



### DVD-NEUHEITEN

**1 Kundalini Yoga (41,99 €), [www.bodyinbalance.tv](http://www.bodyinbalance.tv)** Auf 3 DVDs zeigt Yogalehrerin Maya Tiennes, wie Sie durch Asanas neue Energie tanken.

**2 Kickbox Surge (34,95 €), [www.sporttaedchen.com](http://www.sporttaedchen.com)** Der dynamische Mix aus fünf Kickboxtechniken bringt Anfänger und Profis in Form.

**3 Dance And Be Fit - Abs Burn (21,99 €), [www.amazon.de](http://www.amazon.de)** Das speziell für den Bauch konzipierte Tanzworkout sorgt für eine definierte Taille.

### Bitte setzen!

Gar nicht so einfach, auf dem instabilen ErgoErgo-Hocker die Balance zu halten. Aber umso besser für die Tiefenmuskeln, denn die stehen bei der wackligen Herausforderung unter Hochspannung. Fazit: die cleverste Art, im Büro nebenbei den Bauch zu trainieren. 71 €, [www.ergoergo.com](http://www.ergoergo.com)



### Ganz schön anhänglich

Der elektronische Golfwagen „Shadow Caddy“ folgt „seinem“ Spieler dank Sensortechnik auf Schritt und Tritt übers Green. Dazu wird lediglich ein kleiner Sender am Gürtel befestigt, schon passt sich der Roboter dem Tempo des Sportlers an und hält dezent Abstand. Kann in vielen Clubs gemietet werden. 20 € pro Runde. [www.shadowcaddy.eu](http://www.shadowcaddy.eu)



**Fitness-Softie**  
Auf der atmungsaktiven Sportmatte „Space Mat“ trainieren Sie dank innovativem Stoßdämpfersystem wie auf einem Luftpolster. Zudem kann sie bei 40 °C in der Waschmaschine gereinigt werden. Ca. 149 €, [www.spacemat.de](http://www.spacemat.de)

### 20 Prozent

Zähne zusammenbeißen kann sich lohnen: Eine Studie der Marquette University (Wisconsin) zeigt, dass Volleyballer und Tennisspieler, die den Kiefer beim Aufschlag kurz zusammenpressen, den Ball mit 20% mehr Wucht übers Netz schmettern als jene, die mit entspannter Mundpartie servierten.

### Kompakter Frischmacher

Die „miniTissues“ dürfen an heißen Sommertagen in keiner Handtasche fehlen. Durch das Befeuchten mit etwas Wasser bauschen sich die 50 Gramm leichten Tabs zu 22 x 25 Zentimeter großen Erfrischungstüchern auf. Toll beim Sport und auf Reisen! 96 Stück gibt's ab 12,90 €, [www.minitissue.de](http://www.minitissue.de)



### Spielerisch in Form

Werden Sie zur Actionheldin in einem Game! Sobald Sie das herzförmige „JOG“-Gerät am Hosengürtel festmachen und über ein Kabel mit der Wii-Konsole verbinden, reagieren Spielfiguren wie Lara Croft & Co. auf Ihre Bewegungen. Wenn Sie laufen, rennt auch Ihre Figur auf dem Bildschirm los. 34,99 €, [www.jog2play.co.uk](http://www.jog2play.co.uk)

# Kompakter Frischmacher

Die „miniTissues“ dürfen an heißen Sommertagen in keiner Handtasche fehlen. Durch das Befeuchten mit etwas Wasser bauschen sich die 50 Gramm leichten Tabs zu 22 x 25 Zentimeter großen Erfrischungstüchern auf. Toll beim Sport und auf Reisen! 96 Stück gibt's ab 12,90 €, [www.minitissue.de](http://www.minitissue.de)

