungen, 360° Ventilation. Safe T-Lite Anpassungssystem, waschbare, antiallergische Innenpolster. Gewicht: 250 g Unisize Gr. 54–61 cm 1972674 **59,99**

[3] UVEX SUPERHELIX MTB RADHELM Formschöner, sportlicher Damen-Inmold MTB Radhelm mit IAS 2 Verstellsystem, Monomatic Verschluss, 17 Belüftungsöffnungen. Fliegennetz und refl. Aufkleber bieten zusätzlichen Schutz. Gewicht 260 g, Unisize Gr. 52–57 cm 1972680 **59,99**

[4] FIREFLY VEGA FW7 13 SPORTSONNENBRILLE 0804029 **29,95**

[5] DEUTER SUBERBIKE SL BIKERUCKSACK Speziell für Damen geschnittener Bikerucksack. Regenhülle, Soft-Edge-Komfort Träger, Helmhalterung, Reflektoren, Nasswäschefach. Volumen: 14 + 4 Liter 1933738 **79,99**

SelleRoyal

MET

uvex

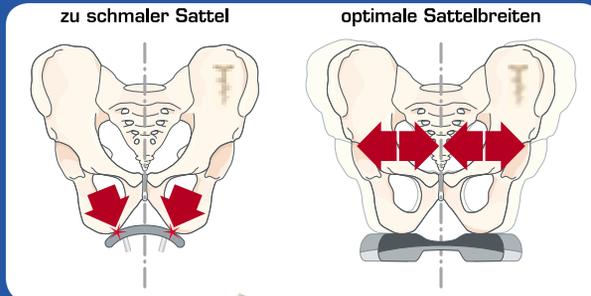


deuter



Sättel müssen passen wie Schuhe!

SQLab Sättel passen, denn es gibt sie wie Schuhe in verschiedenen Größen



Lassen Sie bei uns vor Ort über den Abdruck Ihrer Sitzknochen auf der SQLab Messpappe Ihre individuelle Sattelbreite bestimmen.



DER SPORTLICHSTE SATTEL VON SQLAB – geeignet für MTB und Straße. Schonende Entlastung des Dammbereichs auch bei sportlicher Sitzposition. Bezug: echt Leder Streben: Ti Tube Alloy Schale: carbonfaserverstärkt Gewicht: 249 g Erhältliche Größen: 13cm, 14cm, 15cm 1968810 statt 99,99 **79,99**



DER VIELFACHE TESTSIEGER UND LIEBLINGSSATTEL VON HANKA KUPFERNAGEL vereint Ergonomie und Komfort. Erfolge 2007: 1. Platz DM MTB CC 1. Platz DM Cross 1. Platz DM Straße 1. Platz WM Straße Erhältliche Größen: 13 cm, 14 cm 1968783 statt 69,99 " **59,99**



DER NEUE 604ER MIT HOCHWERTIGEM NANOTOP-BEZUG UND LEICHTEN GEL-EINLAGEN macht jedes Trekking- und Tourenvergnügen auch für Ihren Hintern unvergesslich. Erhältliche Größen: 14 cm, 15 cm, 16 cm 1968800 **69,99**

Der Urlaub wird grün

Brad Pitt tut es. George Clooney und Julia Roberts tun es auch. Sie fahren Hybridautos, bauen Energiespar-Häuser und propagieren Öko-Mode als Trend. Von Hollywood bis Hinterstoder erkennen auch immer mehr Touristen die Vorzüge des umweltverträglichen Urlaubs. Entspannt statt hyperaktiv, Genuss statt Überfluss und Qualität statt Quantität. Im Rahmen der Ferienmesse Wien haben das Lebensministerium und respect - das Institut für integrativen Tourismus und Entwicklung - daher einen Kongress zum Thema „Green Lifestyles“ veranstaltet. Das Ergebnis war

eindeutig: Ökologischer Tourismus ist nicht nur gut für die Umwelt, er bietet den Gästen ein völlig neues Urlaubsgefühl, fernab von Stress und Alltag, und das wird auch gerne angenommen. „Green Lifestyle“ ist eng mit dem Österreichischen Umweltzeichen verbunden. Über 170 österreichische Tourismusbetriebe, vom Beherbergungsbetrieb bis zum Campingplatz, sind bereits ausgezeichnet. Warum also nicht einmal so wie die Hollywood Stars „grünen“ Urlaub machen? Und das beste dabei, wir müssen dazu nicht einmal wegfliegen.

Auf der Alm da gibt's...

29,95

[1]

[2]



[1] WOLFSKIN REVERSIBLE BEACH HAT 5990443 19,95
(o. Abb.) WOLFSKIN REVERSIBLE ROSE PAN TOP 5886645 29,95
WOLFSKIN UV BLUSE 5811123 59,95
WOLFSKIN SUNNY TRAIL 3/4 HOSE 5630395 69,95

[2] WOLFSKIN PURIST ALPINJACKE Texapore 5830370 199,95
WOLFSKIN LAGUNA WANDERBLUSE 5810336 47,95
WOLFSKIN TRINIDAD WANDERHOSE Zip Off Supplex 5840111 79,95



Raichle



- [1] MAMMUT CHE CAP KAPPE 5990525 **24,99**
- [2] MAMMUT HIKE WOMEN'S POLO 5887065 **54,99**
- [3] MAMMUT ZIP OFF PLUS WANDERHOSE 5630789 **119,99**
- [4] MAMMUT MICA T-SHIRT Dri-release 5886372 **49,99**
- [5] MAMMUT TEC WOMEN'S HOSE SOFtech 5630849 **109,99**
- [6] RAICHLIE TRAILWIND GTX MID TREKKINGSCHUH Wasserdicht durch Gore-Tex, rutschfeste Vibramsohle 3480337 **129,99**
- [7] RAICHLIE TURBIO LOW GTX XCR LADY OUTDOORSCHUH Wasserdicht durch Gore-Tex XCR Futter; rutschfeste Vibramsohle Größen: 36-42 3413020 **89,99**
- [8] MAMMUT ULTIMATE WOMEN'S HOODY 5852347 **209,99**
- [9] MAMMUT MORAINÉ WOMEN'S JACKET 5852046 **299,99**
- [10] POLAR 45 + 10 Trekkingrucksack mit ergonomisch geformten Trägern für maximalen Tragekomfort 1040220 **79,99**



RÜCKENSCHONENDE FRAUENSACHE

Nahezu alle Anbieter haben inzwischen Rucksäcke speziell für Frauen im Angebot. Das ist kein Marketing-Gag sondern macht wirklich Sinn und folgt der weiblichen Anatomie.

Merkmale:

- Kürzere Rückenlänge
- Schmalere und geformte Schultergurte, um die Arme gut nach vorne bewegen zu können und die Brust nicht zu quetschen
- Sehr breiter und gut gepolsterter Hüftgurt
- Hoch angesetzter Brustgurt
- Trotzdem muss ein Rucksack in erster Linie einfach gut sitzen. Ums sorgfältige Ausprobieren kommt frau also nicht herum.





[1]

24,99

[2]

[1] MCKINLEY CALISTA BLUSE DryPlus 5810541 **24,99**
MCKINLEY SHIVA HOSE DryPlus 5630776 **49,99**



DRY-PLUS

[2] MCKINLEY JARA GILET DryPlus 5770135 **49,99**
MCKINLEY TAMMY BLUSE DryPlus, Ventilation, Sun-Protection 5810543 **24,99**
MCKINLEY FLORA CAPRI HOSE DryPlus, Taschen 5610161 **39,99**

Fünf Jahre am Traunstein



Der Bergsport boomt. Zu diesem Schluss kommt Hüttenwirt Gerald Auinger, der seit fünf Jahren die Gmundner Hütte am Traunstein betreibt, in folgendem Interview.

