

Das schnellste
Workout der Welt

Top-Figur in
nur 15 Minuten

1 Minute = 1 Move für

- BODYFORMING
- KONDITION
- FATBURNING

Sexy & knackig in 4 Wochen

Die 10
besten*
Übungen
für den
PO

*Ein Uni-Test hat es bewiesen

NEUE SPORTMODE FÜR JOGGEN • SKATEN • BIKEN • NORDIC WALKING • YOGA

BEAUTY

So verlängern Sie
Ihre Sommerbräune

POWER FÜR DEN
GANZEN TAG

Blitz-Tai-Chi

(direkt nach dem Aufwachen)

6-WOCHEN-PROGRAMM
FÜR DIE LUST

IHR BESTER
SEX!

Sofort ausprobieren!

OHNE DIÄT UND
HARTES TRAINING

Figurwunder
aus den USA

Drei SHAPE-Leserinnen
machten den Test - und
verloren bis zu 62 Kilo!

Deutschland € 2,60
Österreich € 3,80 • Schweiz Sfr 3,20

