

**CHIC  
AUF DER  
PISTE**

**JETZT STARTEN!**

**4 Kilo in 4 Wochen  
Weekend  
Diät**

**...und zu Weihnachten  
passen Sie wieder  
in Ihr Lieblingskleid**

**Lust auf neuen Job?  
SO WURDE ICH ZUR  
PILATES-TRAINERIN**

**DIE  
36  
BESTEN  
LAUF-TIPPS**

- Plan für Einsteiger
- Maximal abnehmen
- Das perfekte Kopfkinno

*Glänzende  
Auftritte*

**Traumhafte  
Make-ups für die  
schönsten Feste**

**Party-Outfits  
mit Glam-Effekt**

**20 Ideen für den  
BESTEN SEX  
Ihres Lebens**

**KEINE SIT-UPS!**

**Flacher  
Bauch auf  
sanfte Art**

**Tolle Muskeln schon  
nach drei Wochen**

Deutschland € 2,80  
Österreich € 3,00 • Schweiz Sfr 5,50



**SHAPE-TEST**

**SKI, BOARDS, STIEFEL**

OKAYOGA

## Mondäne Matte

Betten Sie sich bei Ihren Asanas auf Luxus. Die Oberseite dieser supersoften Yogamatte besteht aus cognacfarbenem Rindsleder, das mit der Zeit eine wunderschöne Patina bekommt. Für stabile Bodenhaftung sorgt die Unterseite aus weichem Kunststoff.

**TIPP:** zu Weihnachten wünschen!  
570 €, [www.okayoga.de](http://www.okayoga.de)

Xmas  
Tipp

NAOMI WATTS



Stars  
in  
Shape

## Abgefahren

Mit Highspeed durch die Stadt: Immer mehr Stars steigen vom Auto aufs Rennrad um. Das schont die Umwelt und formt die Figur. **NAOMI WATTS** (41, l.) hat nach der Geburt von Söhnchen Samuel Kai ihre Babyfunde mit Radeln bekämpft. **PINK** (30, r.) macht ihrem Namen alle Ehre und düst mit pink-schwarzem Giant-Rad plus passender Jacke durch Sydney.

PINK



## Boots, die Beine machen

Wer schon im Sommer mit den trendigen „Fitflops“-Sandalen gegen Cellulite vorging, kann sich freuen - und direkt in die passenden Pendanten für die kalte Jahreszeit umsteigen. Die mit Fell gefütterten „Snugger“-Stiefel trainieren dank speziell designter Mittelsohle bei jedem Schritt Bein- und Po-muskeln. 120 €, [www.fitflop.de](http://www.fitflop.de)



## Jetzt radeln Ihre Arme!



In Amerika drehen schon alle begeistert am Rad. Ab Mitte Dezember kommt „Kranking“ (vom engl. Wort cranking = kurbeln) endlich auch zu uns. Dabei werden Arme und Oberkörper am „Krankcycle“-Gerät trainiert (r.). Im Kurs „Krankcycling“, bei dem Sie nach 20 Minuten auf ein Indoor-Bike umsteigen, kommen auch die Beine zum Einsatz. In der „Fusion Class“ wird alle vier Minuten zwischen den beiden Geräten gewechselt. [www.krankcycle.de](http://www.krankcycle.de)



## SCHWARZER PISTENBLITZ

Ob im Tiefschnee oder auf gewalztem Weiß: Der Cross-Schlitten „Sno Xross“ lässt die Herzen von Speed-Fans höher schlagen. Steuern können Sie den zusammenklappbaren Renner mithilfe des vorderen Kurzskis, der mit dem ergonomischen Sport-Lenker verbunden ist. Eine integrierte Bremse regelt die Geschwindigkeit. 119 €, [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)



SHAPE 9