

fit FOR FUN

NEUE REZEPTE

**5000
LECKERE
SOMMER-
PASTA!**

**IM CHECK:
SONNENBRILLEN
FÜR SPORTLER**

NACKT GUT AUSSEHEN!

**SO WIRST DU FITTER, SEXYER, UMWERFENDER, STÄRKER:
DEUTSCHLANDS GRÖSSTE LOW-CARB-CHALLENGE SCHAFFT JEDE(R)**

PRO & CONTRA
**TRAINING MIT
DEM PARTNER**

**POWER-
FRÜHSTÜCK
7x
SMOOTHIE
BOWL**

SCHWIMMEN
**SO KLAPPT
ENDLICH
DIE KRAUL-
WENDE**

TABU-THEMA
BLOWJOB
**WAS DU
WISSEN
SOLLTEST**

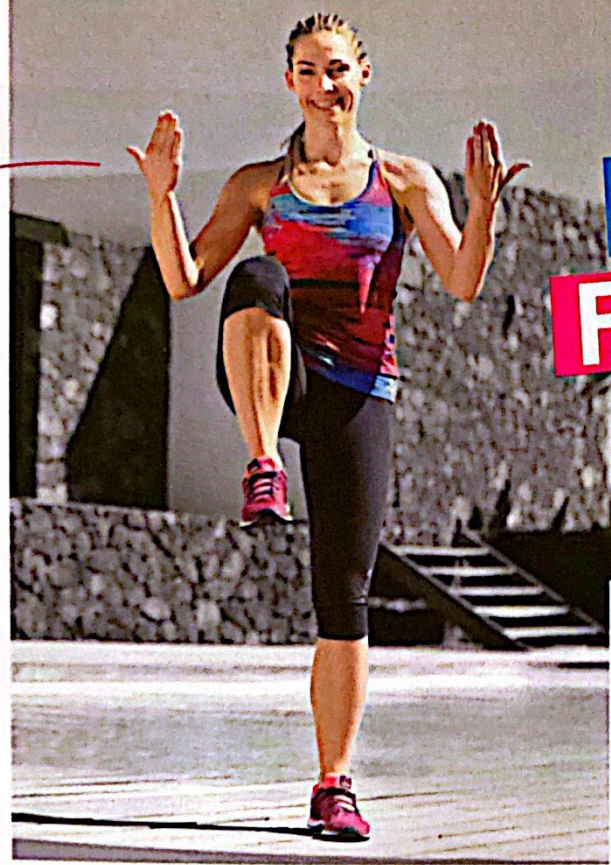
**MOUNTAIN-
BIKE
TOP-MODELLE**
**SPORT-
GETRÄNKE**
**WAS TUN
BEI SEITEN-
STECHEM?**



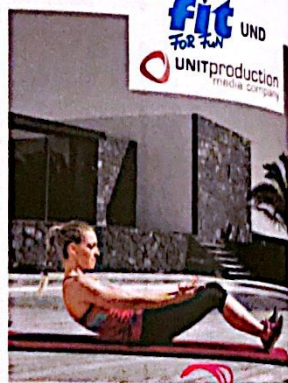
ENDLICH FIT FOR BEACH!

Schlank, fit und in Form: Mit dem Trainingsprogramm der neuen FIT FOR FUN-DVD klappt's!

EIN ANGEBOT VON
fit UND
UNITproduction
media company



WARM-UP Mit schnellen Kneeraises bringst du dich auf Betriebstemperatur. Am besten die Arme mitnehmen, das gibt zusätzlich Power. 30 Sekunden, dann 10 Sekunden lockern, wiederholen.



LEAN BACKS Im Langsitz die Füße anziehen, dann den Rumpf sanft nach hinten unten abrollen und Arme vorstrecken. Wieder aufrichten. 20 Sekunden lang, dann 10 Sekunden Pause. 3-mal wiederholen.

TEXT HEIKE SCHÖNEGGE

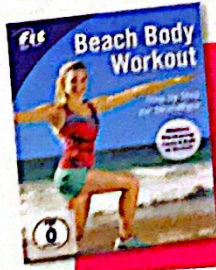
Selbst ernannte Fitnessexperten gibt es viele. Eine, die garantiert weiß, welches Training wirklich effektiv ist, ist die Fitnessökonomin und Presenterin Stefanie Rohr (siehe Foto oben und www.stefanie-rohr.de). Sie arbeitet seit 17 Jahren in der Fitnessbranche. Ihre Ausbildungen: u. a. Ernährungscoach, Bodyskills-, Vinyasa-Yoga-, Pilates- und Cardiofitness-Trainerin. Auf der neuen FIT FOR FUN-DVD „Beach Body Workout“ zeigt sie, wie du zu Hause in ganz kurzer Zeit und völlig ohne Hilfsmittel deine Fettverbrennung hochfährst und deinen Körper komplett neu formst – mit wenig Aufwand und viel Spaß!



PLANK-VARIATIONEN Unterarmstütz oder Liegestütz. Linkes Bein nach links, Fuß auftippen, zurück zur Mitte. Dann rechts wiederholen. 2-mal 20 Sekunden.



BUTTERFLY LUNGE Linken Fuß vor in den Ausfallschritt. Arme gebeugt auf Schulterhöhe. Beinposition halten und Arme nach vorn führen, bis sich die Unterarme berühren, dann wieder nach hinten bringen. 20 Sekunden, dann die Beinposition wechseln.



SEXY AM STRAND!

Cardio- und Kraft-Moves im Wechsel
FIT FOR FUN-DVD „Beach Body Workout“ (UVP 17,99 Euro, shopping.fitforfun.de): effektive Fatburn-Workouts in drei Schwierigkeitsstufen für jedes Fitnesslevel!