

Aktiv sein. Draußen sein. Gesund sein.



2,90 € 01 Februar / März 2007

NATURE Fitness

Nordic Fitness, Wandern & gesundes Leben

Jetzt neu! Noch mehr Inhalt!

Nordic Walking
+ Wandern + Trekking +
Outdoor + Skilanglauf +
Wellness + Ernährung +
Gesundheit + Reisen +
Lebenslust

FIT DURCH DEN WINTER

Wie Sie Ihre
Gesundheit
natürlich stärken

❖ Winterwandern, Snowshoeing & Co.: Alles, was draußen Spaß macht
❖ Neue Erkenntnisse: Warum frische Luft gesund ist

FITNESS
❖ Das wütesten Rennen zu Fuß
❖ Motivations-tipps im Winter

ERNÄHRUNG
Johanna Maier:
Interview mit der besten Köchin der Welt

LEBENS LUST
❖ Die besten Wellness-tipps
❖ Was tun gegen den Winterblues?

gestaltung: d.signer, evi schoettli

Alles, was gut tut.
Alles, was Spaß macht.

Alles in
NATURE FITNESS.

www.nature-fitness-magazin.com

Ab sofort am Kiosk.
Oder Bestellservice
Tel. 089 / 85 853-870