

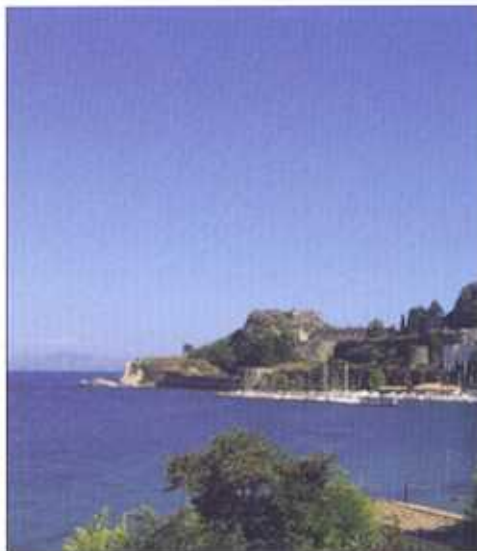
SPORTREISEN AKTIV ERLEBEN UND ENTDECKEN



Auf Entdeckungstour in Venezuela

Venezuelas Berge erreichen eine von Höhe bis zu 4000 Metern. Charakteristisch für die im Norden gelegenen venezuelanischen Anden sind die Lagunen, die aus ehemaligen Gletschern entstanden sind. Aufgrund der großen Nachfrage hat der Reiseanbieter „Marco Polo“ sein Südamerika-Angebot für 2007 weiter ausgebaut. Gleich drei neue Reisen führen nach Venezuela. Der Höhepunkt im „El Dorado zwischen Anden und Karibik“ ist eine 16-tägige Tour in kleiner Gruppe inklusive Flug, Übernachtungen und Reiseleitung. Dieses exklusive Angebot ist ab sofort in den Reisebüros buchbar. Alternativ dazu können natürlich Sie auch individuell reisen und sich, zum Beispiel einen Jeep mit eigenem Fahrer und „Scout“, buchen. Oder Sie entdecken das südamerikanische Land auf einer abwechslungsreichen Rundreise. Marco Polo bietet eine perfekt organisierte Reise an, bei der Sie als Urlauber trotz planerischem Komfort das Gefühl haben, individuell unterwegs zu sein. Sie können zwischen verschiedenen Hotels oder Hotelkategorien und mehreren Airlines wählen. Ihre Reisezeit bestimmen Sie dabei selbst.

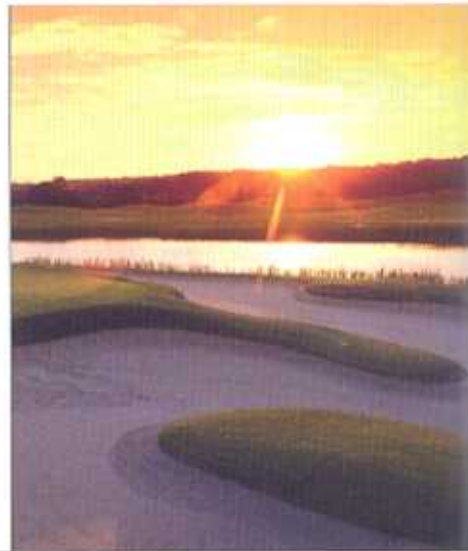
www.marco-polo-reisen.com



Unterwegs mit Boot und Bike in Griechenland

Der Reiseveranstalter „Sport Scheck Reisen“ bietet für Griechenland erlebnisreichen Aktivurlaub per Schiff und Mountainbike an. Das Schiff „MS Agios Georgios“ hat Kapazität für 24 Passagiere, und eine vier-köpfige Bord-Crew kümmert sich nicht nur um ihr leibliches Wohl. Grundsätzlich gilt: wer möchte, kann bei den Landgängen jederzeit auf eine Biketour verzichten und zum Beispiel den Tag auf dem Schiff verbringen oder eine kleine Entdeckungstour auf eigene Faust unternehmen. Die Reise des Schiffes startet von der Insel Korfu, erstes Ziel ist die am Festland gelegene Stadt Parga mit seiner historischen Altstadt. Weiter geht es zu den Inseln Lefkas, Kefallonia und Ithaka, der Heimat Odysseus'. Zurück geht es dann über die kleine Insel Paxos zum Ausgangspunkt der Reise, der Trauminsel Korfu. Die Reisedauer beträgt eine Woche und ist als Einstieg in die Sportart ideal für angehende Mountainbiker!

