

So wird Ihre Fitness belohnt

Mit „fit-to-win“ belohnt shape up zusammen mit vielen seiner Partner-Studios Ihre Fitness. Teilnehmen können alle shape up-Leser, die regelmäßig in einem Studio trainieren und die Voraussetzungen des 7 in 4-Spiels erfüllen.

Wer siebenmal in vier Wochen ein mindestens 90-minütiges Workout absolviert und sich das auf einer offiziellen fit-to-win-Karte von seinem Studio bestätigen lässt, hat beste Chancen einen der fit-to-win-Preise zu ergattern.

Einsteigen können Sie an jedem Tag des Monats. Hauptsache Sie trainieren dann siebenmal innerhalb der nächsten vier Wochen.

Vermerken Sie auf der Karte als Ihren Gewinnmonat dann den Monat, in dem Sie Ihr Training beendet haben.

Die ausgefüllte **fit-to-win-Karte** geben Sie im Studio ab oder senden sie selbst am Ende des Monats an

shape up – fit-to-win
Postfach 3332
D-22826 Norderstedt

Alle Karten, die bis zum 5. Tag des Folge-monats dort vorliegen, nehmen an der Verlosung teil. Zehn Tage später werden die Gewinner benachrichtigt und erhalten über ihre Studios ihren Gewinn. Teilnahmekarten (gültig jeweils für einen Monat) erhalten Sie ab sofort in Ihrem Studio. Falls dort nicht vorrätig, können Sie Ihre persönlichen **Fit-to-win-Cards** im 5er-Pack bestellen gegen Einsendung von 3,30 € in Briefmarken direkt bei:

shape up
Postfach 3332
22826 Norderstedt

E-Mail:
fit-to-win@shapeup-magazin.de

Trainer und Mitarbeiter der Studios können leider nicht mit-spielen. Bei der Verlosung ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

Ayurveda & more

Auf einem alpinen Hochplateau vor dem majestätischen Panorama des Kaisergebirges erleben die Gäste des Ayurveda Resorts Sonnhof die Kraft der indischen Heilkunst für Gesundheit und Schönheit, Balance und Lebensqualität. Auf harmonische und einzigartige Weise integriert das Vier-Sterne-Domizil das wertvolle Wissen des Ayurveda in die europäische Kultur. Was sonst nur auf Sri Lanka oder in Indien selbst möglich ist, lässt sich im österreichischen Bergidyll in aller Originalität entdecken, ganz nach dem Motto "Ayurveda wo Sie leben".

Eine zentrale Rolle für das ganzheitliche System des Ayurveda spielt die Ernährung. Sie ist das Fundament eines gesunden und erfüllten Lebens und wird von einem ayurvedischen Küchenteam zubereitet. Die wohltuend leichte sowie jahreszeitlich und regional geprägte Küche ist eine kunstvolle Verbindung von ayurvedischen Prinzipien und Rezepten mit heimischen Produkten und gilt als besondere Stärke des Sonnhof Resorts. Ob Pancha Karma Kur, Ayurveda zum Kennenlernen oder Ayurveda-



im Ayurveda Resort Sonnhof in Österreich

Beauty, das Ayurveda Resort Sonnhof bietet eine große Bandbreite an Anwendungen für spezielle Ansprüche – von Entschlacken, Abnehmen und Reinigen bis hin zu Anti-Aging. Begleitet werden die Kuren vom indischen Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma, der die Gäste bei ihren individuell für sie erstellten Kuren unterstützt und berät.

Gewinnen das Programm "Ayurveda Detox", inkl. drei Übernachtungen für zwei Personen und Vollpension. Das Angebot beinhaltet u.a. eine ausführlichen Konsultation und Pulsdiagnose, ein Himalaya-Salz-Ölpeeling und Entgiftungsbad, eine Kräuterpulver- und eine Seidenhandschuhmassage, einen traditionellen Stirnguss, eine Algen-Entgiftungspackung sowie die Teilnahme am AyurvedaAktiv Wochenprogramm.

Weitere Informationen und Buchungen unter :

www.sonnhof-ayurveda.at
Ayurveda Resort Sonnhof
Hinterthiersee 16
6335 Thiersee bei Kufstein
Tel: +43(0)5376 -5502
Email: info@sonnhof-ayurveda.at

Für Board & Beach



Boardshorts trägt man nicht nur beim Surfen, sie sind auch als Freizeit-, Beach- und Badeshorts sehr beliebt. Die Boardshorts von Beco Beermann kommen in diesem Jahr im trendigen Blockstreifenprint daher. Die Microfaser, ein leichtes, anschmiegsames Material, bietet hohen Tragekomfort. Praktisch ist der Klettbund mit Druckkopf und die Tasche für Kleingeld und Schlüssel. Wir verlosen die Größen M, L und XL in blau und grün. Wenn Sie diesen Boardshort gewinnen möchten, vergessen Sie bitte nicht, auf der Fit2win-Karte Ihre Größe anzugeben.

