

BESSER ESSEN! DIE GROSSE FOOD-AUSGABE

Men's Health

**FLACHER
BAUCH IN
5 TAGEN**

Mit diesem Plan
schafft's jeder!

**Koch
dich fit!**

TV-Koch **Alex Kumptner**
verrät sein Sixpack-
Rezept

GETESTET!
So gesund
ist Cannabis
wirklich

XXL-EXTRA



Dein Style-Guide
für den Sommer

GAMECHANGER-WORKOUT

**Starke Arme,
breites Kreuz**

REPORT:
Männer mit
ADHS

04/2026 • 6,50 €
Österreich 7,20 € • Schweiz 10,40 SFR
Benelux 7,70 € • Spanien 9,20 €
Italien 9,20 € • Griechenland 9,80 €





MR MARVIS

Mit den idealen Hosen von MR MARVIS ist jeder Tag Dein bester Tag – von Neuzugängen wie Den Techwools bis hin zu Klassikern wie Den Longs, Den Five-Pockets und Den Jeans. Zeitloses Design, hergestellt in Portugal. Vervollständige Deinen Look mit unseren Shirts, Polos oder T-Shirts. Shoppe jetzt Deine Essentials für den Frühling auf mrmarvis.de oder in unseren neuen Markengeschäften.



DIESELDORF - Kasernenstraße 1 · FRANKFURT AM MAIN - Neue Rothofstraße 17D · HAMBURG - Hohe Bleichen 11 · MÜNCHEN - Odeonsplatz 1



Das sind wir

Das Team von Men's Health (ja, Hund Olive gehört auch dazu) mit dem Wiener Sternekoch Alex Kumptner (im schwarzen Tanktop)

Sag öfter Ja

»» —————> Was für ein großartiges Team! Beim Covershooting für dieses Heft habe ich gespürt, wie viel möglich ist, wenn Menschen mit Haltung und echtem Anspruch zusammenarbeiten. Keine Hektik, kein Ego, sondern Ruhe unter Druck und dieses klare Wir-Gefühl: Jeder bringt seinen Teil ein, jeder übernimmt Verantwortung, alle ziehen am selben Strang. Genau so sind die Bilder entstanden, die du ab Seite 22 siehst – weil viele Profis mit Leidenschaft an einem gemeinsamen Ziel arbeiten.

Cover-Star dieser Ausgabe ist der Sternekoch und TV-Star Alexander Kumptner. Sein sicherer Raum ist die Küche, sein Rhythmus der Service. Und trotzdem hat Alex sofort Ja gesagt, als ich ihn gefragt habe, ob er Lust auf eine große Fotoproduktion inklusive Titelseite hat. Kein Zögern, kein Taktieren. Einfach ein klares Ja zu etwas, das nicht sein gewohntes Terrain ist. Er hat durchgezogen – konzentriert, offen, mutig. Nicht, weil er Rampenlicht braucht, sondern weil er

bereit ist, sich auch außerhalb seiner Komfortzone zu zeigen. Sicherheit gibt Stabilität. Aber Entwicklung beginnt oftmals mit einem einfachen Ja.

Vielleicht kennst du das auch. Im Job bleibst du gerne bei dem, was du gut kannst. Beim Krafttraining machst du die Übungen, die immer funktionieren. Beim Essen bestellst du dein Standardgericht. Und beim Stil gewinnt schnell das Bewährte. Genau deshalb macht das große Mode-Special „Best Fashion“ meines Kollegen Yilmaz so viel Spaß. 65 Seiten Inspiration, die Lust machen, etwas auszuprobieren. Ein anderer Schnitt. Eine neue Farbe. Ein Look, der sich erst ungewohnt anfühlt – und dann genau richtig.

Ob der Schritt groß ist wie ein aufwendiges Photoshooting oder klein wie ein neues Outfit – am Ende ganz egal. Entscheidend ist, dass du ihn gehst. Wann hast du zuletzt bewusst Ja gesagt zu etwas Neuem? Nicht, weil du musstest, sondern weil du es wolltest. Vielleicht ist heute ein guter Moment dafür.