In den letzten Jahren scheint es immer mehr Menschen auf die Berge zu ziehen. Kannst du als „alter Hase“ einen Trend beobachten?

„Seitdem ich am Krippenstein meine Lehre absolviert habe, lässt sich erkennen, dass immer mehr Menschen aller Altersklassen in den Bergen unterwegs sind. Natürlich unterscheidet sich die Klientel von Hütte zu Hütte, aber vom Traunstein traue ich mir zu behaupten, dass zwei Drittel der Bergsteiger Männer sind.“

Hat sich mit der zunehmenden Beliebtheit des Bergsports auch der Zugang zum Bergsteigen als solches verändert?

„Was mir auffällt ist, dass Berge immer mehr zu Sportgeräten werden und der Blick auf die Uhr oft wichtiger ist als der auf das Panorama. Diesem Zeitgeistphänomen kann ich wenig abgewinnen, da es ja beim Bergsteigen nicht nur um die Leistung, sondern auch um Entspannung und das Abschalten vom Alltag geht.“

Da du tagtäglich mit Bergsteigern konfrontiert bist, kannst du sicherlich auch Tipps geben, worauf die Leute bei einer Bergtour besonders achten sollten?

„Mir ist im letzten Jahr aufgefallen, dass viele Bergsteiger mit unzureichendem Schuhwerk unterwegs sind. Die Kleidung passt meistens, aber immer wieder passiert es, dass die Bergschuhe schon beim Aufstieg den Geist aufgeben. Daher rate ich allen, sich gute Schuhe zuzulegen, diese auch einzugehen, ausreichend zu trinken und natürlich die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen.“



Als Koch schaust du natürlich auch darauf, dass deine Gäste bei Kräften bleiben. Wie sieht die Küche auf der Gmundner Hütte aus?

„Ich bemühe mich um eine verfeinerte aber bodenständige Küche. Aufbauend auf einer kleinen, fixen Speisekarte variiere ich die Gerichte häufig. Dabei muss ich aber natürlich auch die Vorräte im Auge behalten, denn schließlich gibt es nur alle 3 bis 4 Wochen Nachschub mit dem Hubschrauber. Doch seitdem die Hütte im Herbst komplett modernisiert wurde, hab ich viel mehr Möglichkeiten zur Vorratshaltung, was das Kochen natürlich erleichtert.“



[1]

35,99

[2]

[1] MCKINLEY NORA FLEECE JACKE
 Kapuze, Stick, Kangaroo-Tasche 5850934 **35,99**
 MCKINLEY CANONBA T-SHIRT
 DryPlus, Schulterdruck 5886669 **19,99**
 MCKINLEY NEVA CAPRIHOSE
 Cargotaschen, DryPlus, Stick 5610160 **34,99**

[2] MCKINLEY KIA WANDERJACKE
 Meshfutter, abnehmbare Kapuze 5680466 **99,99**
 MCKINLEY JANA 3/4 ZIPP-OFF HOSE
 DryPlus, mit Gürtel 5630857 **39,99**
 MCKINLEY LISA T-SHIRT
 DryPlus, Brustdruck 5886659 **19,99**

[3] MCKINLEY SHERPA AQUAMAX TREKKINGSCHUH,
 Wasserfest durch AQUAMAX-Futter; bequeme Ring/
 Hakenschnürung; Rutschfeste profilierte Vibram-
 Außensohle; speziell geformte herausnehmbare
 Einlegesohle; Größen: 36-42
 3480215 **79,99**

[4] MCKINLEY COLORADO AQUAMAX TREKKINGSCHUH
 Trekkingschuh aus Suedeleder mit atmungsaktiven
 Corduraeinsätzen; wasserfest durch Aquamax-Futter;
 bequeme Ring/Hakenschnürung; Rutschfeste profilierte
 Gummi-Außensohle; herausnehmbare
 Einlegesohle; Größen: 36-42 3480115 ~~statt 79,99~~ **59,99**

[5] MCKINLEY HOPE RACING W AQUAMAX
 OUTDOOR-SCHUH Leicht- und atmungsaktiv aus
 Synthetikleder und Mesh. Wasserdicht durch Aquamax,
 rutschfeste VIBRAM-Sohle; Größe: 36-42 3410245 ~~statt~~
89,99 69,99

[6] MCKINLEY HOONAH LOW W OUTDOORSCHUH
 Strapazierfähiges Suede-Leder mit atmungsaktiven
 Einsätzen, dämpfende EVA-Zwischensohle, rutschfeste
 Profilssole. Größe: 36-42 3410229 ~~statt 59,99~~ **39,99**

Apropos Abwechslung. Bietest du auch Veranstaltungen auf der Gmundner Hütte an?

„Da es mir selbst sehr lustig ist, einmal etwas Anderes zu machen, haben wir einmal im Jahr ein Freiluftkino sowie ein traditionelles Sonnwendfeuer. Und damit auch ambitionierten Bergsteigern nicht fad wird, haben wir vor drei Jahren den Traunsee-Klettersteig angelegt, der direkt in unserem Gastgarten endet. Der ist zwar nicht lange, bietet aber herrliche Tiefblicke und wird von unseren Gästen sehr gut angenommen.“

KONTAKT: Gerald Avinger und Sandra Avinger Wiesinger, www.free.pages.at/traunstein, Tel. (0699)12643190



[3]

[4]

[5]

[6]



Hoch hinaus!



MCKINLEY VERIBEE FLEECEJACKE 5850935 **49,99**
MCKINLEY TAMMY BLUSE 5810543 **24,99**
MCKINLEY SHIVA ZIPP-OFF HOSE 5630776 **49,99**



GUTE NACHT

Schlafsäcke für Frauen sind im Kommen. Gut so, denn die weibliche Anatomie stellt andere Anforderungen als die männliche: Frauen benötigen meist kürzere, im Hüftbereich geräumigere Schlafsäcke. Außerdem wurden die Komforttemperaturwerte angepasst. Frauen empfinden Kälte bekanntlich rascher als Männer. Die Produktentwickler haben sich darauf eingestellt und auch sonst ihren Erfindungsgeist spielen lassen – extra dick isolierte oder mit Fleece gefütterte Fußteile sollen für mehr Komfort sorgen, außerdem Fächer, um die Hände aufzuwärmen. Mit solchen Ideen schläft es sich unter freiem Himmel gleich doppelt so gut.

[1]



MLS
SYSTEM
by MCKINLEY

[2]



[4]

MCKINLEY.



