

Schon gehört? News und Trends von unseren Fitness-Experten

BODY NEWS



Die Zehen-Sandalen der Marke „FitFlops“ gibt es auch in Schwarz, Rot, Bronze und Silber. Um 60 Euro

LAUF, SOHLE!

In jeder Saison entdecken wir mindestens ein paar Schuhe, das wir haben müssen. Die „FitFlops“ gehören definitiv dazu. Denn die Sandalen sehen nicht nur toll aus, sie machen unseren Körper auch noch bikinifit. In die Sohle wurde eine instabile Einlage integriert, die dazu führt, dass wir beim Gehen ständig balancieren. Und das trainiert Po- und Oberschenkel-Muskeln wie beim Joggen.

Instant-Tee „Pure & Natural Green Tea Extract“. Von Teavigo, um 15 Euro



Freiluft-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene für 15 Euro pro Stunde

YOGA MIT AUSSICHT

Sollten Sie nicht sowieso gerade völlig entspannt am Strand oder Pool liegen, können Sie auch auf diese Weise draußen reichlich Ruhe tanken: „Carpe Diem Urban Yoga“ veranstaltet noch bis November Freiluft-Sessions über den Dächern und an den schönsten Plätzen Ihrer Stadt. Die abendlichen Yoga-Stunden finden z.B. auf der Dachterrasse des „Deutschen Sport- & Olympia-Museums“ in Köln oder im Münchner „Café Reitschule“ ganz im Grünen statt. Alle Infos und Termine finden Sie auf www.carpediem.com.

KEIN KALTER KAFFEE

Jetzt kommen auch Grüntee-Liebhaber im Sommer auf ihre Kosten: Das sehr gesunde, an Antioxidantien reiche Getränk gibt es ab sofort auch in der Instant-Variante. Einfach Pulver in kaltem Wasser auflösen – und genießen!

IHRE BODY-DATES:

- 25.7. Essen: Jetzt beginnt die Himbeerzeit – viel Magnesium für unsere Muskeln
- 27.7. Anschauen: Die letzten 143 Kilometer der Tour de France mit dem Ziel Paris
- 1.8. Shoppen: Die neue Nike-Women-Kollektion ist da! Infos: www.nikewomen.com