

PROGRAMM

fitness

SHOE
der Woche



HIPPES PRINT-MUSTER
Die atmungsaktiven „Free 5.0“-Sneakers von Nike vereinen ein bequemes Tragegefühl und einen festen Halt. Um 125 Euro. www.net-a-porter.com

AKTUELL +++ DER NEUE BMI? Forscher der deutschen Uni Gießen haben ein neues Körpermaß entwickelt: den Area Mass Index, kurz AMI! Er berücksichtigt neben Geschlecht, Größe und Gewicht auch die Körperoberfläche. So soll der AMI bessere Richtwerte zum Idealgewicht und dem durchschnittlichen Kalorienverbrauch liefern - und vielleicht sogar einmal den Body-Mass-Index (BMI) ersetzen. +++

CHARITY

Ride 4 Women: gegen Krebs

Faster than Cancer“, schneller als der Krebs, lautet das Motto des Charity-Radrennens „RIDE 4 WOMEN“. Die einzigartige lebensbejahende Initiative - sie soll Bewusstsein für Frauenkrebskrankungen schaffen - startete am 15. Mai in Linz und führt in Form einer anspruchsvollen 1.800 Kilometer langen Rennradtour durch sieben Länder Europas. Am 18. Mai macht die Tour Station in Lech, am 19. im Schweizer Schaffhausen. Ende des Rennens ist schließlich am 27. Mai in London. Unterstützen Sie das Team und die Fahrer mit Spenden zu Gunsten der Österreichischen Krebshilfe Steiermark.

► www.ride4women.com
Infos zur Spendenaktion

RIDE 4 WOMEN
Das Radrennen
gegen Frauenkrebs
ist gestartet.



NEU: 700 AN- GEBOTE MIT EINER KARTE

**DAS FLEXIBLE MITGLIED-
SCHAFTSKONZEPT
MYCLUBS**

Das neue Mitgliedschaftskonzept des Wiener Start-ups **myclubs** macht abwechslungsreiches Trainieren so einfach wie noch nie. Denn ab sofort können Sportbegeisterte in Wien aus 700 Sportangeboten pro Woche wählen - günstig, ohne Einschreibgebühren und ohne Bindung. Zur Auswahl steht ein monatliches Abo (um 89 Euro) oder eine universelle 10er-Karte (129 Euro). Ob Yoga, Tennis (Platzmieten), Vibrationstraining, Crossfit-Stunden oder Fitnesscenter-Tageskarten: Für Abwechslung ist gesorgt! **Und so geht's:** Kunden suchen sich online den passenden Partner zum Angebot, vor Ort einfach die Karte vorzeigen und losstarten! Infos unter www.myclubs.com



FITNESS-TIPP DER WOCHE

» Für alle, die zu **WENIG ZEIT** haben: Hausarbeit macht Sie auch fitter!«

GEWUSST WIE. Sport hält fit und verbrennt Kalorien, aber auch bei der Hausarbeit lassen sich Kalorien verbrennen. Beim Fensterputzen verbrennt man etwa 110 Kalorien, was ungefähr vergleichbar ist mit 15 Minuten Bergsteigen. Nach 30 Minuten Staubsaugen hat man in etwa 120 Kalorien „weggesaugt“. Also, auf zum Frühjahrsputz!



**DANIELA
OSTERBAUER**
Inhaberin Femme
Fitness
www.femmefitness.at

Buchtipps!

Fit mit wenig Zeitaufwand!



WIRKSAM. Mit nur acht Minuten Training täglich können Sie Ihren Körper nachhaltig verändern. „Fit mit dem Thera-Band“ zeigt, wie Sie in wenigen Wochen mit dem „8-Minuten-Prinzip“ Ihre Fitness verbessern. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Original Thera-Band liegt bei! GU Verlag, 9,90 Euro.