

Glücklich in Balance In 5 Schritten zu neuer Lebensenergie

# SHAPE

SHAPE  
JAN./FEBR.  
2019

*Never  
Look!*

Deutschland €3,50  
Österreich €3,90  
Schweiz SFr 6,80

**Mini-  
Aufwand,  
Mega-  
Wirkung**

**Figur-Wunder  
Sumo Squat:**

Eine einzige Übung  
trainiert fast  
alle Muskeln &  
verbrennt Fett  
im Blitz-Tempo

**Trink dich  
GESUND!**

**IN NUR 5 TAGEN  
SCHLANKER, GLÜCKLICHER  
UND ENERGIEVOLLER:**

Mit der ultimativen  
**SHAPE-Detox-Kur**  
starten wir neu durch

Schmerzfrei im Rücken  
Mit diesen  
**SOS-  
Übungen**  
stärken wir unsere  
Muskulatur - ideal  
für alle, die  
viel sitzen

**SUPER  
definiert,  
super fit,  
super sexy!**

**6** Stefanie Giesingers  
effektivste Moves  
für einen schönen,  
trainierten Traumbody -  
easy für zu Hause



**Cooler Surf-Trips, spannende Läufe,  
Yoga-Festivals & spektakuläre Klettercamps:**

**DIE AUSSERGEWÖHNLICHSTEN  
FITNESS-EVENTS 2019**

# INHALT

Januar / Februar

102



**HIGH SPOTS**  
Klettern, Yoga, Laufen & Surfen: SHAPE stellt die coolsten Sportevents vor

88

**HALLO, TRAUMTEINT!**

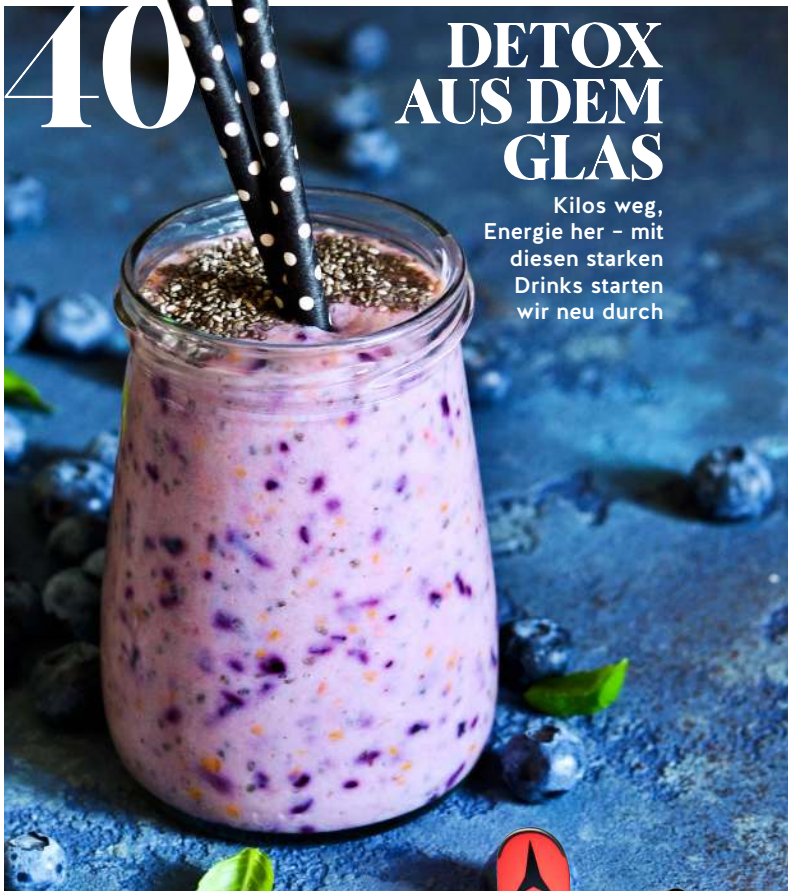
Die neuesten Methoden und Mittel für eine makellose Haut!



