

shape

UP

Fitness

Das Fitness-Magazin
für Studiemitglieder

training

**Diese Fehler sollten
Sie unbedingt meiden**

fitness-Check

**Dafür zahlen
Kassen nix!**

fettabbau

**Schlank-Gene,
und anderer Dünsinn**

fashion&function

**Keiner für alles:
Für jeden Sport
den richtigen BH**

fitness macht immun

**16 Sonderseiten
über Training,
Ernährung,
Prävention und
Wellness fürs
Immunsystem**

ski-fitness

**So machen
sich Profis
fit für Piste
und Loipe**

muskelaufbau

**Perfektes
Training
für definierte
Muskeln**

*Die schönsten
Sportmodels 2009:*

**Fitte Kerle
braucht
das Land**



So wird Ihre Fitness belohnt

Mit „fit-to-win“ belohnt shape up zusammen mit vielen seiner Partner-Studios Ihre Fitness. Teilnehmen können alle shape up-Leser, die regelmäßig in einem Studio trainieren und die Voraussetzungen des 7 in 4-Spiels erfüllen.

Wer siebenmal in vier Wochen einen mindestens 90-minütiges Workout absolviert und sich das auf einer offiziellen fit-to-win-Karte von seinem Studio bestätigen lässt, hat beste Chancen einen der fit-to-win-Preise zu ergattern.

Einsteigen können Sie an jedem Tag des Monats. Hauptsache Sie trainieren das siebenmal innerhalb der nächsten vier Wochen.

Vermerken Sie auf der Karte als Ihren Gewinnmonat dann den Monat, in dem Sie Ihr Training beendet haben.

Die ausgefüllte fit-to-win-Karte geben Sie im Studio ab oder senden sie selbst am Ende des Monats an

shape up – fit-to-win
Postfach 3332
D-22826 Norderstedt

Alle Karten, die bis zum 5. Tag des Folgemonats dort vorliegen, nehmen an der Verlosung teil. Zehn Tage später werden die Gewinner benachrichtigt und erhalten über ihre Studios ihren Gewinn. Teilnahmekarten (gültig jeweils für einen Monat) erhalten Sie ab sofort in Ihrem Studio. Falls dort nicht vorrätig, können Sie Ihre persönlichen **Fit-to-win-Cards** im 5er-Pack bestellen gegen Einsendung von 3,30 € in Briefmarken direkt bei:

shape up
Postfach 3332
22826 Norderstedt

E-Mail:
fit-to-win@shapeup-magazin.de

Trainer und Mitarbeiter der Studios können leider nicht mitspielen. Bei der Verlosung ist der Rechtsweg ausgeschlossen.



Wochenende für zwei im Best V – Idyllisches Wellnesshotel im

Das Best Western Parkhotel Branitz & Spa liegt ruhig und idyllisch im grünen Gürtel der Stadt Cottbus und in unmittelbarer Nähe zum berühmten Park Branitz des Fürsten Pückler. Das Vier-Sterne-Wellnesshotel bietet mit dem Branitz Spa – einem großzügigen Wellness- und Fitnessbereich – unter anderem ein lichtdurchflutetes Hallenschwimmbad, Dampf-, Finnische und Biosauna, türkisches Hamam, Rasul, Entspannungs- und Kräuterbäder, sowie zahlreiche Beautybehandlungen und ein Fitness-Center mit hochwertigen Geräten. Höhepunkt ist der Baderaum für zwei mit einer Doppelbadewanne plus Massagemöglichkeit.

Die hoteleigene Parkanlage lädt Gäste zum Flanieren, Spazieren und Entspannen ein. Im Sommer stehen hier weiträumige Liegewiesen zum Relaxen zur Verfügung. Das Best Western Parkhotel Branitz & Spa verfügt über 128 gemütlich und komfortabel eingerichtete Zimmer und Suiten. Einen unterhaltsamen Aufenthalt versprechen das Restaurant "Fürst Pückler" – selbstverständlich mit Vital- sowie



ENTSPANNTER SCHLAFEN



Unsere sieben Halswirbel werden von Muskeln gestützt und sind tagsüber für das Tragen und die Beweglichkeit des Kopfes zuständig. In der Nacht ist es wichtig, für eine natürliche, unbelastete Stellung von Nacken und Halswirbelsäule zu sorgen, damit in jeder Lage ein erholsamer Schlaf möglich ist. Dabei helfen die Sissel-Nackenkissen, die bereits seit 20 Jahren in Schweden hergestellt und in Deutschland erhältlich sind. Die Kissen haben eine hohe Stützkapazität und der Baumwollbezug ist auf 60 Grad waschbar.

Gewinn 02-6/1-2010

REPLAY your fragrance!

Ein Duft wird durch nur einen Tropfen Wasser neu belebt!



REPLAY your fragrance! die italienischen Jeansmarke REPLAY fasziniert nicht nur mit einem neuen Dufterlebnis, sondern auch durch einen innovativen Weg, den Duft zu tragen: Normalerweise wird ein Duft während des Tages immer schwächer. REPLAY your fragrance! ist anders. Dieser Duft kann „reaktiviert“ werden! Ein Tropfen Wasser reicht aus, die Kopfnote neu zu beleben. Das Dufterlebnis wird erneuert, regeneriert, frisch belebt – eben „re-played“. Ein Duft, der Neugierde weckt und kreierte für Menschen, die gerne unterwegs sind.

Gewinn 3-6/1-2010

Jeder Schritt macht fit!

Nach dem riesigen Erfolg der stylishen Sandalen, bringt FitWear nun drei brandneue, geschlossene Winter-Modelle auf den Markt. Die längst weltberühmt gewordene, patentierte Microwobbleboard™ Mittelsohle sorgt dafür, dass während des Gehens gezielt die Längsmuskulatur der Waden, der Oberschenkel und des Gesäßes trainiert wird und jeder Schritt zu schlankeren, wohlgeformteren Beinen und zu einem festeren Po beiträgt. Die FitWear-Stiefel bieten alles, was Frau braucht, um die kalte Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen: Angesagte Optik, hochwertige Materialien und das effektive Fitnessprogramm, das auch Stars wie Oprah Winfrey, Heidi Klum oder Mischa Barton nicht mehr missen wollen.

Gewinn 4-6/1-2010

