

Women'sHealth Los geht's ...



Das beginnende Frühlingswetter ist bei mir auch immer der Beginn einer neuen Lauf-Saison. Zwar gibt es auch viele gute Gründe, das ganze Jahr über und selbst bei Eis und Schnee seine Runden zu drehen ... Ich gehöre aber einfach zu den Schönwetter-Läuferinnen – und freue mich daher umso mehr, dass meine Zeit nun wieder gekommen ist. Eigentlich müsste ich jetzt meine Laufschuhe entstauben – aber beim Anblick der von der Redaktion

gekürten Lauf-Tools der Saison (ab Seite 64) habe ich richtig viel Lust bekommen, mir auch mal wieder neues Equipment anzuschaffen. Das ist ja – zugegeben – auch immer eine schöne Motivationshilfe.

Ein kleines Update fürs Home-Gym gibt es in dieser Ausgabe auch noch. Ich habe gemeinsam mit 3 weiteren Kolleginnen die angesagtesten Technik-Gadgets fürs Training zu Hause unter die Lupe genommen und getestet (Seite 56). So viel sei verraten: Der Fit- und Fun-Faktor war jeweils wirklich sehr hoch.

Und wenn du es lieber klassisch magst, haben wir auch noch ein paar knackige Power-Workouts für dich parat. Eins für einen definierteren Oberkörper findest du ab Seite 40 und ein cooles Akrobatik-Workout unseres Cover-Models Lola Weippert ab Seite 21. Ganz viel Freude beim Lesen und Trainieren!

Franziska Bruchhagen

Franziska Bruchhagen

CHEFREDAKTEURIN

WAS MICH DIESEN MONAT BEGEISTERT:



WELLNESS-OASE

Auszeit vor den Toren Hamburgs: Auf 36.000 Quadratmetern wird man im Vabali Spa in eine fernöstliche Welt entführt. Mehr Infos: vabali.de



TRENDS IM BLICK

Mode-Assistentin Scarlett Schultze hat für diese Ausgabe wieder die neusten Fashion-Must-haves (ab Seite 76) zusammengestellt.



COVER-GIL

Moderatorin Lola Weippert zeigt ab Seite 21, welche Fitness-Routinen sie so fit und happy machen.



Auf Instagram suchen wir jeden Monat das schönste Foto unseres Heftes, das von Leserinnen geknipst wurde: Egal, ob schön inszeniert oder einfach nur in deinen Händen – zeig uns, wie du Women's Health am liebsten genießt! So einfach geht's: Foto bei Instagram posten, WomensHealth.de markieren oder Hashtag #readerregram nutzen. Das schönste Foto reposten wir auf unserem offiziellen Instagram-Kanal

[FACEBOOK.COM/WOMENSHEALTH.DE](https://facebook.com/womenshealth.de) [WOMENSHEALTH.DE/TWITTER](https://womenshealth.de/twitter) [WOMENSHEALTH.DE/INSTAGRAM](https://womenshealth.de/instagram) [WOMENSHEALTH.DE/PINTEREST](https://womenshealth.de/pinterest)