40

**DETOX AUS DEM GLAS**

Kilos weg, Energie her - mit diesen starken Drinks starten wir neu durch



## FITNESS

- 13 **WELCOME**
- 11 **SUPER DEFINIERT, SUPER FIT, SUPER SEXY!**  
Steffi Giesingers 6 effektivste Übungen für einen trainierten Traumbody. Easy für zu Hause
- 20 **FIGURWUNDER SUMO SQUAT**
- 22 **15 VORSÄTZE**, die wir eh nicht durchhalten
- 21 **RAN AN DIE PROBLEMZONE!**  
Super effektive Übungen gegen Hüftgold, Winkearme & Co.
- 32 **POWER FÜR DIE PISTE** Das beste Ski-Workout
- 36 **2019? LÄUFT BEI UNS!** 10 Gründe, warum Running ab sofort zur Sport-Routine wird
- 38 **YOGA TREAT** im Selbstversuch

## FOOD

- 39 **WELCOME**
- 40 **TRINK DICH GESUND!** In nur 5 Tage schlanker & energievoller mit der SHAPE-Detox-Kur

- 18 **KALORIEN-CHECK** Suppen
- 50 **WAS HABEN SCHLANKE FRAUEN IM KÜHLSCHRANK?**  
Ernährung im Experten-Check
- 55 **FOOD NEWS**

## FASHION

- 59 **WELCOME**
- 60 **TRAIN HARD, LOOK GREAT!** Die 11 coolsten Fitness-Komplett-Outfits unter 80 Euro. **Plus:** 12 innovative Sport-Schuhe
- 65 **UNTER 0 GRAD** Coole Pieces für kalte Tage
- 66 **WILD THING** Scharfe Animal-Prints fürs Gym

## HEALTH, MIND & SOUL

- 67 **WELCOME**
- 68 **SCHMERZFREI IM RÜCKEN** Die 7 besten SOS-Übungen für stärkere Muckis
- 71 **HEALTH NEWS**



32

**FIT FÜR DEN WINTER(SPORT)**  
Top-Übungen gegen Muskelkater & Co. - mit Ski-Profi Hannah Köck



# GANZ GROSSER SPORT

Schluss mit Hüftgold & Co!  
Mit unseren 4 Trainingsplänen für Bauch, Arme, Hüfte & Po bekämpfen wir Problemzonen so effektiv wie noch nie

# 24



## NEWS

Die heißesten Trends aus Sport & Style!  
Watch it!

# 7



## KANN VIEL, KOSTET WENIG

Gym-Looks für jeden Typ: glamouröse, feminine, sportliche & hippe Outfits



- 76 **NIE WIEDER ERKÄLTET!**  
So stärken wir unser Immunsystem
- 78 **GLÜCKLICH IN BALANCE**  
Neue Lebensenergie
- 82 **GREEN NEWS**
- 81 **VIER MACHEN EUCH FIT**  
Hormon-Yoga-Moves

## BEAUTY

- 87 **WELCOME**
- 88 **NEUES JAHR, NEUE HAUT**  
Hallo, Traumteint
- 91 **BRUSH CRUSH** 6 Pinsel zum Verlieben
- 96 **MINI-MAKEL** Doppelkinn

## INSPIRATION

- 97 **WELCOME**
- 98 **„WELCHE SPORTART WÜRDEST DU GERN MAL AUSTESTEN?“**  
Die große SHAPE-Umfrage

- 102 **UND ACTION, LADIES!**  
Spannende Sportevents
- 106 **OKAY MONDAY, LET'S DO THIS!**  
6 Tricks für einen Turbo-Start in den Tag
- 110 **LOVE MY BODY** Laura besiegte Bulimie
- 112 **HEUTE VERWÖHNE ICH MICH SELBST...**  
Lustvolle Tricks für besseren Solo-Sex
- 121 **„WORAUF BIST DU STOLZ?“**  
Leser berichten

## In jedem Heft

- 3 Editorial
- 7 News
- 10 Verlosung
- 101 Community
- 116 Impressum
- 117 #Fitspiration
- 118 Horoskop
- 122 Vorschau
- 123 Finale



Unser Titelmodel Steffi Giesinger wurde fotografiert von Benjamin Becker.  
Haare & Make-up: Corina Friedrich  
Outfit: Nike