

DEZEMBER 2017
DEUTSCHLAND 3,50 €
ÖSTERREICH 4,00 €
SCHWEIZ 6,50 SFR

fit FOR FUN

**FRISCH AUS
NEW YORK:
WUT-
TRAINING**

**ZUM SELBER-
BACKEN**
9 REZEPTE
FÜR FITTE
PLÄTZCHEN

**INNERER
SCHWEINE-
HUND?**
WIE DU
IHN JETZT
ENDLICH
BESIEGST

SUPERTREND
RUDER-ERGOMETER

SUPERFOOD
GOJI-BEERE

ENDLICH! 5 KILO WEG MIT EIWEISS

**RADFAHREN
IM WINTER:
PRO & CONTRA**

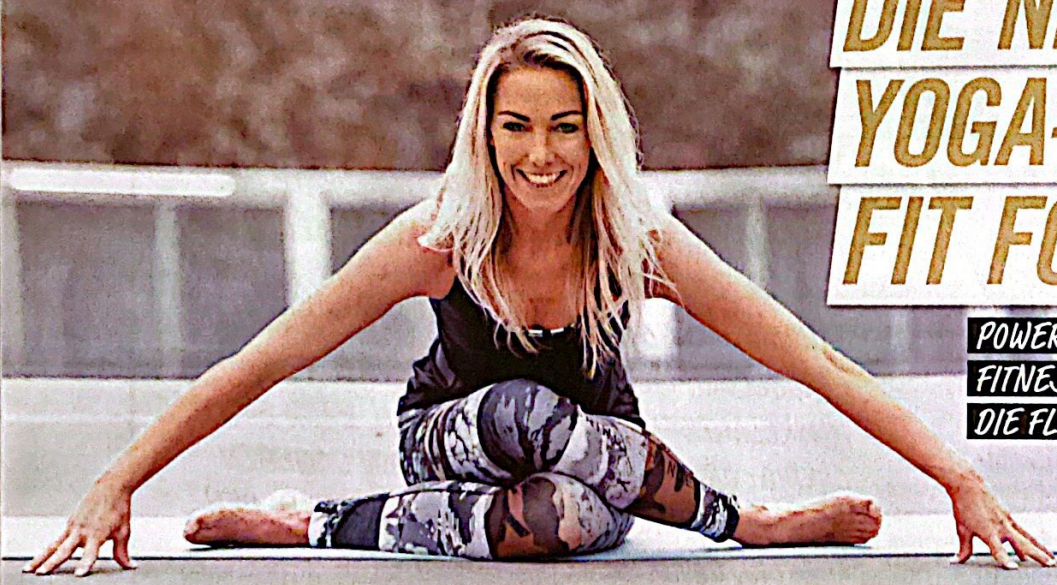
**VON COLD
BREW BIS
ÖKO-MUG**
ALLES ÜBER
DIE NEUEN
KAFFEE TRENDS

**WIR LIEFERN EUCH DAS RUNDUMPAKET:
DIE RICHTIGEN REZEPTE UND DAS PASSENDE WORKOUT**

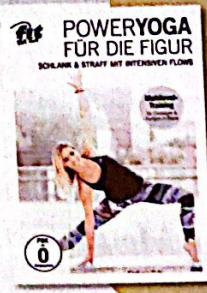


DIE NEUE YOGA-DVD VON FIT FOR FUN!

POWER YOGA FÜR ALLE LEVEL: DIPLOM-FITNESSÖKONOMIN STEFANIE ROHR KREIERTE DIE FLOW-MOVES FÜR UNSERE NEUE DVD



UND DAS IST DRIN:



Bodyshaping- & Wellness-Expertin Stefanie Rohr präsentiert ein effektives Power-Yoga-Paket für körperliche und mentale Fitness und Figurformung. Fünf verschiedene Flow-Programme warten auf dich. Ca. 12 Euro, z.B. bei www.fitfortun.de/shop

Power Yoga ist eine US-Variante von Ashtanga Yoga. Allerdings werden beim Power Yoga die Stellungen, Bewegungsmuster und Atempraktiken flexibler an den Schüler angepasst, während sich im Ashtanga die Bewegungsabläufe immer gleichen. Das Power-Yoga-Training wirkt sowohl nach innen auf die Organe als auch in der Peripherie auf die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Die fünf Flow-Programme der neuen FIT FOR FUN-DVD (Ausschnitte siehe Fotos) haben verschiedene Schwerpunkte. Durch viele Varianten und Schwierigkeitsstufen können Einsteiger und Fortgeschrittene ganz nach den eigenen, individuellen Bedürfnissen trainieren.

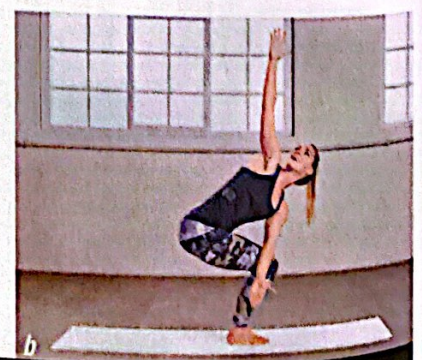
DIE INHALTE: Perfect Body (80 Min.): modellierende Flows für den ganzen Kör-

per. Beine & Po (43 Min.): für schlanke Beine und einen festen Po. Sixpack (46 Min.): zum Festigen der Körpermitte. Intensivkurs (108 Min.): All-in-one-Mix für fortgeschrittene Power-Yoga-Fans. Stretch & Relax (35 Min.): für mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Gelassenheit.

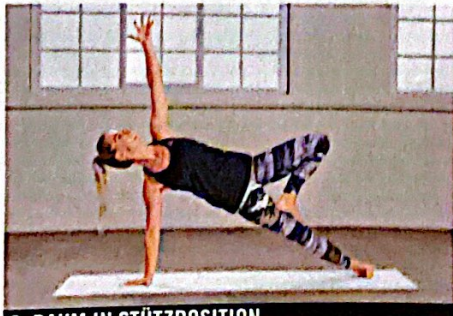
POWER-QUARTETT



1. BLITZ GETWISTET



Füße geschlossen, Knie auf einer Höhe. Hände vors Herz, mit dem Ausatmen in den Twist. Achte auf eine lange Wirbelsäule, die Knie bleiben auf einer Höhe. 20 Sek., Seitenwechsel.



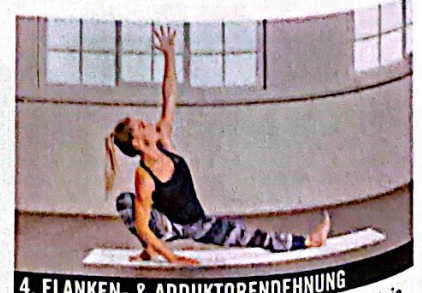
2. BAUM IN STÜTZPOSITION

Körper aufdrehen, rechte Hand unter der Schulter platzieren, linken Arm gerade hoch strecken. Rechtes Bein gestreckt, linkes darauf anwinkeln. 10 Sek., Seitenwechsel.



3. HERZÖFFNER

Sitz in einbeiniger Vorbeuge, rechtes Bein gestreckt, linkes gebeugt. Dreh dich auf, linke Hand am Boden, zieh dich mit dem rechten Arm hoch. 10 Sek., Seitenwechsel.



4. FLANKEN- & ADDUKTORENDEHNUNG

Aus dem breiten Grätschstand rechtes Knie beugen, linkes Bein strecken. Rechte Hand stützt am Boden. Linken Arm weit nach oben aufdrehen. 20 Sek. halten, Seitenwechsel.