

Thema: Prater Wien

Autor: k.A.

PROGRAMM fitness



TOOL der Woche
IMMER AM ZUG
Das sind wir mit der an Tür zu befestigenden CHRISTOPEIT-Klimmzugstange. Erhältlich im Fachhandel um 19,99 Euro.

AKTUELL +++ YOGA UNTER STERNEN Am 10. Dezember um 19 Uhr (bis 21 Uhr) wird das **Planetarium** im Wiener Prater wieder zum Yoga-Studio. Eigene Matte dabei haben. Kosten: 25 Euro; www.vhs.at +++ **WORKSHOP** Mehr über ausgleichendes Kundalini Yoga, das auf Nerven- und Drüsensystem wirkt, erfahren Sie am 16.12. (14-16.30 Uhr) bei yogakula Wien. Kosten: 44 Euro; Anm.: yogakula.at. +++

DIE „ALLDAY LEGGING“

Allrounder für fitte Beine

Darauf springen wir an: Die „Allday Leggings“ von ITEM m6 unterstützt unsere gestressten Beine bei der Arbeit, beim Yoga, beim Sport oder während des Shopping-Marathons. Und nebenbei sorgt sie dank Shaping-Effekt für Wow-Kurven. Die atmungsaktive Hight-Tech-leggings unterstützt durch angenehme Kompressionswirkung die Blutzirkulation. Das beugt müden Beinen vor, aktiviert beim Sport und beschleunigt die Regeneration. Der spezielle Schnitt der Hose und verstärkte Seiteneinsätze schmeicheln Po, Hüfte und Oberschenkel ohne einzuschneiden. Ab jetzt im Handel und online erhältlich.

➔ www.item-m6.com
Online-Shop



MACHT UNS BEINE
Die „Allday Leggings“ von ITEM m6 unterstützt mit Shaping- und Kompressionseffekt beim Sport und im Alltag. 99 Euro.

LAUFEND GUTES TUN



CHRISTMAS RUN IN WIEN

Am Sonntag den 16. Dezember geben Christkindln und Weihnachtsmänner beim „Vienna Christmas Run“ auf der Prater Hauptallee Gas. Gelaufen wird über fünf Kilometer – und das für den guten Zweck. Denn pro Teilnehmer werden vom Veranstalter fünf Euro an das Kinderhospiz Sterntalerhof gespendet. Start: ist um 15.30 Uhr auf Höhe Spenadlwiese. Die Teilnahmegebühr beträgt 24 Euro (inklusive Heiligenschein oder Weihnachtsmannmütze und Goodie Bag). Infos und Anmeldung unter www.christmasrun.at

Schon gewusst?

Austro-Radler im Guinness-Buch

REKORD FÜR DEN GUTEN ZWECK Extremsportler Michael Strasser (35) absolvierte eine 22.642-km-Strecke von Alaska nach Patagonien in 84 Tage, elf Stunden und 50 Minuten – ein klarer Weltrekord. Mit seinem „Ice2Ice“-Projekt sammelte er zudem 50.000 Euro an Spenden, die ALS- und ME-Patienten zugutekommen.



Getty, Hersteller

FITNESS-TIPP DER WOCHE

» NHRUNGSZUFUHR nach dem Training stärkt das IMMUNSYSTEM.«

FITNESS-ERNÄHRUNG Durch kontinuierliches Training werden die Abwehrkräfte gestärkt. Wichtig: Unmittelbar nach körperlicher Belastung sollten Sie etwas zu sich nehmen: egal ob ein Low-Carb-Shake oder etwas Festes. Dadurch bleibt das Immunsystem stabil und man erholt sich schneller.



MAXIMILIAN URAK
Headcoach bei der crossZone in Wien; www.crosszone.at