

body & soul

woman

FITNESS /
ERNÄHRUNG /
MEDIZIN /
PSYCHE /



TRAINER DOCH MAL DRAUSSEN!

Laufen im Freien ist wohl der perfekte Sport für den Herbst. Doch das Krafttraining darf man nicht vernachlässigen. Aber extra dafür in ein Fitnessstudio gehen? Gar nicht nötig. Denn jetzt **gibt es quer durch Österreich FreeGym-Anlagen**. Auf Rumpfbank, Brustpresse, Crosstrainer (alle im Bild oben) und mehr kann man alle Muskelgruppen des Körpers, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Das macht nicht nur Spaß, man tut auch was für die Abwehrkräfte und tankt gleich noch eine Extraportion Frischluft gegen schlechte Herbstlaune. Alle Anlagen in Österreich finden Sie auf freegym.at.



So cool ist der WOMAN-DAY

MODISCH BEIM SPORT

Motivation gefällig? Mit einem neuen Sportoutfit klappt das Training gleich viel besser. Nächste Chance zum neu Einkleiden ist der WOMAN-DAY am 6.10. Sportfachhändler *Hervis* gibt 20 Prozent auf das komplette Sortiment, auch online. Im Bild Fitness-Tank mit Bra von *Benger*, € 34,99.



BLASENINFEKT ADÉ

Jucken, Schmerz beim Wasser lassen: ganz klar ein Harnwegsinfekt. Wer nicht sofort schwere Medikamente nehmen will, versucht es mit Preiselbeerextrakt. Der erschwert es den Bakterien, an der Blaseninnenwand anzuhafeln. Am WOMAN-DAY gibt es auf das Preiselbeer-Drinkgranulat von *Alpinamed* 20 Prozent Rabatt.



SCHLANKE FORM

Auch wenn wir jetzt dicke Pullis anziehen, wir bleiben dran an der guten Figur. Besonders entspannt klappt das mit dem sanften Training, Körperbehandlungen und Wickeln von *Shapeline*. Am WOMAN-DAY gibt es die Beauty-Woche mit zwei Mal *body'n shapen*, einer Lipo-Laser-Behandlung und einem typgerechten Körperwickel um nur € 95,-. shapeline.at