David Holscher

David, Chefredakteur
dholscher@menshealth.de



Inhalt

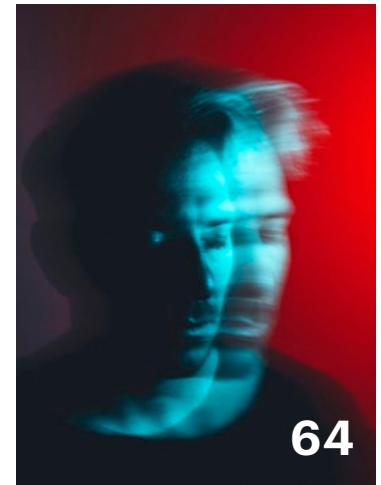
APRIL
2026



„Endlich habe
ich verstanden,
wie mein
Körper tickt“

ALEXANDER KUMPTNER

22



64

Foto Titel: FLORIAN RAZ; Talent: ALEXANDER KUMPTNER; Produktion: GRIT BRÜGGEMANN; Fashion Director: YILMAZ AKTEPE; Hair & Make-up: TINI SÄGER/ROBERTO DI STYLING-ASSISTENZ: JULIA HAUZELE; Styling: TINI SÄGER/ROBERTO DI STYLING; Foto: JONAS WILHELM von RAG & BOONE; Sweatpants von HAID; Foto Collector's: Alexander Kumptner trägt: Tank-Top von PRIVAT, Hose von CLOSED



30



44

Fotos Inhalt: FLORIAN RAZ; MARCO PIUNTI/GETTY IMAGES; JAN WISCHNEWSKI/GRACE & PAINZ/GETTY IMAGES; JONAS WILHELM von RAG & BOONE/GETTY IMAGES; UWE KREIJG/GETTY IMAGES

60



EIN HEFT, ZWEI COVER

Exklusiv für unsere Abonnenten gibt es diese Ausgabe mit Fernseh- und Sternekoch Alexander Kumptner als coole Collector's Edition – sichere dir am besten noch heute dieses begehrte Sammlerobjekt unter: MensHealth.de/abo



COVER-STAR

- 22** Ganz ausgekocht: Fernseh- und Sternekoch Alexander Kumptner verrät sein Sixpack-Rezept

SPORT & FITNESS

- 36** Besser in jeder Sportart: Wie Hypnose dich beim Training und in jedem Wettkampf weiterbringt
- 54** Starke Arme und breites Kreuz: Mit dieser Workout-Strategie legst du dauerhaft an Muskelmasse zu
- 66** Helfen Crunches beim Sixpack? Unser Fitness-Professor räumt mit gängigen Muskel-Mythen auf
- 68** Brummm! Wir saßen bei dem härtesten Autorennen der Welt hinterm Steuer – der Rallye Dakar

HEALTH & FOOD

- 8** Men's Health präsentiert die wichtigsten Studienergebnisse aus der Männerforschung
- 28** Na, dann gute Nacht! Tipps, mit denen jeder sofort besser schläft (und morgens fitter aufwacht)
- 30** Food-Trend: Airfryer sind jetzt heiß begehrt. Wie die Heißluft-fritteuse Essen fettärmer macht
- 38** Warum Hautkrebs nicht nur im Hochsommer (und im Skiurlaub) im Brennpunkt sein sollte
- 42** Getestet! So gesund ist Cannabis wirklich. Plus: die Auswirkungen auf Schlaf, Stress und Schmerzen
- 50** Von Paleo über Superfoods bis Clean Eating: Ernährungsweisen, die sich wirklich bewährt haben
- 60** Flacher Bauch in nur 5 Tagen: So macht dich Scheinfasten auf Dauer schlanker (und gesünder)



42

- 64** Report: ADHS bei Männern – mit Tipps für Betroffene, ihren Alltag etwas einfacher zu wuppen
- 72** Von 120 auf 80 Kilo: Wie unser Leser Taoufik den Kampf gegen das Übergewicht gewonnen hat

LIFE & STYLE

- 14** Best of Men's Health: Das sind unsere Highlights des Monats, von Fitnesstrend bis Fashionhype
- 20** Kickerkumpel? Kegelbruder? Eine Männerfreundschaft ist oft zweckgebunden, kritisiert unser Autor
- 44** Natur statt Kultur: So sehr kann ein Outdoor-Trip nach Schweden einen Mann entschleunigen
- 58** Schlechten Tag gehabt? Unser Experte erklärt dir, wie du jetzt noch die Kurve kriegst

