



active

www.active-woman.de

Ausgabe
Nov./Dez.
2011

woman

nature

Dossier:

Fit & gesund
durch den
Herbst

So stärken Sie Ihr
Immunsystem

GROSSE HERBST-DIÄT

Outdoor-Trends für
Wind & Wetter

Fit for two

22 tolle Partner-Übungen
für den ganzen Körper

Bahn für Bahn zur
Traumfigur

Schwimm dich

SCHLANK

- Wie Sie mit Schwimmen abnehmen und an Ihrer Bikinifigur für den nächsten Sommer feilen
- Plus: Trainings- und Ausrüstungstipps

Endlich wieder Ski fahren

Ultimative Tipps für
den Wiedereinstieg in
die Pistengaudi. Plus:
Ski-Fashionhits

Let's fetz!

Richtig streiten
ist Balsam für die
Partnerschaft

X-Mas- Geschenke

Entspannt shoppen:
Wir haben jetzt schon
tolle Geschenk-
tipps für Sie!



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



Arno Metzger
Ski-Experte von INTERSPORT, für den Einkauf der Hartware zuständig



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.



Svenja Hofert
Chefin der Karriere- und Outplacementberatung „Karriere & Entwicklung“. Außerdem vertreibt sie Business-Pläne für Freelancer und Internet-Gründer.



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



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



Dr. med. Ernst Jacobi
Facharzt für Innere Medizin und Angiologie; Schwerpunkte: Kardiologie, Gastroenterologie



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



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



Ingrid Schlüter
Diplom-Psychologin, Supervisorin (DGSV), Schwerpunkte: Persönlichkeitsentwicklung, Work-Life-Balance



Katja Sundermeier
Psychotherapeutin, Autorin, coach Singles u. Paare, Workshops rund um die Themen Liebe, Lust u. Partnerschaft. www.simply-love.de



Dr. Med. Gerald Müller
Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Naturheilverfahren. Schwerpunkte: Naturheilverfahren, Schmerztherapie



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



Uwe Schröder
Dipl. Ökotröphologe, 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
Osteopatin 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 Mental-Coach Profi- und Hobbysportlern Tipps zur Motivation.

Unser Redaktionsteam



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



Viktoria Auberger
Sport- und Reisedeakteurin, Studium Germanistik und Geschichte, Sport: Cardio- und Krafttraining im Fitnessstudio, EMS-Training, Laufen



Andrea Hofstetter
Sport- und Reisedeakteurin, 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, stressgeprüfte Entspannungspädagogin



Michaela Eichenseer
Redaktionsassistentin, Studium Lehramt Grundschule, hält sich fit mit Snowboarden, Schwimmen und Badminton

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