

TRAMPOLIN

Neuer Schwung für XXLer

Trampolintaining stärkt den Rücken, schont die Gelenke und fördert die Ausdauer. Das Besondere am neuen „Super Mover“-Minitrampolin (199 Euro) ist seine hochelastische Aufhängung. Sie ermöglicht ein weiches Schwingen: Der Körper wird in der Übertragung des Gewichts auf den Untergrund nicht beschleunigt, sondern abgebremst – besonders interessant für Übergewichtige. Infos und Bestellung unter: www.supermover.de



Optimiert die Haltung, killt nebenbei bis zu 480 Kalorien pro Stunde: „Super Mover“



Leichtgewicht: Die „Bio Force“ wiegt nur 78 Kilo

CONTEST

Fitte Models gesucht

Die neue Kraftstation „Bio Force TNT Home Gym“ von Finnlo arbeitet mit dem innovativen Widerstandssystem TNT (Total Nitrocell Technology): Mit Stickstoff gefüllte Zylinder bieten gleichmäßigen Widerstand, sind geräuschlos und machen Gewichtsböcke überflüssig. Zugwiderstand: 2,5 bis 100 Kilo. Preis: 999 Euro (bei www.sport-tiedje.de, www.homefitnessag.de). Infos: www.finnlo.de. Jetzt lobt Finnlo den **Bio Force Fitness Model Contest 2008** aus. Gesucht werden ein männliches und ein weibliches Model. Erster Preis: 1000 Euro, ein professionelles Fotoshooting plus einer „Bio Force“-Station. Weitere attraktive Preise warten auf die Zweit- und Drittplatzierten. Senden Sie mindestens ein Ganzkörperfoto, auf dem Sie von vorn zu sehen sind, an: bioforce@finnlo.de

STUDIE

Die Berliner tun's am längsten

Eine Emnid-Studie im Auftrag von Elixia zur Vitalität deutscher Großstädter ergab: Berliner haben zwar die schlechteste Work-Life-Balance, sind aber die Aktivsten. 82 Prozent bewegen sich mehr als 60 Minuten pro Tag. Schlusslicht ist München (67 Prozent). Infos: www.elixia.de

Aktivitätsniveau deutscher Großstädter

Ich bewege mich ...

Angaben in Prozent

	München	Hamburg	Berlin	Düsseldorf	Frankfurt	Stuttgart
... über 90 Minuten/Tag	48	53	62	53	55	50
... über 60 Minuten/Tag	19	24	20	21	22	22
... 20–60 Minuten/Tag	24	14	12	19	15	22
... 10–20 Minuten/Tag	4	3	3	4	5	2
... weniger als 10 Min./Tag	3	4	3	3	2	4
keine Angaben	2	2	-	-	7	-

Quelle: Emnid, 2007, im Auftrag von Elixia

EVENTS

Convention-Trio

Fitness-Fans, aufgepasst: Dieser Tage konkurrieren gleich drei Veranstaltungen um Teilnehmer. Beim Indoor-Cycling-Marathon in Duisburg (29. September) können Sie von 10 bis 17.45 Uhr in die Pedale



treten; knapp 30 Kurse stehen auf dem Plan. Zwei DFAV-Conventions in München (6./7. Oktober) und Erfurt (13. Oktober) bieten neben vielen Aerobic- auch Pilates-Kurse und Specials wie XCO, Hot Iron und Gymstick. Weitere Infos zu allen Locations und den Teilnahmegebühren unter www.pure-emotion.de