[3]



- [1] MCKINLEY MOANA 30 DAMEN-WANDERRUCKSACK Wanderrucksack mit ergonomisch geformten Schultergurten und Airtech-Tragesystem für optimale Belüftung und Tragekomfort; Inklusive Regenhülle; seitliche Balgtaschen; inklusive herausnehmbare Kosmetiktasche im Rucksack; Material: 330D Nylon Ripstop/420D Nylon Velocity; Volumen: 30 Liter; Maße: 53x30x16 cm; Gewicht: 1.200 g; 1020287 **54,99**
- [2] MCKINLEY MOANA LIGHT 600 LEICHTGEWICHTS-MUMIENSCHLAFSACK Eine Extraeinlage im Fuß u. Torsobereich sorgt für sehr gute Wärmeleistung. Maße: 230x78cm, Gewicht: 650gr, Temperaturbereich: Komfort: +15°C, Lim. Comf: +12°C, Extrem: 0°C, Packmaß (komprimiert): 16x10cm 2415169 statt 69,99 **49,99**
- [3] MCKINLEY MOANA FALTSTUHL Mit Armlehne und Becherhalter aus robustem und strapazierfähigem Polyester und Stahlrahmen, farblich abgestimmt zum Damenschlafsack und Matte. Maße: 54x84x98cm, Packmaß: 14x14x92cm, Gewicht: 3,20kg 2520020 **17,99**
- [4] MCKINLEY MOANA 170 AIR Selbstaufblasbare Matte mit körpernahem Shape. Material: Ripstop Nylon. Inkl. Mattenhülle die auch als Polster verwendet werden kann; Maße: 173x51x3,5cm, Gewicht: 650gr; Packmaß 26x13cm 2453047 statt 59,99 **39,99**



Fitness aus Kühlschrank und Kochtopf

Bild: Pixello

Leicht, bunt und abwechslungsreich soll sie sein! Was sich wie eine Beschreibung des neuesten Modetrends anhört, gilt im Sommer auch und ganz im speziellen für die Ernährung. Zum Einen macht es in dieser Zeit wieder mehr Spaß, sich leicht und gesund zu ernähren, zum Anderen verlangen Sport und Hitze nach einer gezielten Zufuhr von Energie und einem guten Schutz gegen Umweltgifte. Und wer gleichzeitig auch noch darauf schauen will, dass die neue Sommerhose auch noch im nächsten Jahr perfekt sitzt, ist mit den folgenden Ernährungsstrategien perfekt beraten.

Wer aktiv ist, braucht Energie:

Gerade sportliche Frauen, die im Sommer ideale Voraussetzungen für ihre Aktivitäten finden, sollten ihrem Körper gesunde Energie in Form von hochwertigen Kohlenhydraten zuführen. Nudeln, Brot, Reis aber auch Müsli und Kartoffel sind wertvolle Kraftlieferanten. Das Vorurteil, dass Kohlenhydrate dick machen, gilt übrigens auch nicht mehr, vor allem dann nicht, wenn man statt auf Weißbrot und geschälten Reis auf Vollwertprodukte setzt. Erhöhen lässt sich die Wirksamkeit der Kohlenhydrate übrigens durch den zusätzlichen Verzehr von Obst, Salat und Gemüse. Diese Nahrungsmittel fördern nämlich dank ihres hohen Kaliumgehalts die Kohlenhydrateinlagerung und somit ist der Energiespeicher des Körpers länger und besser gefüllt. Gemüse und Salat als Beilage machen außerdem lange satt, ohne dass man sich Gedanken um die schlanke Linie zu machen braucht und liefern ganz nebenbei auch noch wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe verfügen über vielfältige ge-

sundheitsfördernde Wirkungen, die bei weitem noch nicht alle erforscht sind.

Die bis jetzt bekannten Pflanzenstoffe tragen unter anderem dazu bei, das Krankheitsrisiko beispielsweise für Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Positive Effekte auf das Immunsystem, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, bei Entzündungen und auf den Blutdruck sind ebenfalls erwiesen. Und gerade Sportlerinnen können ganz besonders von diesen Super-Pflanzenstoffen profitieren, da sie auch für das Abfangen von freien Radikalen wichtig sind, die sich durch die hohe Sauerstoffaufnahme beim Sport verstärkt bilden können.



Bild: Photocase



Bild: Photocase

Mehr trinken, mehr Leistung

Aktive Frauen, die im Sommer viel Sport betreiben, kommen um eines nicht umhin – viel trinken. Auch wenn es gerade Frauen oft schwer fällt, auf ihr Quantum an Flüssigkeit zu kommen, im Sommer sollten es 2,5 Liter am Tag in Form von Mineralwasser, Tee und verdünnten Fruchtsäften sein.



Bild: Photocase

Nur eine gute Flüssigkeitsbilanz führt zu einer guten Leistung. Außerdem können sich Kohlenhydrate nur einlagern, wenn auch genügend Flüssigkeit zur Verfügung steht. Schon ein Flüssigkeitsdefizit von zwei Prozent des Körpergewichtes durch den Schweiß führt zu einem Leistungs-

abfall. Gerade bei Ausdauerleistungen im Sommer dürfen daher Trinkflasche bzw. ein Trinkgürtel nicht fehlen, denn bei einer Temperatur von 30°C verliert der Körper in einer Stunde etwa 1,3 bis 1,8 Liter Schweiß. Ideal ist es, wenn in dem Sportgetränk noch Natrium und Kohlenhydrate enthalten sind. Bei längeren Belastungen ist auch eine Versorgung mit Eiweißbausteinen angezeigt, damit keine Muskelstrukturen angegriffen werden.

Fett muss nicht fett machen

Ein weiterer wichtiger Faktor im Zusammenhang mit gesunder Ernährung ist die Wahl der richtigen Fette. Daher sollten gerade im Sommer, wenn oft Salat auf dem Tisch steht, auch auf hochwertige Pflanzenöle wie Rapsöl oder Speiseleinsöl geachtet werden. Diese Öle enthalten Omega-3-Fettsäuren, die auch im Fisch enthalten sind und vor Herz-Kreislauf-Krankheiten schützen. Zum Kochen und Braten hingegen eignet sich kalt gepresstes Olivenöl am besten. Und damit die Waage beim nächsten Mal nicht verrückt spielt, sollte man neben der Verwendung von hochwertigen Ölen auch unbedingt darauf achten, versteckte, gesättigte Fette zu vermeiden. Diese sind in Wurst, Fleisch, Käse, Kuchen und Schokolade enthalten und machen auf die Dauer nicht nur dick sondern mindern auch die Leistungsfähigkeit. Schließlich möchte kaum jemand im Sommer nach einem Schweinsbraten und einer Sachertorte in die Laufschuhe schlüpfen und einen Halbmarathon hinlegen.



ZÜNDKERZEN FÜR DEN STOFFWECHSEL

Wer Leistung bringen und sich fit fühlen möchte, der muss darauf schauen, dass sein Stoffwechsel richtig arbeitet. Wichtig zum Ankurbeln des Stoffwechsels sind vor allem die Spurenelemente Magnesium, Zink, Selen und Chrom. Gerade Magnesium ist dabei für Sportlerinnen von besonderer Bedeutung. Denn dieses Mineral wirkt wie eine Zündkerze auf den Stoffwechsel, hilft bei der Regeneration und schützt vor nächtlichen Muskelkrämpfen. Überdies hilft es Frauen, die während ihrer Periode mit starken Krämpfen im Unterleib zu kämpfen haben. Magnesium bietet außerdem einen Verletzungsschutz durch die Stabilisierung von Muskelmembranen.

Wertvolle Lieferanten dieses Minerals sind Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Nüsse, Vollkornprodukte und Hirse. Wer also mit einem bunten, selbstgemischtem Müsli in den Tag startet, tut damit nicht nur dem Gaumen, sondern auch seiner Leistungsfähigkeit einen Gefallen. Zink, Selen und Chrom sorgen überdies für ein starkes Immunsystem, optimieren den Fettstoffwechsel und vereinfachen die Gewichtsregulierung. Die Supernährstoffe sollten also in jeder Mahlzeit enthalten sein, damit frau gesund und fit durch den Sommer kommt. Und wer sich einmal zusätzlich was besonders Gutes tun will, sollte einfach Weizenkeime in sein Joghurt mischen. Das liefert Zink, Magnesium, Selen und Calcium sowie viele Vitamine auf einmal. Kurzum: Eine superfrische Sommer-Zwischenmahlzeit.

