



activo woman

www.active-woman.de

Ausgabe
Sept./Okt.
2011

Nie mehr übersäuern

So halten Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt in Wohlfühl-Balance

Trendy Outdoor-Fashion

Perfekt angezogen bei
Wind und Wetter

Schatzsuche per GPS

Beim Geocaching auf
moderne Schnitzeljagd gehen

Mehr **Power**
effektiver **abnehmen**

Kalorienkiller Krafttraining

- Mehr Muskeln, mehr Fettverbrennung: Ergänzen Sie Ihren Ausdauersport mit Krafttraining und lassen Sie die Pfunde purzeln
- Plus: Workout- und Ernährungstipps – maßgeschneidert für Ihr neues Training

Knapp bei Kasse?

Wie Sie Ihre Finanzen
dauerhaft in den
Griff bekommen

Es lebe der Fels!

Outdoor-Klettern
für Einsteiger



Vom Fach...

... in Sachen Sport, Training, Ernährung, Gesundheit & mehr



Sabine Spitz
Olympiasiegerin 2008.
Die herausragendste deutsche Mountainbikerin ist auf allen Distanzen und Trails zu Hause.



Susanne Buckenlei
Diplom-Sportwissenschaftlerin, Professional Endurance Team, Leistungsdiagnostik



Petra Scherübl
Apothekerin und Ernährungsberaterin, Finisherin 80-km-Lauf, Finisherin Ironman Frankfurt und Roth



Dr. med. Elke Kistner
Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Qi Gong-Lehrerin



Stephanie Albert
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapie, medizinische Trainingstherapie



Prof. Dr. Michaela Axl-Gadernann
Professorin für Prävention und Gesundheitsförderung HS Coburg, Hautfachärztin, Sportmedizinerin



Peggy Büchse
Mehrfache Welt- und Europameisterin im Langstreckenschwimmen. Heute ist sie Dozentin an der Uni Regensburg



Simone Tatay
Personal- und Group Fitness Trainerin, Fachbuchautorin für Fitness und Gesundheit



Gabi Fastner
Fitnessstudio-Inhaberin aus Bad Tölz. Entwickelt Workouts und veranstaltet Workshops rund um die Themen Sport, Fitness & Gesundheit.



Stefan Wierer
Seit 23 Jahren Berg- & Skiführer, Obmann der Bergsportführer der Rofangebirgsregion. Hat den u.a. den 5-Gipfel-Klettersteig installiert.



Dr. Dr. Michael Despegel
Sportwissenschaftler und langjährig erfahrener Experte für Präventivmedizin und gesunde Lebensführung.



David Voll
Der Sportwissenschaftler David Voll arbeitet als Radsportherausgeber und fährt im Mountainbiketeam Mountain Heroes.



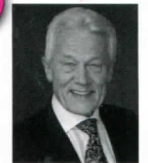
Uwe Wiegand
A-Lizenz-Trainer (Dt. Schwimmverband), Cheftrainer Schwimmclub Regensburg, Honorartrainer Bay. Schwimmverband, www.schwimmshule-wiegand.de



Dr. med. Sabine Zenker
Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, dermatologische Privatpraxis in München



Silke Kayadelen
Ernährungs- und Fitnessexpertin und Autorin des Buches „Ich coach dich schlank!“. Fernseh-Ernährungscoach in der Sendung „Besser essen“



Prof. Dr. Med. Adam Olaf
Arzt f. Allgemeinmedizin, Innere Medizin & klin. Pharmakologie, ernährungsbeauftragter Arzt im Klinikum Innenstadt der LMU München



Dr. Petra Bock
Langjährige Bank-Unternehmensberaterin, heute unter den Topcoaches im deutschsprachigen Raum, gefragte Vortragsrednerin, www.petraubock.de



Sabine Wacker
Heilpraktikerin mit Medizinstudium, spezialisiert auf Schüssler Salze, Säure-Basen-Balance und von ihr entwickeltes Basenfasten, www.basenfasten.de



Sylvia Krieg
Die Nordic Walking- und Fitnesstrainerin aus Regensburg bildet u.a. im Bereich Nordic Walking auch Übungsleiter aus.



Uwe Schröder
Dipl. Ökotoxikologe, am Institut für Sporternährung e.V., Lehrbeauftragter für Sporternährung an der FH Fulda, www.isonline.de



Herbert Steffny
Dipl.-Biologe, 16-f. Deutscher Meister, Marathon-Olympiateilnehmer, Veranstalter von Fitnessseminaren und Autor



Birgit Gillemot
Osteopathin mit Spezialgebiet Osteopathie für Frauen, Kinder und Babys, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin



Dr. Freerk T. Baumann
Sportwissenschaftler am Institut f. Kreislauforschung u. Sportmedizin DSH Köln, Forschungsschwerpunkt: „Bewegung, Sport u. Krebs“



Petra Müssig
Mehrfache Snowboard-Weltmeisterin, gibt heute als Mentalcoach Prof- und Hobbysportlern Tipps zur Motivation.

Unser Redaktionsteam



Monika Huber
Chefredakteurin, Studium Germanistik, Anglistik und Medienwissenschaft, Sport: Laufen, Klettern, Volleyball, Skifahren



Viktoria Auburger
Sport- und Reise-redakteurin, Studium Germanistik und Geschichte, Sport: Cardio- und Krafttraining im Fitnessstudio, EMS-Training, Laufen



Andrea Hofstetter
Sport- und Reise-redakteurin, Studium Amerikanistik und Informationswissenschaft, Sport: Schwimmen und Laufen



Sandra Cammann
Diplom-Sportwissenschaftlerin, DSV-Skate-to-Ski-Instructor, Personal Trainerin Präventions-/Rehasport



Sonja Tajsich
Diplom-Sportwissenschaftlerin Medien und Kommunikation, Triathlonprofi Langstrecke, staatlich geprüfte Entspannungspädagogin



Micha Eichenseer
Redaktionsassistentin, Studium Lehramt Grundschule, hält sich fit mit Snowboarden, Schwimmen und Fitnessstudio

Das Layoutteam



Lisa Espig
Mediengestalterin, Hobby-Fotografin & Model, trainiert regelmäßig im Fitnessstudio



Martina Kastenmaier
Mediengestalterin, Fachabitur, Kunst, Sport: Lu-Jong & Kum Nye; Hobbys: Lesen, Kochen



Teresa Meschke
Mediengestalterin in Ausbildung; Hobbys: Fotografieren, Kochen; Sport: Laufen, Skifahren