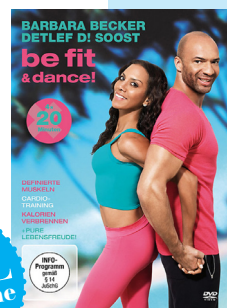


# PROGRAMM

# fitness

TOOL  
der Woche



**FIT TANZEN**  
Barbara Becker und Detlef Soost kombinieren vier Tanzworkouts mit funktionalen Fitnessübungen und bringen Sie ins Schwitzen! Weltbild, um 16,99 Euro.

**AKTUELL** +++ **FETTKILLER!** Täglich eine Stunde schnelles Spaziergehen kurbelt die Fettverbrennung enorm an! **BITTER MACHT FITTER** Sportgetränke mit bitterem Geschmack verbessern die Leistungsfähigkeit. Die Bitterstoffe aktivieren den Gefahrensensor im Gehirn. Dadurch schlägt das Herz schneller, mehr Sauerstoff gelangt ins Blut, Adrenalin wird ausgeschüttet und Sie wachsen über sich hinaus. +++

## NEUES HEISSES WORKOUT

### So tanzen Sie Ihr Fett weg!

Zumba war gestern, denn jetzt kommt *Core Rhythms*® – das neue lizenzierte Tanz- und Fitnesstraining von Arthur Murray. Das Ganzkörperworkout kombiniert auf raffinierte Art und Weise Tanz mit Fitness und Latino-Rhythmen. Das Training ist der perfekte Fatburner für Frauen. Am 7. März können alle Interessierte das Training live erleben: ab 20.00 im Platzhirsch im ersten Bezirk. Eintritt: 12 Euro.

» [www.arthurmurray.at/woman](http://www.arthurmurray.at/woman)  
Mehr Infos zur Veranstaltung!



**EFFEKTIVES TANZTRAINING**  
Schwungvolle Latino-Rhythmen bringen Sie ins Schwitzen und lassen Ihr Fett schmelzen!

## JOHN HARRIS: ERÖFFNUNG



### NEUES STUDIO IN DEN SOFIENSÄLEN

Am 17. Februar eröffnete John Harris seinen neuen Standort in den geschichtsträchtigen **Sofiensälen**. Neben modernsten Geräten, Wellness und vielen Aerobicangeboten erwartet Sie ein einzigartiges Ambiente im dritten Wiener Bezirk. **John Harris verlost 20 Tageskarten!** Testen Sie jetzt das neue Studio und gewinnen Sie eine von 20 Tageskarten! Warum möchten Sie den Fitnessclub testen? Schicken Sie Ihre Antwort bis 1. März an [gewinnspiel@johnharris.at](mailto:gewinnspiel@johnharris.at). Die Gewinner werden anschließend per E-Mail benachrichtigt. Weitere Infos unter: [www.jonharris.at](http://www.jonharris.at)

Getty, Hersteller

## Shopping-Tipp

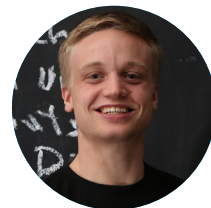
### Soundbegleiter für Sportliche!

**MUST-HAVE** Die neuen *Sports-Headphones* von **Sennheiser** bieten die perfekte Kombination aus Sound, Leistung und Design – egal ob outdoor oder indoor. Sie zeichnen sich auch durch minimierte Geräusche bei Wind oder Kabelkontakt mit der Kleidung aus. Die vier verschiedenen Modelle gibt es ab 60 Euro. [www.sennheiser.com](http://www.sennheiser.com)

## TRAININGS-TIPP DER WOCHE

### » Nicht zu lange Sport machen: Trainieren Sie UNTER 60 MINUTEN!

**EFFEKTIV.** Vier Einheiten zu je 45 Minuten pro Woche lassen sich leichter in den Alltag integrieren. Einheiten ab 60 Minuten führen zu einem Rückgang des Trainingseffekts, da der Cortisol-Spiegel ansteigt und der Körper andere Energiespeicher heranzieht als die Muskeln. Das führt zu einer reduzierten Beanspruchung der Muskulatur.



**MAXIMILIAN WALTER**  
Trainer in der **CrossZone**  
[www.crosszone.at](http://www.crosszone.at)