www.sportscheck-reisen.com



Golfen der Extraklasse am Scharmützelsee

Nur 50 Kilometer von Berlin entfernt, liegt der Scharmützelsee. Dort finden Sie unberührte Natur in Form von fruchtbarem Weide- und Ackerland, Trockenheide und Kiefernwälder. Der Naturpark lädt nicht nur zum Wandern und Erholen ein, sondern auch zum Golfen. Das Sport und Spa Resort A-ROSA bietet das ideale Golfangebot für jede Spielstärke. Das Resort ist die Heimat des A-ROSA Golfclubs und des GOFUS e.V. 2007 ist das Resort am Scharmützelsee der Austragungsort der deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Damen und Herren, sowie der Einzeleuropameisterschaft der Herren. Der Golfplatz besitzt vier resorteigene Plätze mit insgesamt 63 Löchern. Die A-ROSA Golfschule bietet Einzel- und Gruppenunterricht sowie Workshops und Kurse mit professioneller Videoanalyse. Nach dem Training finden Sie den perfekten Ausgleich im A-ROSA Spa mit Aqua-Golf, Golf-Mental, Golf-Fitness und Golf-Diagnostik. Weitere A-ROSA Resorts: Grand Spa Resort A-ROSA in Travemünde und in Kitzbühel. www.a-rosa.de



Wir verlosen einen Gutschein für zwei Personen im Sport und Spa Resort A-ROSA am Scharmützelsee: zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive einer kostenlosen Golfschnupperstunde beziehungsweise für Golfspieler ein Greenfee pro Person für den Star Eby Platz! Gewinnen Sie unter www.onelifemag.com/win. Viel Glück!

Die Weite des Meeres, bergige Landschaften oder naturgeschützte Wälder – auf ausgewählten Reisetouren können Sie vielfältige Naturerlebnisse aktiv gestalten. Exklusive Anbieter sind spezialisiert auf Spartenreisen, wie Golfen in unberührter Natur, Rafting in wilden Gewässern oder Segeln rund um mediterrane Inseln.



Kitesurfen in Spanien

Spanien bietet Surfern einiges – beispielsweise die Bucht im „Golf de Roses“. Die Bucht von Roses ist seit vielen Jahren als der beste und vor allem windsicherste Surfspot Nordspaniens bekannt. Dies verdankt die Region dem starken und konstant wehenden Tramuntana-Wind, der in der Nähe der Pyrenäen Wind und Wetter fest in der Hand hat. Vor allem im Frühjahr und Herbst bläst der starke Wind (5-8/9 bft). In den Sommermonaten (Mitte Juni bis Mitte September) ist hingegen der thermische Wind vorherrschend. Es könnte für Surfer nicht idealer sein: Der feinsandige, mit kleinen Dünen durchsetzte Strand ist ca. 80 Meter breit, der Stehbereich beträgt im Wasser fast 30 Meter. Der „Club Mistral“ ist Spezialist für Surfreisen. Auf www.club-mistral.com finden Sie zahlreiche Urlaubsangebote.

www.club-mistral.com



Rafting in Österreich

Die Natursportarten „Canyoning“ und „Wildwasser-Rafting“ haben sich in den letzten Jahren zu einem populären Freizeitspaß entwickelt. War „Rafting“ bis vor einigen Jahren noch abenteuerlustigen Wildwasserfreaks vorbehalten, kann heute durch erhebliche Entwicklungen im Ausrüstungsbereich und spezialisierter Ausbildung der Guides, fast jeder Naturfreund eine Tour mitmachen. Der Reiseanbieter Mondial bietet eine große Auswahl an Routen in verschiedenen Gewässern Österreichs an. So können Sie zum Beispiel zwischen Wildwasserspaß in „Kitzbühel“, dem „Nationalpark Gesäuse“ oder „Zell am See“ wählen. Alle Flüsse sind in unterschiedliche Schwierigkeitsgrade unterteilt. Buchen Sie beispielsweise ein paar Tage in einem Vier-Sterne-Zimmer des „Natur Resorts Ötz“ in Tirol. Dieses exklusive Resort hat einen Vitalbereich zum Erholen, Wohlfühlen und Entspannen nach dem Raftingabenteuer. Es erwarten Sie Wellnessangebote zum Kraft tanken und jede Menge Action!

