

EXTRA! Der Style-Guide für Turnschuhe

SHAPE

www.shape.de

SHAPE
APRIL
2015

Lauf dich schlank!

So purzeln die Kilos mit jedem Kilometer

Sofort MEHR SPASS IM BETT!

• WORKOUT
• PFLEGE
• ERNÄHRUNG:
25 SUPER TIPPS!

BAUCH WEG!

Deutschland € 3,20
Österreich € 3,60 · Schweiz SFr 5,90



SEXY IN DEN FRÜHLING!

Heiße Bademode, neue Lacke, Profi-Tipps für tolle Haut!

SCHWEINEHUND? BESIEGT!

DIE MOTIVATIONSTRICKS DER SHAPE-LESER

NUR KEIN STRESS!

15 blitzschnelle Entspannungsübungen



NAME Nina Brauroth

**REDAKTIONS-
ASSISTENTIN**

„Stand up Paddling (SUP) wollte ich schon lange lernen. Bei einem Urlaub auf Mauritius ergab sich dann endlich die Möglichkeit – und ich habe mich sofort in diese Sportart verliebt. SUP fordert den ganzen Körper, da man ständig das Gleichgewicht halten muss. Man bekommt den Kopf frei, ist in der Natur und vergisst alles um sich herum. Auf Mauritius gibt es kaum

Wellengang. Das Wasser ist ruhig und klar – ideal für Anfänger. Die Inhaberin der Surfschule, Kathrin Kühnert, kommt übrigens aus Deutschland. Schon seit vier Jahren lebt sie auf Mauritius (kiteglobing.com). Neben dem Paddeln auf dem offenen Meer werden vor Ort noch viele weitere Wassersportarten wie zum Beispiel Kitesurfen angeboten. Nach dem Tag auf dem Wasser kann man sich zum Beispiel im ‚Seven Colours Spa‘ des traumhaften ‚Heritage Le Telfair Golf & Spa‘-Hotels (DZ ab 250 €, heritageresorts.mu) eine Kopfmassage gönnen – ein absoluter Hochge-

nuss! Wer Lust auf Action hat, sollte übrigens unbedingt eine Jeep- oder Quad-Tour durch das Frédéric-Naturschutzgebiet buchen. Man bekommt bei diesem Abenteuer-Ausflug unzählige Rehe und Hirsche, Wildschweine und seltene Vögel wie Mauritiussittiche in ihrer natürlichen Umgebung zu Gesicht (domainedebelombre.mu).“

REISETIPPS

Beste Reisezeit: September bis November

Anreise: Flüge nach Mauritius, z. B. mit Condor, ab 538 €

Info: mauritius.li



FÜR GOURMETS Zum Dinner wird uns Entenbrust mit Pistazien serviert



AUTHENTISCH Das Restaurant „Château de Bel Ombre“, im Stil des 19. Jahrhunderts



UNDER WATER LOVE Abtauchen macht auch im Pool richtig Spaß!

MEHR DAVON!

Stand up Paddling auf Mauritius ist auch in der Gruppe ein tolles Erlebnis

Paddeln auf Mauritius

