

NEWS

# Im Urlaub lässig zur TRAUMFIGUR!

**B**ringen Sie in diesem Sommer doch mal ein ganz besonderes Urlaubs-Souvenir mit nach Hause: Ihren Body in Top-Form! Bei der Aktivwoche des britischen Reiseveranstalters Purescapes, die in Portugal, Spanien, Italien und auf Lanzarote angeboten wird, gibt's nicht nur Sonne satt, sondern auch jede Menge Sport und Spaß. Ein typischer Tag sieht so aus: 7 Uhr Yoga, Qigong oder Stretching, 8 Uhr Frühstück mit frischen Früchten, 9:30 Uhr entweder Wandern, Kajaktouren, Radfahren, Surfen oder Schwimmen, 12 Uhr Picknick-Lunch mit Salaten. Am Nachmittag stehen Boxen, Fitnessstraining am Beach oder Ernährungsvorträge und Massagen auf dem Programm. Ab ca. 2.290 € inkl. Essen, Übernachtung, ohne Flug. [www.purescapes.com](http://www.purescapes.com)

Balance halten Mit dem Gymball trainieren Sie Ihre Körperspannung



Raus aufs Meer Bei den Kajaktouren wird der ganze Oberkörper gefordert



Schlagkräftig Boxeinheiten lassen die Pfunde schmelzen