

## Essen Sie sich schlank

Gesunde Low-Carb-Rezepte für jeden Tag



Nach Detox kommt jetzt **Retox**: genießen und dabei entgiften

## Welcher Sport den Sex besser macht

Die Antwort auf S. 82

## FERIEN

- Hotels mit tollen Sport-Angeboten
- Die schönsten Radtouren in ganz Europa

MIT  
**EXPERTEN-TIPPS**  
von Top-Trainern,  
Profisportlern und  
Star-Coach  
**DETLEF SOOST**

## FUNKTION & STYLE

Sportbekleidung,  
die richtig was kann

## TEST

Wie hoch ist Ihr  
Fitness-IQ?

# Fit & schön in den Frühling

Mit Spaß in Form kommen • Anfänger: **Workouts** für

jeden Typ • Dranbleiben: **Motivations-Tipps**, die wirklich

funktionieren • **Besser trainieren**: wissen, was einem guttut







HILLSIDE BEACH CLUB, TÜRKISCHE ÄGÄIS

## Da heben Sie ab!

Das nennt man das perfekte Timing: Wenn man zur „Fun & Fame Week“ vom 27. Juni bis 3. Juli in die türkische Ägais reist, erklären Sportprofis wie Danny Harf das Fly- und Wakeboarden. Und vor allem: Sie führen spektakuläre Stunts vor. Der Club im Ort Fethiye liegt in einer wunderschönen Bucht, umgeben von Pinienbäumen. Nach dem Frühstück mit frischen Früchten hat man die Wahl: Geht's zum Yoga an den Silent Beach? Oder lieber zum Tauchen? Man könnte natürlich auch eine Fitness-Stunde beim Personal Trainer nehmen oder beim Zumba mitmachen. Aber vielleicht legt man sich doch einfach nur an einen der weißen Sandstrände – zum Faulenzen unterm Sonnenschirm und Schwimmen im warmen, türkisblauen Meer.

**INFOS:** 1 Ü im DZ/VP inklusive aller Getränke im Hauptrestaurant ab 75 EUR p. P. Eine Tauchstunde gibt es ab 55 EUR p. P., [hillsidebeachclub.com](http://hillsidebeachclub.com)

SURFEN  
& STAUNEN