www.mondial.at



Segeln rund um die Insel Elba, Westküste Italiens

Die hügelige Insel Elba liegt im Tyrrhenischen Meer und gehört zur Toskana. Durch feuchte Meereseinflüsse ist die Insel immer grün und dicht bewachsen. Das Mittelmeer ist aufgrund seiner klimatischen Vorzüge und der Vielfaltigkeit seiner Seegebiete und Küsten eines der beliebtesten und reizvollsten Reviere für Segler. Der deutsche Hochseesportverband HANSA e. V., kurz DHH, betreibt neben seinen Standpunkten Glücksburg und Chiemsee eine Yachtschule auf der mediterranen Insel. Neben einer hochwertigen Segelausbildung, in der alle Wassersportführerscheinne zu erwerben sind, bietet der DHH seinen Mitgliedern Ausbildungs- und Reisetörns zum Mitsiegeln an. Beim DHH können Anfänger oder auch Cracks jederzeit einsteigen und es gibt keine Club-Barrieren. Die Anmeldung zum Segelkurs oder Törn ist einfach mit Hilfe des online Kursfinders. Unter Anleitung eines erfahrenen DHH-Skippers können ein- bis zweiwöchige Törns gesegelt werden. Weitere Segelreviere des DHH: Ost- und Nordsee, Englischer Kanal, Atlantik, Karibik, Seychellen, Thailand, Vancouver/Kanada, Südsee.

www.dhh.de

BEAUTY BOOSTER FÜR HAUT & HAAR

Durch brandneue Rezepturen verbessern Wissenschaftler die Wirkung von Kosmetikprodukten, die den äußerlichen Zeichen der Zeit entgegenwirken. Wir zeigen Ihnen eine exklusive Auswahl für vitale Haut und kraftvolles Haar.



Kiehl's entwickelte eine Rezeptur mit stabilisierender Basis in Form einer konzentrierten Lotion, die der Haut hilft, sich von Auswirkungen des Alterungsprozesses zu erholen. Die Pflegeformel mit einer hohen Vitamin C-Konzentration (10,5 %) mindert Gesichtsfalten wie beispielsweise Marionettenfalten von den Mundwinkeln bis zum Kinn, Krähenfüsse und Augenfalten. **Kiehl's Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate** (50ml, 61.90Euro) www.kiehls.com

Das 3-fach Pflege- und Aufbauprogramm von **Kerastase Age Recharge** gibt dem Haar und der Kopfhaut die Kraft der Jugend zurück. Das Haarbad verleiht ihm Volumen und Vitalität (Bain Age Recharge: 250ml, ca. 16 Euro). Die Haarmaske gibt substanzschwachem Haar die Spannkraft (Masque Age Recharge: 200 ml, ca. 32,00 Euro). P-Liposome sowie ein Vitaminkomplex mildern das Spannen der Kopfhaut und reaktivieren den Zellstoffwechsel (Lipo-Recharge: 10er Coffret, ca. 35,00 Euro). www.kerastase.com



Die weitere Innovation von Clarins: Durch eine bio-regulierende Wirkung wird der Selbstschutz der Haut verstärkt. Für einen glatten und klaren Teint sorgen unter anderem Extrakte aus Hopfen, dem Mandel- und Sheabutterbaum, der Rosskastanie, der Winterlinde, Ginseng und dem Olivenbaum. **Clarins, Crème Multi-Active Jour** (50ml, 51,50Euro) www.clarins.com

StriVectin-SD Anti-Faltencrème wurde als Produkt gegen Dehnungs- bzw. Schwangerschaftsstreifen konzipiert. Doch zahlreiche Tests bewiesen eine erfolgreiche Wirkung bei Gesichtsfalten. Das Wundermittel von StriVectin-SD ist derzeit die meistverkaufte Anti-Faltencrème auf dem amerikanischen Anti-Aging-Markt. Patentierte Oligopeptide und Pflanzenwirkstoffe verbessern den Hauttonus und reduzieren die Falten. **StriVectin-SD® Creme** (50 ml, 92 Euro). Beruhigende Substanzen heilen Augenfältchen auf und lassen Krähenfüsse verschwinden. **StriVectin-SD® Augencreme** (40 ml, 82 Euro) www.top-cosmetics.eu



Die kosmetische Alternative zu Botox wurde entwickelt um das Erscheinungsbild von Mimikfalten zu reduzieren. Der aktive Inhaltsstoff Argireline entspannt die Gesichtszüge und verleiht Ihrem Gesicht in nur 30 Tagen ein jugendlicheres und entspanntes Aussehen. **Skin Doctors Relaxaderm** (50ml, 69,90Euro) www.skin-doctors.de



Wir verlosen fünf Tiegel „Relaxaderm“. Gewinnen Sie unter www.onelifemag.com/win/ Viel Glück!