Running

24,99

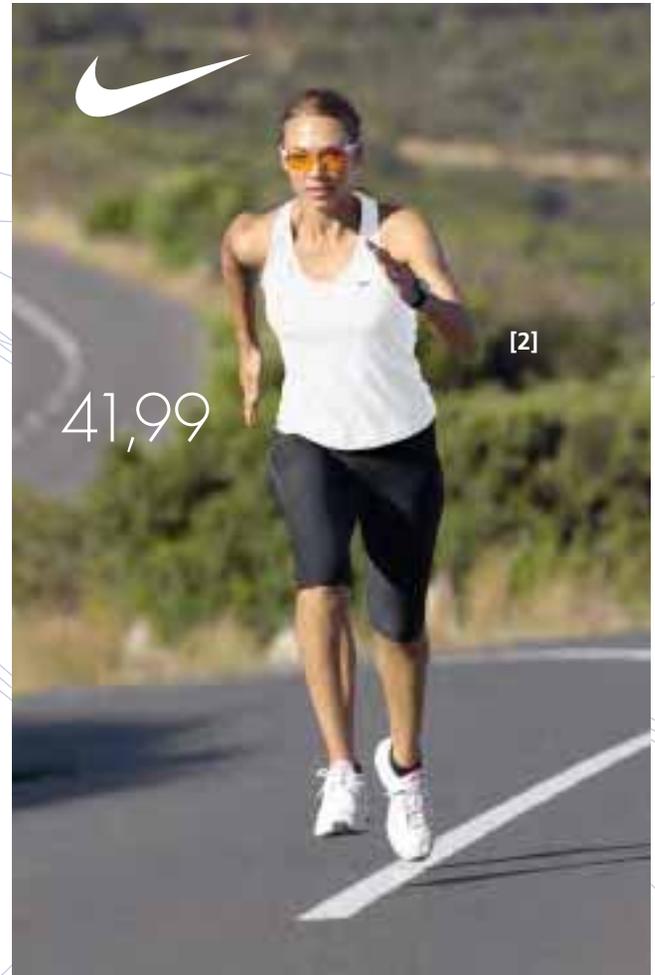
PRO TOUCH™

PRO TOUCH TANKTOP HAZEL
Rundhals, Reflektordruck 4522568 24,99
PRO TOUCH TIGHT HOLLY
Innen- u. Rückentasche 4512197 24,99



Müsliweb

Sie mögen keine Rosinen im Müsli, dafür aber bitte ganz viele Nüsse? Das führte bisher zum allmorgendliche Ritual aus den Fertigmischungen die jeweils ungeliebte Zutat herauszupicken. Jetzt können verwöhnte Müslifans aufatmen. Auf www.mymuesli.com kann man sich aus 70 Zutaten sein persönliches Lieblingsfrühstück zusammenstellen – ganz ohne Rosinen, wenn man möchte.



- [1] ADIDAS SUPERNOVA RACER TOP TANKTOP** 
ClimaCool, Innenbra 4522574 **39,99**
ADIDAS SUPERNOVA SHORT TIGHT
ClimaCool 4512200 **39,99**
- [2] NIKE DEMO SUPPORT TANKTOP** Dri-FIT 4522577 **41,99**
NIKE TECH CAPRITIGHT Dri-FIT 4513482 **49,99**
- [3] PRO TOUCH T-SHIRT HELLA** 
Rundhals, Kontrasteinsätze, Dry Plus 4522569 **22,99**
PRO TOUCH RUNNING PRO CAPRI-TIGHT HELENA
Rückentasche 4513475 **29,99**



KEINE ANGST VOR DER STRASSE



Um es gleich vorweg zu nehmen: Laufen auf Asphalt zerstört weder Knochen noch Gelenke. Verglichen mit einem Feldweg läuft es sich auf ebener Asphaltstrecke sogar wesentlich sicherer, entspannter, und auch effizienter. Für Läuferinnen mit Achillessehnenbeschwerden ist der ebene Untergrund sogar ideal, da sie die Abrollbewegung der Füße dort viel besser kontrollieren können. Eine wichtige Voraussetzung für das Laufen auf Asphalt ist jedoch immer ein gut gedämpftes Schuhwerk.

Mach es möglich!



[1]



[2]



[3]

asics

[1] ASICS GEL KAYANO 14 W LAUFSCHUH Asics Gel in Vorfuß und Ferse für optimale Dämpfung; Trusstic/Duomax Stütze verhindert das Einknicken des Fußes nach innen und optimiert die Flexibilität und die Dämpfung in der Abstoßphase 3630760 **164,99**

[2] ASICS GT-2130 W LAUFSCHUH Meistverkaufter Laufschuh der letzten Jahre, Gel-Dämpfung in Ferse und Vorfuß schonen den Bewegungsapparat, Trusstic/Duomax erhöht die Stabilität in der Pronationsphase und die Flexibilität und die Dämpfung in der Abstoßphase 3630761 **124,99**

[3] ASICS GEL 1130 W LAUFSCHUH Gel-Dämpfung in Ferse und Vorfuß, Trusstic/Duomax System erhöht die seitliche Stabilität und verhindert das Einknicken nach innen. Widerstandsfähige Karbonsohlenverstärkung in der Außensohle verhindert eine schnelle Abnutzung. 3630757 **99,99**



Wenn der Schuh drückt

Sie sind klein, dick, verursachen gemeine Schmerzen und kommen jeden Sommer wieder – die Rede ist von Blasen.

Jedes Jahr passiert es aufs Neue: Die Temperaturen steigen und voller Freude marschieren wir in unseren Peep-Toes, Wedges oder Ballerinas los. Natürlich tragen wir keine Socken oder Strümpfe, schließlich wollen wir die Freiheit des Sommers genießen. Und prompt merken wir nach wenigen Schritten einen leichten Druck an der Ferse, am inneren Ballen oder am kleinen Zeh. Aus dem Druck wird ein Ziehen und bei näherer Untersuchung prangen an den verdächtigen Stellen große empfindliche Wasserblasen, Abschürfungen oder Wunden.

Wie konnte es nur so weit kommen? Ganz einfach, Sie haben beim Kauf Ihrer Sommer-Beautys für die Füße ein paar Regeln außer Acht gelassen, denn:

- Beim Anprobieren der Schuhe darf nichts zwicken oder drücken, Socken sollten keine Falten werfen.
- Tragen Sie Ihre Schuhe zunächst zu Hause langsam ein, damit das Leder weicher wird.
- Kaufen Sie sich nie morgens neue Schuhe: Morgenstund' hat zwar Gold im Mund, aber ist die falsche Zeit für den Schuhkauf. Füße vergrößern im Laufe des Tages ihr Volumen und verändern die Form.
- Benutzen Sie, bevor Sie die Schuhe anziehen, einen Anti-Blasen-Stick (Apotheke). Sein farbloser Gleitfilm auf Pflanzenölbasis vermindert die Reibung der Haut an den entsprechenden Stellen und beugt damit Blasenbildung vor.

Sind die bösen Blasen erst einmal da, braucht die geschundene Haut eine Schonzeit. Der drückende Schuh wird verbannt - zumindest so lange, bis der Fuß wieder in Topform ist.

Auch wenn viele darauf schwören - Blasen darf man nicht aufstechen! Es besteht sonst die Gefahr, dass sich die Verletzung infiziert. Lassen Sie die Blase vielmehr austrocknen.