Gewinn 2-04/2010

Giro Semi für den sonnigen Durchblick



Die SEMI ist für Sportler, die mit einer Brille Sport und Lifestyle kombinieren wollen. Die elegante, halboffene Fassung bietet neben Leichtgewicht und kompromissloser Performance bei jeglicher Form von sportlicher Aktivität mehr als genug Styling für den Alltag. Die austauschbaren Gläser werden exklusiv für GIRO von Zeiss hergestellt und erfüllen höchste optische Standards. Selbstverständlich filtern die Gläser 100% der schädlichen UVA, UVB und UVC Strahlen.

Kontakt: www.giro.com

Gewinn 5-04/2010

Mit Laser gegen Schmerzen



Nach seinem großen Erfolg in den USA ist **Handy Cure** (Medi-Konzept GmbH) nun auch auf dem deutschen Markt erhältlich. Der Soft-Laser kombiniert auf einzigartige Weise die gängigen Therapiemethoden bei wiederkehrenden Schmerzen oder Überlastungserscheinungen: Infrarotstrahlung, Rotlicht-, Magnetfeld- und Lasertherapie. Somit ermöglicht das handliche Therapiegerät die Nutzung interessanter Synergieeffekte, denn es verbessert die Mikrozirkulation, als deren Folge schädliche Abfallprodukte beseitigt werden. So wird mehr Sauerstoff zugeführt, erkranktes Gewebe kann schneller heilen und der Schmerz wird gelindert. Die Behandlung ist absolut ungefährlich.

Gewinn 3-04/2010

Der Jumpsuit vereint Funktion & Style



Mit dem Einteiler von Prancing Leopard Organics in Silver Grey macht Sie im Training und auch außerhalb des Studios eine gute Figur. Der ausgestellte Schritt ermöglicht uneingeschränkte Bewegungsfreiheit, die Bündchen am Beinabschluss sorgen für den angesagten Pluderhoseneffekt. Der Jumpsuit ist aus hochwertiger Biobaumwolle hergestellt. Zwischen den Schulterblättern schleicht das Markenzeichen, der Leopard entlang.

Gewinn 6-04/2010

Ganz und gar nicht brav!



"Westbay" heißt die freche Lifestyle-Marke von Fashy, mit der Sie immer im Beachwear-Trend sind! Die coolen Neueinsteiger und heißen Kombis in aktuellen Farben und Dessins gehören zu den absoluten Mega-Stars am Strand: frisch, stylisch und ganz und gar nicht brav! Sehr trendig und sehr lila kommt der Tankini aus der neuen Sommer-Kollektion daher. Absoluter Hingucker: Die glitzernden goldenen Applikationen. www.fashy.de

Gewinn 4-04/10

rider Die After Sport Footwear

Der Sandalenspezialist setzt mit seiner neuen Kollektion auf technische Raffinesse und ergonomisch sportliches Design. Das Fußbett der Modelle ist stromlinienförmig geformt, um den Fuß beim Gehen sanft zu massieren und für die nötige Rutschfestigkeit auch bei Nässe zu sorgen. Das futuristische Design macht die Modelle zu Blickfängern und zum perfekten Begleiter in der Beach Saison.



Gewinn 7-04/2010



Ihre Gewinn-Liste

Kreuzen Sie auf Ihrer Teilnahmekarte an, was Sie sich wünschen und geben Sie auch Ihre Größe an.

1. „Ayurveda Detox“ im Ayurveda Resort Sonnhof im Thierseetal/ Österreich
2. Für Board & Beach
Boardshorts von Beco Beermann
3. Der Handy Cure Laser gegen Schmerzen
Handliches Laser-Therapiegerät von Medi-Konzept
4. Ganz und gar nicht brav!
Die neue Badekollektion von westbay
5. Giro Semi für den sonnigen Durchblick
Sportliche Performance und Lifestyle
6. Der Jumpsuit vereint Funktion & Style
Einteiler von Prancing Leopard Organics
7. After Sport Footwear von Rider
Modelle „Cape“ und „Key“
8. Gewinn des Monats
Internetfähige Youw8-Körperanalyse-Waage

Intelligente, interaktive Komplett-Lösung für maximalen Figurerfolg

Die Basis des Abnehm-Erfolgs ist die internetfähige Youw8-Körperanalyse-Waage. Diese ermittelt neben Gewicht die individuellen Körperwerte wie Fettanteil und Muskelmasse und berechnet den BMI. Sämtliche Daten werden beim Wiegen automatisch an einen persönlichen Internet-Account übertragen und sind in dem jeweiligen abnehmen.com-Profil jederzeit abrufbar.

Auch der Zeitfaktor schlägt alle Rekorde: Denn eine Messung mit dem Youw8 Internet Body Monitor erfordert weniger als eine Minute pro Tag. Bei Bedarf kann das youw8-App auch kostenlos direkt auf das iPhone geladen werden. So ist der persönliche Coach immer dabei.

