

IM SHAPE-TEST
FITNESS-DRINKS

SHAPE
10/2011

Pocket
nur

2€

DAS GROSSE
SPECIAL

DIE 40 BESTEN AKTIV FOODS

- ✓ Blitzstart in den Tag
- ✓ Immer gute Laune
- ✓ Gelassen und entspannt
- ✓ Mehr Energie beim Sport
(...und nie mehr einen Kater!)

PSYCHO

Werden Sie glücklich!

Neue Strategien, die das Leben
SOFORT leichter machen

REISE-REPORT
MUTPROBE KLETTERSTEIG

DIE TOLLE NEUE
SPORTMODE
VON JOGGEN
BIS YOGA
MAKE-UPS IN
NATURTÖNEN
BEZAUBERN
IM HERBST

DIE 10 effektivsten FETTKILLER ÜBUNGEN

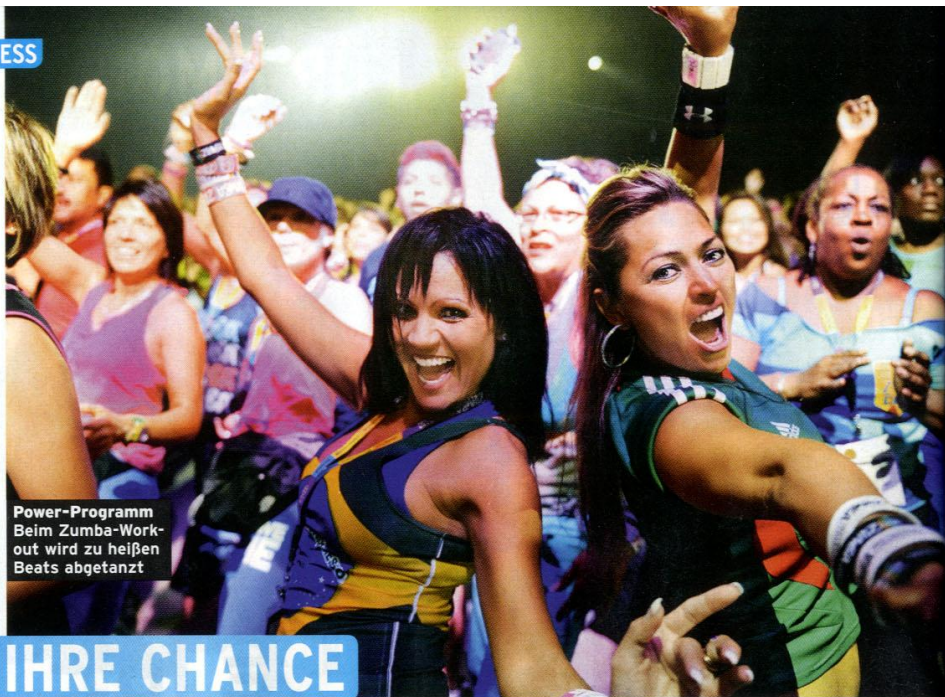
VON DEUTSCHLANDS
FITNESS-PÄPSTIN
JOHANNA FELLNER

DER NEUE HIT AUS USA ZENERGY

Power tanken auf
die sanfte Art

Deutschland €2,00
Österreich €2,30 • Schweiz Sfr 3,90





Power-Programm
Beim Zumba-Workout wird zu heißen Beats abgetanzt

IHRE CHANCE

Jetzt ins Studio!

SHAPE und Fitness First schenken Ihnen zwei Wochen **Gratistraining** – inklusive des neuen Trend-Workouts **Zumba**. Sehen Sie selbst, wie Sie aus jedem Tag das Beste für sich herausholen können!

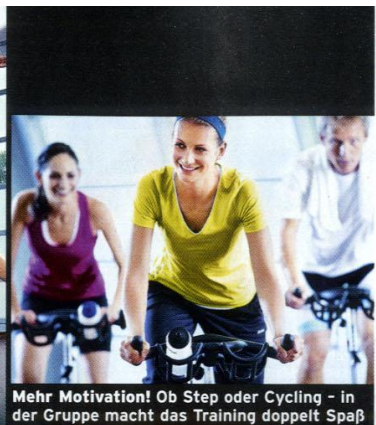
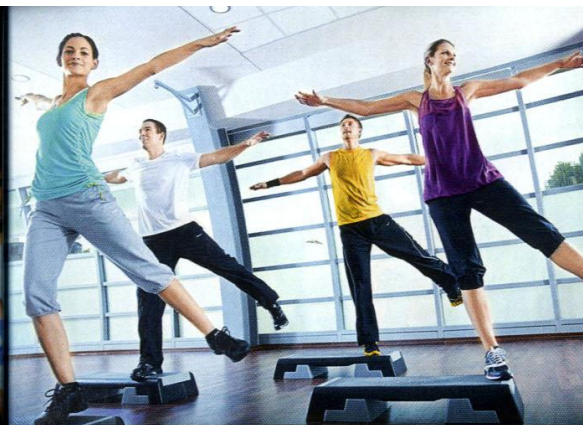
Und so funktioniert's

Auf der Internetseite www.fitnessfirst.de finden Sie einen Club in Ihrer Nähe. Denken Sie daran, den ersten Besuch im Studio Ihrer Wahl telefonisch anzumelden. Bitte bringen Sie die SHAPE-Fitness-Card, die vorne auf dem Titel klebt, zu Ihrem Termin mit.

Hinweis Die Fitness Card finden Sie nur auf der SHAPE im Magazinformat, nicht auf der Pocket-Ausgabe.