Damit sich die Haut nicht ablöst, müssen Sie weitere Reibungen verhindern.

Ringförmige Druckpflaster helfen dabei.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Blasenpflaster, die wirklich praktisch sind. Sie verhindern weitere Reibungen und beschleunigen die Wundheilung.

Geht die Blase auf, sollten Sie die offene Stelle regelmäßig desinfizieren und mit einem gepolsterten Blasenpflaster schützen. Bei einem Infektionsverdacht (Eiterbildung) ist der Arzt aufzusuchen.



Bild: Pixello



[1]



[2]



[3]



[1] ADIDAS SUPERNOVA CUSHION 7 LAUFSCHUH
adiPRENE in Ferse und adiPRENE+ Torsion System sorgt für Mittelfußstabilität; FORMOTION für ein sanftes, natürliches Abrollverhalten. Noseam-Technologie im Obermaterial für perfekte Passform ohne Druckstellen: AdiWEAR-Außensohle hält hohen Belastungen stand. 3630771 **114,95**

[2] NIKE ZOOM STRUCTURE TRIAX + 11 LAUFSCHUH
Komfortabler Supportlaufschuh für hohe Ansprüche mit Zoom Air in Ferse und Vorfuß für optimale Dämpfung; Leichtes Mesh mit Synthetik-Einsätzen im Obermaterial sorgt für beste Atmungsaktivität und Stabilität. iPod-Nano kompatibel durch Nike+ 3630752 **119,99**

[3] NIKE WMNS AIR PEGASUS + 2007 LAUFSCHUH
Nike Fit-Bed und AIR in Ferse und Vorfuß für optimale Dämpfung, Auftrittzone aus weichem PU, anatomische Einlegesohle für revolutionäre Passform, Haftende Gummi-Außensohle im Vorfuß für optimale Traktion; iPod-Nano kompatibel durch Nike+ 3630246 **99,99**

SERVUS DIE WÄDLN

Pulsgenau Walken

Egal ob Sie Nordic Walking gerade erst für sich entdeckt haben oder ein fitter Freizeitsportler sind, Pulsuhren sind immer nützliche Trainingspartner. Die Meinung, ein Training mit Herzfrequenzmesser sei nur etwas für Leistungssportler, ist leider verbreitet.

Gerade Sporteinsteiger argumentieren gerne mit Aussagen wie „Ich bin doch kein Profi!“ oder „Das bringt mir doch nichts!“. Nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen ist das jedoch ein Fehler. Vor allem weniger gut trainierte Menschen sollten ihren Puls kontrollieren. Nur so kann man sich effektiv vor Überbelastung schützen. Und das gilt auch für Nordic Walker. Obwohl die körperliche Belastung beim Nordic Walking oft als relativ niedrig empfunden wird, besteht für Einsteiger die Gefahr, sich zu hoch zu belasten.

Moderne Pulsuhren verfügen meist über ein Testprogramm, mit dem das momentane Leistungsniveau ermittelt wird, um das Training optimal auf die eigenen Bedürfnisse und Voraussetzungen abzustimmen. Richtig ist das Tempo dann, wenn der Puls während des Sports bei rund 60-70 Prozent des

so genannten Maximalpulses liegt. Dieser Maximalpuls lässt sich nach der einfachen Formel „220 minus Lebensalter“ individuell ermitteln. Für eine 35-jährige Frau ergibt diese Formel einen Maximalpuls von 185 Schlägen pro Minute. Davon berechnet man 60-70 Prozent und erhält die Grenzen (hier 111 und 129), zwischen denen der Puls liegen sollte. Wem das zu ungenau ist und wer den persönlichen Maximalpuls genau ermitteln möchte, kann bei ausgewählten INTERSPORT-Shops einen Laktattest durchführen. Sobald man den idealen Trainingspuls ermittelt hat, steht einem gezielten, entspannten Training nichts mehr im Wege.



POLAR PULSMESSER F6 1246242 74,99



Von der Hand in den Mund

Hier ein Häppchen, dort eine Kleinigkeit und vielleicht noch eine kleine Knabberlei zwischendurch. Was heute in Szenelokalen als besonders extravagant gilt, ist eigentlich die älteste Erfindung der Kochkunst – Fingerfood. Denn auch wenn man es sich heute kaum noch vorstellen kann, Gabeln wurden erst vor rund 1000 Jahren entwickelt und bis sie sich wirklich durchsetzen konnten vergingen noch einmal 200 Jahre. Die schicken, modernen Partyhäppchen und Gourmetteilchen sind also nur eine Rückkehr zu den Wurzeln unserer Esskultur. Und dabei sehen sie nicht nur toll aus, sondern lassen sich auch hervorragend mit einem gesunden Lebensstil vereinbaren. Denn dank frischer, saisonaler und regionaler Zutaten sind der Phantasie in Sachen Fingerfood kaum Grenzen gesetzt.



Bild: Pirella

Wie wäre es nach einem sportlich aktiven Tag zum Beispiel mit diesen kleinen, feinen und noch dazu gesunden Eiweißbomben. Dazu werden essfertige Garnelen oder Gambas auf Zitronengraß gespießt und in heißem Öl kurz knackig angebraten. Dazu passen Saucen auf Sojasauce-Basis oder ein knackiger, frischer Salat sowie knuspriges Weißbrot.

Und für alle, die es lieber fleischlos wollen, eignet sich dieses Rezept von „Spinat und Feta im Blätterteig“ hervorragend. Dazu wird Blätterteig ausgerollt und in kleine Quadrate geschnitten. Auf jedem dieser Ecken nimmt etwas pikant gewürzter Blattspinat sowie Feta Platz. Danach wird die Fülle in den Teig eingeschlagen und dieser mit einem verquirltem Ei bestrichen. Dann wandert die vegetarische Kreation ins vorgeheizte Backrohr, bis sie goldgelb ist und so lecker duftet, dass einem das Wasser im Mund zusammen läuft.

- [1] PRO TOUCH SHIRT HARRIETT Dry Plus 4522570 **24,99**
- PRO TOUCH JACKE HEATHER DryPlus 4531303 **59,99**
- PRO TOUCH NORDICPANT Beinzipp, Dry Plus 4513367 **44,99**
- [2] PRO TOUCH POLO JULIE Dry Plus 4522580 **29,99**
- PRO TOUCH CAPRI JASMIN Dry Plus 4513485 **39,99**

PRO TOUCH™

DRY-PLUS



ZIP IT

Gerne wird uns Frauen vorgeworfen, unendlich viele Schuhe und Taschen zu besitzen. Dabei ist das doch pure Notwendigkeit, wenn die Tasche zum Outfit passen soll. Der Platz im Kleiderschrank wird trotzdem immer weniger. Ein findiges Unternehmen aus Deutschland hat sich diesem Problem nun angenommen und die „Zipitbag“ erfunden. Die robusten und trendigen Schulertaschen haben eine durch Reißverschluss abnehmbare Deckklappe mit verschiedenen Designs vorne und hinten. Auf diese Weise lässt sich die Tasche den modischen Gegebenheiten ganz einfach anpassen. Werden auch diese beiden Muster langweilig, kauft man einfach eine neue Klappe und schon ist wieder Platz im Schrank. www.zipitbag.de

Joggen oder Walken - das ist hier die Frage

Langsam oder schnell, mit Stöcken oder ohne und überhaupt wie weit und mit welcher Ausrüstung. Die Frage ob frau ihren Körper mit Laufen oder Nordic Walking besser trainiert ist längst zu einer Grundsatzentscheidung geworden. Dabei könnte die Antwort so einfach sein. Sport soll Spaß machen, zum eigenen Lebensstil passen und auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten sein.