Das Shampure Haarpflegeset von Aveda, bestehend aus Shampoo, Conditioner, Soy Wax Candle und Wooden Styling Brush, verwöhnt Ihre Haare und Sinne. Die Produkte sind besonders wirkungsvoll bei der Stressreduzierung für Haar und Kopfhaut. www.aveda.de, www.aveda.at



Wir verlosen 5 Shampure-Sets im Wert von jeweils 60 Euro. Gewinnen Sie unter www.onelifemag.com/win/ Viel Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling hat bereits begonnen. Damit Sie fit in den Sommer kommen, widmen wir uns in dieser Ausgabe der Kraft. Wir beleuchten, welches Training wirklich zu mehr Muskelkraft verhilft, denn auch hier gilt: Viel hilft nicht immer viel. Ein Marathonlauf ist eine große Herausforderung und verlangt viel Kraft – nicht nur in den Beinen, sondern auch im Geist. ONELIFE zeigt, wie Sie die 42,195 km meistern, was Sie bei der Auswahl ihrer Laufschuhe beachten sollten und gibt Tipps fürs Training und zur Motivation.

Gesundes kräftiges Haar ist bekanntlich die schönste Frisur. Schade nur, dass wir 60-100 Haare täglich verlieren. In unserer Beauty-Rubrik geht es diesmal ebenfalls um Kraft – Kraft für Haut und Haar.

Auch Holmes Place arbeitet mit voller Kraft daran, seinen Mitgliedern einen einzigartigen und inspirierenden Fitnessclub (siehe Bild unten) zu bieten. Das Holmes Place Club Manager-Team traf sich in Berlin, um neue und innovative Ideen auszuprobieren und umzusetzen.

Genießen Sie den Frühling und machen Sie sich fit für den Sommer. Denn: Onelife – life it well.



Während des Holmes Place Club Manager-Treffens in Berlin.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Holmes Place Entertainment Group
und Holmes Place Lifestyle Clubs
GmbH
Erichsenland, Schwaben

Hrsg., Produktion und Herstellung:
Frankfurt, C. Göttsche & Partner
GmbH, Alfred-Wilhelm-
Strasse 100, 60309
Frankfurt, Telefon:
+49 69 20 36 440 121, 195
www.onelife.de/bestellen
post@onelife.de

Direktionsleitung:
Katrin Wenzel

Konzeption- und Projektleitung:
Tina Schiller

Redaktion:
Tina Schiller, Katrin Wenzel
Anja Kretschmer, Gerd
Reinhold, Beate Helmig, Jutta

Leitbild:
Alexandra

Art Director:
Alexandra

Design und Medien:
D. Göttsche & Partner
www.dgp.de

Abzug:
T. 069 20 36 440 121, 195

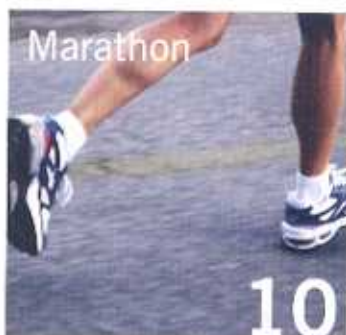
Kaufplätze:
Kaufplätze/Verkauf:
www.onelife.de/kaufen

Nächster Erscheinungstermin:
02.2007

Produktionsleitung Holmes Place:
Anja Kretschmer
(Frankfurt)
Mag. Jutta Reinhold
(Schwaben)

HOLMES
PLACE
LIFESTYLE CLUBS

ONELIFE 02.2007



THEMA

KRAFT: Richtiges Training

6

FITNESS

Born to Run: Marathon
Powerpausen

10

20

ERNÄHRUNG

Powernahrung
Rezepte

40

43

GESUNDHEIT

Powerdeos
Tipps für gute Haut und kräftiges Haar

31

32

FASHION & BEAUTY

Anti-Aging
Power in Motion

22

24

SERVICE

Produkte rund ums Laufen
Tipps zum Laufschuhkauf
Beauty-Booster für Haut und Haar
Mediathek: neue Bücher, CDs und DVDs
Ausblick auf die kommende ONELIFE-Ausgabe

16

18

35

38

49

TRAVEL

Sportreisen
Sport-Hotspots

44

46

HOLMES PLACE

Neues bei Holmes Place
Kraftkurse

4

10