

myself April

Nichts wie raus! *Laufen* macht wieder Spaß, sobald die Tage länger werden, und das Beste ist: Es kostet so gut wie gar nichts



Der Weg ist das Ziel – auch beim Marathon durch die Wiener Innenstadt am 19. April. Na dann: Augen auf und durch! Infos unter www.vienna-marathon.com.

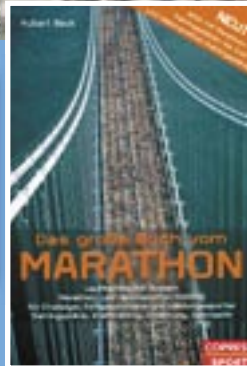
PROBIEREN SIE TAMBEACH!

Tipp von Beautychefin Marie-Luise Wenzlawski

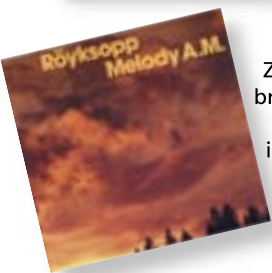
Was ist Tambeach? Ein Spiel mit weich bespannten Schlägern, die wie ein Tambourin aussehen, und einem Softball. Kann auf Sand und Rasen zu zweit oder viert gespielt werden.

Für wen geeignet? Kinder und Erwachsene. Trainiert Gefühl, Koordination und Ausdauer. Der Rückschlag ist weicher als beim Beach-Tennis oder Badminton, das schon das Handgelenk.

Was kostet's? Zwei Schläger und ein Ball, ab 35 Euro. Von www.tamshop.de.



In ein paar Monaten fit für den Marathon? Das geht – mit diesem Buch. Nur leider nicht allein durch Lesen! Hubert Beck, **Das große Buch vom Marathon**, Stiebner, 22 Euro.



Zum Laufen braucht man Musik, die in die Beine geht. Einfach die „Easy Running“-

Tracks auf iTunes runterladen, z. B. den mitreißenden Pop von Röyksopp aus Schweden.



Spielzeug für Sportliche

- 1 Der Anti-Cellulite-Schuh soll Dellen sogar beim Spaziergehen killen. Von **Reebok**, 90 Euro.
- 2 Nichts motiviert mehr, als zu sehen, wie viele Kilometer man in welcher Zeit geschafft hat. Das alles misst das „Sportband“ von **Nike**, 60 Euro.
- 3 Läuft mit: der Flaschen-Klassiker von **Sigg** im neuen, griffigen Outfit, 13 Euro.

FOTOS: HANS PUNZ/AP PHOTO (1); EMI MUSIC (1); PORTRÄT: FRANK BAUER