

Inhalt

1. Gyrotonic, Pilates und Vitalkost

Stacy Elan

6



2. Eisschwimmen mit veganer Rohkost

Arnold Wiegand

11



3. Kitesurfen und Vitalkost

Tereza Havrlandová

18



4. Kickboxen mit Vitalkost

Jörg Walcker

26



5. Erstes deutsches Rohkost-Restaurant

Helge Grotelüschen

32



6. Rückenschmerzen ade dank Fitness und Vitalkost

Petra Schläiß

34



7. Liebe, Sexualität und Vitalkost

Michael Delias

40



8. Modefotografie und Vitalkost

Kirstin Knufmann

52



9. Weltklasse-Bodybuilding mit Vitalkost

Markus Rothkranz

56



10. Fitness im Alter

Norbert Wilms

62



11. Impressum

Vorschau 04/2011

69