Wer also ein bisschen in sich hinein hört, der wird schnell herausfinden ob er besser die Gelenke durch den Einsatz von Stöcken entlastet oder doch lieber den Kick eines anstrengenden Laufes benötigt. Und noch ein Tipp für die Unentschlossenen. Es spricht gar nichts dagegen, beides auszuprobieren. Schließlich bringt gerade Abwechslung etwas Kick in den sportlichen Alltag.

Im Laufschrift in Form

Laufen ist ein hervorragendes Konditionstraining, das schon bei mittlerem Zeitaufwand effektive Wirkung zeigt und dafür sorgt, dass der Körper schlank und straff bleibt. Regelmäßiges Joggen stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Zucker- und Fettstoffwechsel und vergrößert das Atemvolumen. Freigesetzte Glückshormone heben darüber hinaus die Laune und helfen Stress abzubauen. Grundvoraussetzung für diese positiven Effekte ist jedoch eine qualitativ hochwertige Ausrüstung vom Fachmann.

Denn wer mit falschen Schuhen unterwegs ist, riskiert Gelenksbeschwerden und verliert schnell die Lust am Training.

Das richtige Schuhwerk ist auch deshalb so wichtig, weil Sprung-, Knie- und Hüftgelenke ein Mehrfaches des Körpergewichts abfedern müssen. Daher eignet sich Joggen bei extremem Übergewicht oder bereits vorhandenen Gelenksproblemen wenig. Und was bringt das Joggen: am meisten profitieren sicherlich die Beinmuskulatur sowie der gesamte

Herz-Kreislaufbereich. Schwingen die Arme beim Laufen auch kräftig mit, werden überdies die oberen Extremitäten trainiert. Insgesamt werden so 70 Prozent der Muskulatur aktiv, wobei trotz allem das Oberkörpertraining auf lange Sicht zu kurz kommt.



Sanftes Nordic Walking

Wie gut Gehen für die Gesundheit ist, haben die meisten schon am eigenen Körper gespürt. Die erholsamen Runden in der Natur trainieren Herz und Kreislauf sanft, regulieren Zucker- und Fettstoffwechsel, stimulieren die Abwehrkräfte und bringen Fettdepots zum Schmelzen.

400 Kalorien pro Stunde werden beim Nordic Walking mit sportlichem Tempo verbrannt. Ein wesentlicher Pluspunkt des nordischen Gehens ist neben diesem positiven Effekt für die Figur seine schonende Gelenkbelastung, vor allem im Vergleich zum Laufen. Neben den Beinen wird auch die obere Rumpfmuskulatur gekräftigt und verstärkt durchblutet. Das löst Verspannungen, beugt Rückenschmerzen vor und hilft, diese zu lindern.

Zusätzlich bieten die Stöcke **mehr Sicherheit auf glattem und rutschigem Untergrund.**

Das schätzen Einsteiger ebenso wie ältere Menschen. Aus diesen Gründen halten Sportmediziner das flotte „Stöckeln“ für ein besonderes ideales Gesundheitstraining.

Denn mit Nordic Walking lassen sich bei moderater Belastung und äußerst geringem Verletzungsrisiko maximale Trainingseffekte erzielen, und das für den gesamten Körper.





PRO TOUCH

[1]



PRO TOUCH

[2]



GESUNDE TRENDTRETER

Dr. Scholl war bisher nicht unbedingt für stylische Schumode bekannt, aber die Gesundheitslatschen haben ein neues Image verpasst bekommen, präsentieren sich ganz im Lolita Stil als „graziöse“ Alternative zu den gewöhnlichen Kunststoff Flip Flops und sollten diesen Sommer jeden Damenfuß zieren.
<http://www.scholl-schuhe.de>



[3]

SALOMON



[4]

Reebok



[5]



[6]

PRO TOUCH

[1] PRO TOUCH WALK BOTTLE BAG | inkl. Trinkflasche, Vorfach Reflektor 3955005 14,99

[2] PRO TOUCH NORDIC 5.0 DELUXE Nordic Walkingstock aus Carbon/Composite mit AV- 3D Mesh Schlaufe und Pro Touch EVA Griff, Asphalt Pad Länge: 105-130 3912233 statt 34,99 29,99

[3] SALOMON SMART WALKER NORDIC WALKING SCHUH Schnelltrocknendes, atmungsaktives Mesh und Softshell sorgen für optimale Belüftung. Gummischutzkappe im Zehenbereich u. Contagrip-Trailsohle für optimalen Grip und Schutz im Gelände. 3681181 119,99

[4] REEBOK PREMIER FLEX GTX W WALKINGSCHUH Mit Gore-Tex XCR ausgestatteter Walkingschuh für trockenes Walken bei jeder Witterung; DMX FOAM System sorgt für optimale Dämpfung. Grobprofilierte, griffige Gummi-Außensohle für optimalen Grip auf jedem Untergrund; 3681182 99,99

[5] NIKE WMNS BANDOLIER II LEA WALKINGSCHUH Walkingschuh aus Leder. Gute Passform und komfortabler Halt. Durchgehende Phylon-Mittelssole für weiche Dämpfung. Profilierte Trailaußensohle für optimale Griffbarkeit im Gelände. 3681176 54,99

[6] PRO TOUCH PRECISE WALKINGSCHUH Walkingschuh für Einsatz auf Asphalt und im leichten Gelände geeignet; Obermaterial Synthetik mit Mesh-Einsätzen für eine verbesserte Luftzirkulation; Mittelssole mit EVA sorgt für leichte Dämpfung und schont die Gelenke. 3682158 29,99

Aufschlag

[1]

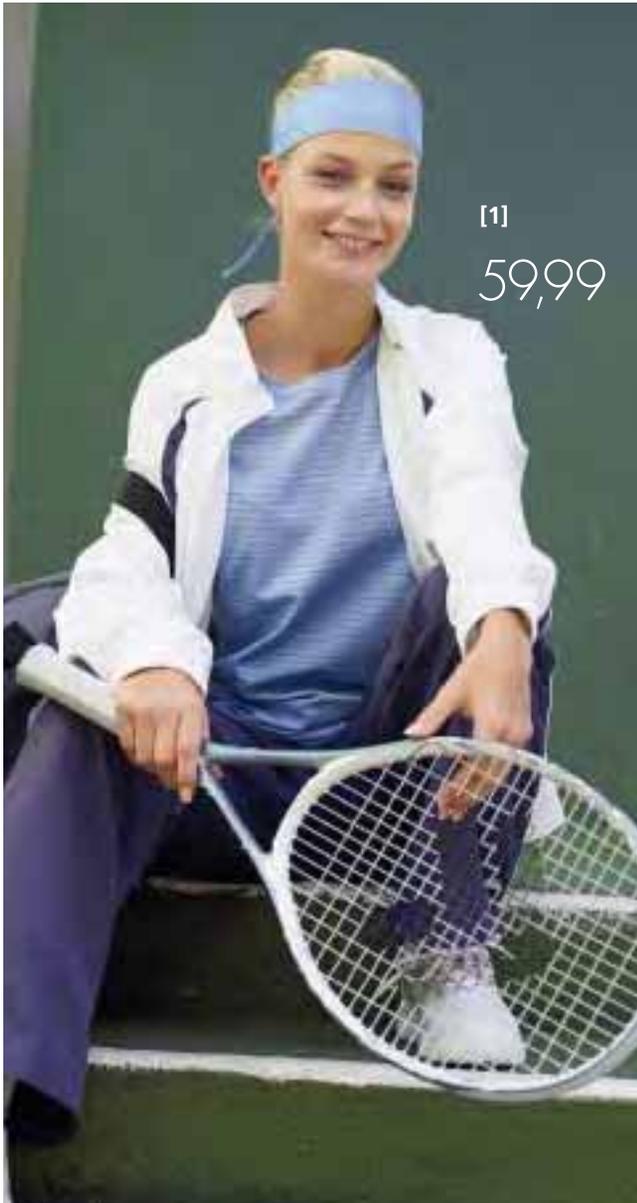
[2]

