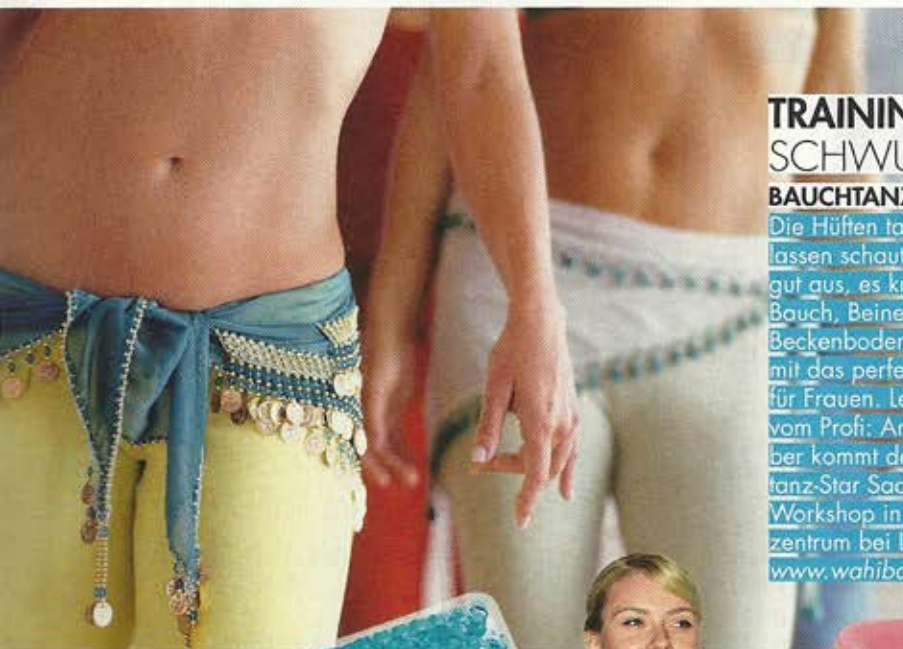


woman gesund

AKTIV. SCHLANK. FIT. AUSGEGLICHTEN.



TRAINING MIT SCHWUNG

BAUCHTANZEN.

Die Hüften tanzen zu lassen schaut nicht nur gut aus, es kräftigt auch Bauch, Beine, Po und Beckenboden und ist somit das perfekte Workout für Frauen. Lernen Sie vom Profi: Am 15. Oktober kommt der US-Bauchtanz-Star Sadie für einen Workshop in ein Tanzzentrum bei Linz. Infos: www.wahiba-tanz.at



ENTSPANNUNG

Entzündungen, Verstauchungen und blaue Flecken sind oft schmerzhaft. Das Auflegen von kalten Kompressen hilft. Das TheraPearl Sports Pack besteht aus Kügelchen in Erbsegröße, welche die Kälte speichern und sich an den Körper anschmiegen. Einfach ins Gefrierfach geben und bei Bedarf rausholen. Plus: Kann auch Wärme speichern. Bei Muskelkater kurz in die Mikrowelle geben, die Wärme relaxt (Apotheke, € 18,-)



BEFREIEND. Scarlett Johansson boxt täglich eine halbe Stunde zum Dampf ablassen.

STAR-TIPP

Box-Alarm im Hause Johansson: Scarlett, 26, trainiert gerade für ihren neuen Film **The Avengers** (2012 im Kino). Sie möchte im schwarzen Latex-Anzug, den die Rolle verlangt, gut aussehen. „Ich liebe das Training! Es macht nicht nur unglaublich schnell fit, ich kann auch abschalten und Dampf ablassen“, schwärmt sie.

g hängt in erster Linie von dem verwendeten Ge-
te-Laser besonders bewährt. Er tötet Bakterien ab
Damit werden Narben reduziert und die Neubil-
der ist die Behandlung nicht ganz billig. Bei Aesto-
g des Gesichts ab € 490,-. www.aestomed.at