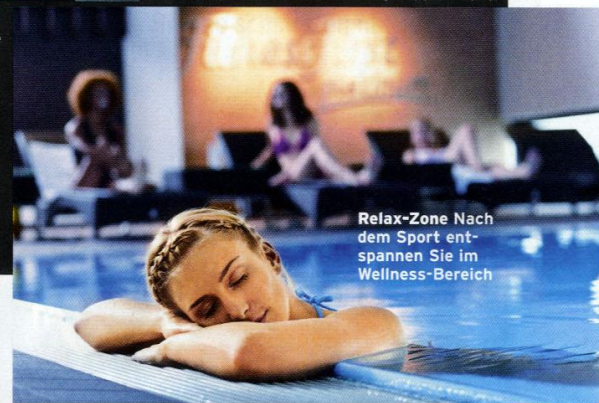
Der Herbst steht vor der Tür, die Outdoor-Saison neigt sich dem Ende zu – einen besseren Zeitpunkt, um mit dem Training im Fitnessstudio zu starten, gibt es nicht! Und jetzt können Sie das aktuelle „Indoor“-Angebot testen, ohne sich gleich mit Vertrag und Gebühren fest zu binden. Denn SHAPE und Fitness First schenken Ihnen zwei Wochen Gratistraining in einem der über 80 Fitness-First-Clubs der Kategorien „Lifestyle“, „Ladies“ und „Platinum“. Bis zum 31. Oktober können Sie sich mit der SHAPE-Fitness-Card in Ihrem Wunsch-Club anmelden und an 14 aufeinanderfolgenden Tagen das Studioangebot voll auskosten. Planen Sie fürs Kennenlernen des Clubs mindestens zwei Stunden ein. Wichtig: Bitte melden Sie Ihren ersten Besuch im Studio per Telefon an. So ist sichergestellt, dass ein Trainer für Sie Zeit hat. Von ihm können Sie sich den Gerätepark erklären lassen und bekommen Tipps, wie Sie Ihr Trainingsziel am schnellsten erreichen. Wer noch individueller einsteigen möchte, meldet sich zum



Mehr Motivation! Ob Step oder Cycling – in der Gruppe macht das Training doppelt Spaß



Start up
Bevor Sie mit dem Workout beginnen, erklärt Ihnen ein Trainer, wie Sie die Geräte optimal für sich einstellen



Relax-Zone
Nach dem Sport entspannen Sie im Wellness-Bereich

kostenlosen „Body Check-up“ an (bitte Termin vereinbaren). Dieser Fitness-Test zeigt, wo Ihre sportlichen Stärken und Defizite liegen – so können Sie das Training genau auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen. Studieneulingen empfehlen wir, am ersten oder zweiten Tag einen „Start up“-Kurs zu besuchen. Hier lernen Sie Aerobic-Grundschritte, den Umgang mit Kleingeräten (z. B. Hanteln oder Tubes) und erfahren, wie Sie die Spinning-Bikes richtig einstellen. So sind Sie auf das Group-Fitness-Programm bestens vorbereitet. Je nach Trainingsziel haben Sie die Wahl zwischen Health-, Toning- und Cardio-Kursen. Bei Toning-Kursen wie Hot Iron, Athletic Fitness oder BBP steht die Muskelkräftigung im Vordergrund – mit verschiedenen Hilfsmitteln wird der Körper gezielt trainiert. Cardio-Kurse wie Basic Step, Energy Cycling oder Body Combat beweisen, dass effektives Herz-Kreislauf-Training in der Gruppe doppelt Spaß macht. Wenn Sie es lieber ruhiger angehen lassen wollen, sind Sie bei Health-Kursen wie Dynamic Yoga, Pilates oder RückenFit richtig. Auf keinen Fall verpassen sollten Sie den neuen Super-Trend Zumba. Bei diesem Kurs heizen Ihnen lateinamerikanische Rhythmen, Hip-Hop-Beats und aktuelle Charthits ein und bringen Sie so richtig zum Schwitzen. Die Grundschnitte kommen aus dem Salsa, Merengue, Reggaeton und Samba und sind so leicht nachvollziehbar, dass

die Stunde für alle Altersstufen und Leistungslevel machbar ist. Ab dem 1. Oktober startet Fitness First in fast allen Clubs mit Zumba-Partys, in acht ausgewählten Locations finden sogar Zumba-Events mit DJ und Cocktailbar statt (mehr Infos dazu auf www.fitnessfirst.de/zumba). Bis zum 8. Oktober werden in den Filialen Zumba-Kurse zum Kennenlernen angeboten. Doch auch nach dieser Special-Woche wird die Tanzstunde für jedermann mindestens zweimal pro Woche auf dem Kursplan zu finden sein. Wie Sie sich Ihre Trainingszeit optimal einteilen können, zeigt Ihnen unser Wochenplan.

Fitness-Wochenplan*

Tag	Cardio-Warm-up	Gerätetraining	Start-up-Kurs
Tag 1	Cardio-Warm-up	Gerätetraining	Start-up-Kurs
Tag 2	Health-Kurs	Schwimmen	Wellness
Tag 3	Toning-Kurs	ZUMBA	Stretching
Tag 4	Pause	Pause	Pause
Tag 5	ZUMBA	Toning-Kurs	Health-Kurs
Tag 6	Gerätetraining	Cardio-Kurs	Wellness
Tag 7	Pause	Pause	Pause

*Das detaillierte Kurs-Programm Ihres Clubs finden Sie unter www.fitnessfirst.de