19,99

etirel®

[1] ETIREL FIONA TENNISPOLO
Dry Plus Mesheinsätze 5040468 24,99

[2] ETIREL FELI TENNISSHORT 5010125 19,99



[1]
59,99



[2]



[6]



[3]

adidas

TECNO^{PRO}



[4]

W



[7]



[5]

PRO TOUCH

etirel®

[1] ETIREL FARRAH TENNISANZUG 5081125 59,99 ETIREL FILIA TENNISSHIRT 5040476 29,99

[2] NIKE WMNS AIR NON STOP 2 Leder-Tennisschuh für Hobby- und Freizeitspielerinnen. Atmungsaktiv durch Mesheinsätze. Durchgehende Phylon-Mittelssole mit Air im Fersenbereich für optimale Dämpfung. Momentum Control System sorgt für Stabilität. Traditionelles Fischgrätenprofil bietet hervorragende Traktionseigenschaften auf den unterschiedlichsten Plätzen 3720269 64,99

[3] ADIDAS AMBITION LOGO IV Eingespritztes EVA bietet langanhaltende Dämpfung. adiWEAR-Außensole hält hohen Belastungen stand. Durch Gummisohle ohne Farbabrieb auch für Hallen geeignet. 3720267 49,95

[4] WILSON ADVANTAGE COURT IV Leichter Tennisschuh aus weichem Leder. Dämpfung durch vorgeformte EVA-Mittelssole. Mittelfußstütze sorgt für gute Stabilität. Zweiteilige Fischgräten-Sohle sorgt für besten Grip auf allen Böden. 3720271 49,99

[5] PRO TOUCH BASE COURT Tennisschuh mit Obermaterial aus Synthetikleder und Mesheinsätzen für optimale Luftzirkulation; dämpfende EVA-Zwischensole schont Gelenke und Sehnen. Griffige Gummisohle mit Fischgrätenprofil. 3720273 24,99

[6] TECNOPRO CRYSTAL Power-Tennis Racket mit modischem Design. Durch Nano Technologie erreicht dieses Racket ein geringes Gewicht. Material: 100% Graphite, Kopfgröße: 696cm, Gewicht: 275 gr, Balance: 37,5cm 1301590 69,99

[7] TECNOPRO CRYSTAL RUBINE RED Allround-Tennis Racket für die sportliche Lady. Material: Graphite composite, Kopfgröße: 665cm, Gewicht (unbespannt): 285 gr, Balance: 36cm 1301712 49,99

Fitness mit Stil



etirel®

ETIREL TRAINING CLUB T-SHIRT 4090276

24,99

Vor dem Training



[1]
Reebok

Benehmen ist wieder in. Aber nicht nur beim abendlichen Restaurantbesuch zeigen Mann und Frau Stil, auch der Sport ist längst keine „kniggefreie“ Zone mehr.



[2]

Bei den Fitness-Studios gibt es doch enorme Unterschiede. Für alle gelten aber gleiche Regeln im Umgang miteinander und das beginnt schon beim Umkleiden. Achten Sie darauf, dass sich das Chaos in der Umkleidekabine in Grenzen hält. Die Bekleidung richtet sich natürlich nach dem Geschmack der Trägerin. So wie sie aber nicht mit der verbeulten Lieblingsschlabberhose zum Einkaufen gehen, sollte auch das Outfit im Fitnessstudio Grundregeln folgen. Oberstes Gebot ist frisch und sauber.

Ein altes T-Shirt sollte hier keine Zwischenstation auf dem Weg in die Altkleidersammlung einlegen. Das verschwitzte Outfit vom letzten Training gehört in die Wäsche und darf kein zweites Revival im Trainingsraum erleben. Zu guter Letzt noch ein Blick auf die Schuhe. Weiße Sohlen sind obligat, aber auch der Rest sollte sauber und gepflegt sein.



32,99 [3]

Etwas Deo tut den sportlichen Begleitern genauso gut wie der Besitzerin. Ein kleiner Sprühstoß (aber bitte keine schweren Duftwolken) nach einem langen Arbeitstag und vor dem Training kann nicht schaden und man ist Ready To Go.



etirel®



15,99 [4]



45,99 [5]

- [1] REEBOK MOXIE LITE TRAINER FITNESSSCHUH DMX-Dämpfung, hochwertiger Aerobic Mid-Cut Schuh. 3661150 **49,99**
- [2] NIKE WMNS AIR BUTTERFLY LEDER-FITNESS- u. TANZSCHUH Phylon-Mittelsohle mit Air im Fersenbereich sorgt für optimale Dämpfung. 3662027 **64,99**
- [3] ADIDAS WORKOUT PES TANK Rundhals 4091340 **32,99**
ADIDAS WORKOUT 3/4 TIGHT 4041875 **37,99**
- [4] ETIREL TRÄGERSHIRT TOVA Dry Plus 4091734 **15,99**
ETIREL TRAINING CLUB CAPRI TIGHT 4041871 **24,99**
- [5] NIKE TECH TANKTOP mit Innenbra, Dri-FIT 4090280 **45,99**
NIKE TC WIDE JERSEY PANT Dri-FIT 4041878 **54,99**

Cool bleiben, Baby!

39,99

[1]

 **online**

Der Schweiß fließt in Strömen, die Beine fühlen sich dick und schwer an und selbst der kürzeste Minirock wird zur Belastungsprobe. Wenn es draußen so richtig heiß hergeht, heißt es einen kühlen Kopf bewahren und den Sommer mit einigen einfachen „Schmähs“ auszutricksen.

Schwitzen ist zwar nicht immer besonders angenehm, aber für den Körper die effektivste Methode sich abzukühlen. Durch das Verdunsten von Flüssigkeit sorgt die körpereigene Klimaanlage dafür, dass die Körpertemperatur trotz großer Hitze oder Anstrengung konstant bleibt. Daher ist Trinken im Sommer das oberste Gebot. Egal ob Wasser, Tee oder verdünnter Saft - wichtig ist, dass der Organismus an heißen Tagen mindestens 3 bis 4 Liter Flüssigkeit bekommt.

Luftige Kleidung aus Naturmaterialien und sogenannte Funktionsbekleidung sorgen dafür, dass sich die Hitze nicht staut und frau auch bei anstrengenden Tätigkeiten nicht zu „müffeln“ beginnt.

Duschen und erfrischendes Abkühlen der Handgelenke zwischendurch sind ein Muss. Nicht nur wegen des eventuellen Schweißgeruchs, sondern weil sich durch das kühle Wasser die Gefäße zusammenziehen und der oftmals matte Kreislauf wieder in Schwung kommt.

Und natürlich sollte auch **der Speiseplan** auf die sommerlichen Temperaturen abgestimmt werden. Schweinsbraten, deftige Eintöpfe und fette Speisen sind im Sommer nur schwer verträglich und belasten den Kreislauf mehr als nötig. Salate, Obst und frisches Gemüse als kleine, leichte Zwischenmahlzeiten hingegen sorgen dafür, dass der Körper mit ausreichend Mineralien, Vitaminen und Flüssigkeit versorgt wird und wirken sich noch dazu sehr positiv auf die Bikinifigur aus.

