



Fit im Wasser

Schonend und effektiv trainieren

Nutzen Sie die Kraft des Wassers. Studien aus England beweisen, dass der positive Effekt von Aquajogging höher ist als angenommen. Die Herzfrequenzen bleiben trotz Anstrengung niedriger als beim Laufen an Land. Da beim Laufen im Wasser die Füße den Boden nicht berühren ist die Gelenkschonung noch stärker. Bei Verletzten fördert Aquajoggen den Heilungsprozess, Gesunde können durch das Wassertraining die Leistungsfähigkeit an Land erhöhen.

Sommerzeit ist Ausflugszeit

Praktisch verpackte Ideen für eine gesunde, Jause von SPAR.

Proviant gesucht? Die ideale Verpflegung für Sommerausflüge zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Schmecken soll sie und möglichst wenig Platz im Rucksack in Anspruch nehmen. Tolle Idee: Probieren Sie doch die neuen SPAR Natur*pur Bio-Aufstriche in tollen Sorten wie Kichererbse-Mango, Linse-Karotte oder Tomate-Italienische Kräuter. Perfekt dazu: das herrlich saftige

SPAR Vital Roggen-Vollkornbrot, je zwei Scheiben sind einzeln verpackt.



Fotos: © Gettyimages, Hersteller, SPAR



Verlässlicher Sonnenschutz

Pflicht für jeden Outdoorsportler

Sport unter freiem Himmel verlangt nach zuverlässigem Sonnenschutz. Sun Kiss verfügt über ein hochwirksames UVA/UVB-Balance-Konzept. Die Haut ist sowohl gegen kurzweilige UVB-

Strahlen als auch gegen die tiefer in die Haut eindringende UVA-Strahlung und somit gegen Sonnenbrand und die Zeichen vorzeitiger Hautalterung geschützt. www.spar.at



Terminkalender

Sommer-Jogger

Laufevents im Juli und August

- 24.7.:** Römerlauf Leibnitz (Stmk), 6–21,1 km, www.roemerlauf.at
- 25.7.:** Zehn-Mühlenlauf in Reichenthal (OO), 1,4–14,6 km, www.muehlenlauf.at
- 31.7.:** Pielachtaler Erlebnislauf (NÖ), 22,7 km, www.pielachtalererlebnislauf.at.tt
- 1.8.:** Lauf auf den Sonnberg (S), 12 km, www.sc-leogang.info
- 7.8.:** ORF Holzstraßenlauf in St. Peter (Stmk), 6,1–21,1 km,

www.holzstrasse.at

8.8.: Donauparklauf (W), 10 km, <http://at.srichinmoyraces.org>

14.8.: Lunzer Aktivlauf (NO), 0,5–8,9 km, www.svlunzensee.at

15.8.: Volkslauf Hermagor (K), 1–12,4 km, www.presseeggerseeauf.at

20.8.: Pamaner Sommernachtslauf (B), 0,3–11,1 km, www.vfb-energy-pama.at

21.8.: Kärnten läuft in Klagenfurt (K), 0,3–4,5 km, www.kaerntenlaeuft.at

28.8.: Yppsitzer Marktlauf (NÖ), 0,3–6,4 km, www.ybbsitz.at

29.8.: Gerloser Seelauf (T), 0,5–12,6 km, www.gerlos.at

