

lohnt sich.

Starke Sache



Normalerweise wird in den lichtdurchfluteten Räumlichkeiten auf klassischen Pilates-Geräten oder Matten trainiert und geschwitzt, was das Zeug hält. Die aktuelle Situation ist für das neunköpfige Team aber kein Grund, seine Stunden sausen zu lassen. Wie bereits im ersten Lockdown verlegt es auch jetzt seine Trainings ganz einfach in die virtuelle Welt und lässt sie online stattfinden. Also Matte ausrollen, PC starten und los gehts!

www.citypilates.ch

lifehack.

Wer den ganzen Tag auf der Piste ist, schwitzt auch etwas. Damit die Schuhe nicht zu muffeln beginnen, einfach einen Teebeutel reinlegen. Schlechte Gerüche werden so neutralisiert.



Head
Modell Raptor
110 R SW,
CHF 560.-

Atomic
Damen-Ski-
schuh Hawx
Prime 95,
sportxx.ch,
CHF 399.-

5 Basics

Meilenweit sprinten können wir mit ihnen zwar nicht. Während wir aber mit lockerem Hüftschwung die Piste runterflitzen, sorgen sie für Halt und warme Füße.



Dahu
Modell Ecorce
01 W90,
ochsnersport.ch,
CHF 699.-

Salomon
Skischuh S
Max 90,
CHF 499.-

Rossignol
Free Touring
Skischuh Alltrack
Elite 110,
CHF 649.-