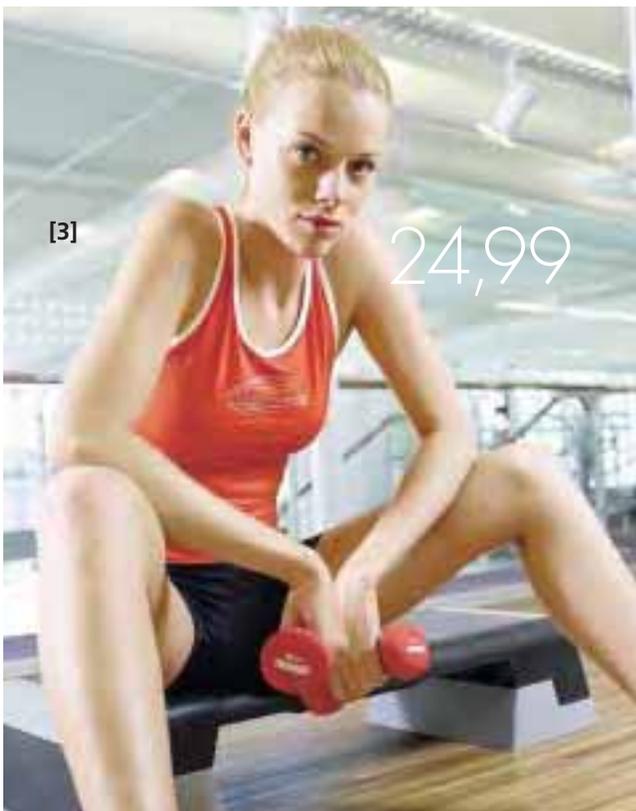


 **online**

Beim Training

Während des Trainings sind, wie immer wenn man in Kontakt mit anderen Menschen kommt, gute Manieren gefragt. Ein freundlicher Gruß und ein nettes Lächeln steigern den Sympathiefaktor. Bieten Sie ruhig Small Talk an, achten Sie aber auf die Signale der anderen. Mancher braucht für sein Training Ruhe und unterhält sich lieber später an der Bar.

Auch lautstarke Gespräche und Handyfonieren über die Fitnessgeräte hinweg können störend sein. Achten Sie auf die richtige Distanzzone. Leicht bekleidet und verschwitzt ist das Raumbedürfnis für viele größer. Rücken Sie Ihren Mitmenschen also lieber nicht zu sehr auf die Pelle.



- [1] ONLINE WAVES T-SHIRT LARA 4090275 **24,99**
ONLINE WAVES KAPUZENJACKE LAUREN 4094524 **39,99**
ONLINE WAVES WEBPANT LAURA 4044971 **34,99**
- [2] ONLINE WAVES SHIRT LILLI Kordelzug im Bund 4090274 **19,99**
ONLINE WAVES CAPRI LAILA 4041870 **24,99**
- [3] ONLINE WAVES TANKTOP LISA mit Innenbra 4091324 **24,99**
ONLINE WAVES HOT PANT LOTTE 4012340 **19,99**

Chill out



[2]
54,99



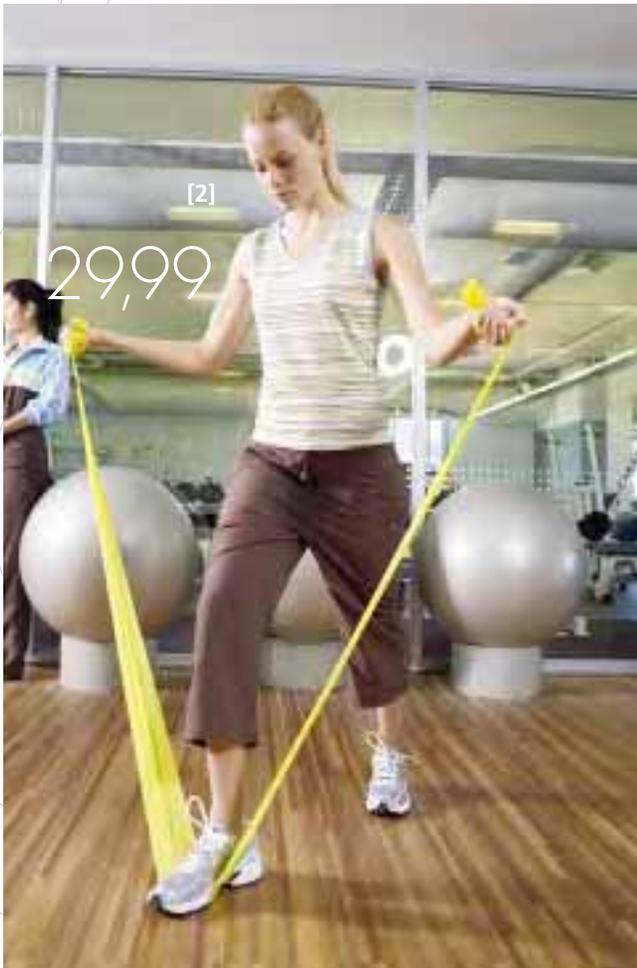
[1]
37,99

[1] PUMA FL TEE SHIRT V-Ausschnitt, kurzarm 4090277 37,99
PUMA FT CL CAPRI mit Bündchen 4041872 34,99
[2] PUMA SHALE WARM UP TOP SWEATER 4094525 54,99
PUMA PANT 4044973 54,99



[1]

69,99



[2]

29,99

 **online**

Nach dem Training

Nach dem schweißtreibenden Workout heißt es „ab unter die Dusche“ - besonders wenn man daran denkt, noch einen Saunagang einzulegen. Auch hier gilt ein gewisses Maß an Ordnung, darum sind herumliegende nasse Handtücher und Unterwäsche definitiv tabu. Nicht zu verwechseln sind die Nassräume mit dem heimischen Badezimmer, also kein Platz für ausgiebige Pediküre oder Beinrasur.

Noch ein kleiner Nachsatz zur Sauna: Angestart zu werden, ist immer unangenehm, egal ob in der gemischten Sauna oder unter Seinesgleichen. Entspannt die Augen zu schließen, ist ohnehin viel erholsamer.

Frisch geduscht und energiegeladen geht's dann an die Fitnessbar. Dort lässt sich hervorragend testen wie gut die Männer den Benimm Knigge gelesen haben um uns Frauen zu beeindrucken.

- [1] ONLINE FLOWERS TRAINER KIM Einsatz mit Print 4410608 **69,99**
- ONLINE FLOWERS T-SHIRT KATJA Rundhals, Print 4134430 **24,99**
- [2] ONLINE FLOWERS TANKTOP KORA V-Ausschnitt 4134429 **29,99**
- ONLINE FLOWERS CAPRI KATHI Gummi im Bund 4498050 **34,99**



www.intersport.at

Irrtümer und Druckfehler in Abbildungen und Text vorbehalten. Geringfügige Abweichungen sind drucktechnisch bedingt. Abgabe solange der Vorrat reicht. Stappreise sind von österreichischen Lieferanten/Herstellern unverbindlich empfohlene Verkaufspreise. Bei den abgebildeten Produkten handelt es sich um einen Auszug aus unserer Produktpalette - es kann leider vorkommen, dass nicht immer alle Produkte in allen Shops vorrätig sind.