IN JEDEM HEFT

EDITORIAL	3
EXPERTEN-RAT	6
IMPRESSUM / VORSCHAU	74



DEIN STYLE-GUIDE FÜR DEN SOMMER

Die neue Modesaison steht vor der Kleiderschranktür. Deshalb gibt es diesen Monat unser Extra Best Fashion mit allen Trends für die schönste Zeit des Jahres. Dafür einfach das Magazin auf den Kopf drehen und dann von hinten anfangen, alles zu lesen.



38

Wie ein Sechser im Lotto

Diese 6 Männer bereichern diesen Monat Men's Health mit ihrer Expertise. Mit welchen Themen sie sich in diesem Heft beschäftigen, verraten wir schon hier

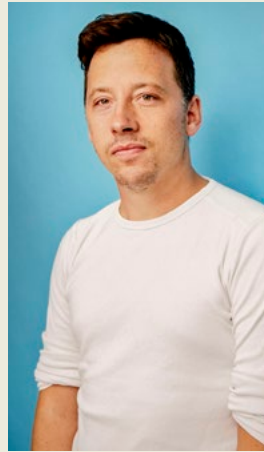


Biyon Kattilathu

Der bekannte Life-Coach beantwortet diesen Monat bei uns die Frage, wie man mit schlechten Tagen umgeht

SEITE 58

„Wenn es mal nicht so läuft wie gewünscht, sage nicht zu dir: ‚Ich habe ein Problem!‘ Sage lieber: ‚Wenn ich das gelöst habe, wird es mir gut gehen.‘ Fühlt sich gleich ganz anders an, oder?“



Nils Pickert

„Viele Männer haben leider keinen, dem sie ihre Freuden und Nöte anvertrauen können, außer vielleicht noch der Partnerin“, sagt der Autor. Darüber müssen wir dringend reden, Männer! Unser Kolumnist macht den Anfang und schreibt in diesem Heft über das Thema Männerfreundschaften.

SEITE 20

„Medizinisches Marihuana kann bei Stress und Schlaflosigkeit weiterhelfen, aber niemand muss dafür an einem Joint ziehen. Es gibt viel bessere Methoden“



Nico Airone

Longevity ist das Spezialgebiet unseres Fitness Directors. Sein aktuelles Thema: Cannabis

SEITE 42

„Es kommt nicht darauf an, wie viele Crunches du nacheinander schaffst. Viel wichtiger für ein Sixpack ist ein niedriger Anteil deines Körperfetts“

Prof. Stephan Geisler

Kennt Theorie und Praxis: Der Fitness-Professor von der IST-Hochschule sagt, welche Muskel-Mythen wirklich stimmen

SEITE 66



Felix M. Berndt

Sag mal laut Ahhh! Der Medfluencer Doc Felix verrät in dieser Ausgabe, wie man nachts seinen Schlaf optimiert

SEITE 28



„Laut aktuellen Studien liegt die perfekte Temperatur in der Nacht fürs Schlafzimmer irgendwo zwischen 16 und 19 Grad Celsius“



Dr. Gerd Wirtz

Wie funktioniert eigentlich Scheinfasten? Der Neuropsychologe weiß es aus eigener Erfahrung

SEITE 60

„Man nimmt weiterhin feste Nahrung zu sich, aber die Bestandteile versetzen den Organismus in einen Fasten-zustand“

EFFEKTIVE SKINCARE für zu Hause

4 MODI FÜR DEN PERFEKTEN GLOW

1

Rot- und Infrarot-Lichttherapie

Schnell und wirksam: Die sechsminütige Sitzung mit roter LED- und Infrarot-Technologie reduziert Rötungen, verfeinert das Hautbild, sorgt für eine strahlendere Haut und glättet in acht Wochen nachweislich den Teint.¹

2

Kombinierte Blau-Lichttherapie

Die kombinierte Blau-Lichttherapie ist eine automatische 3-Phasen-Routine zur chemiefreien Akne-Behandlung. Die 8-minütige Sitzung mit blauen, roten und infraroten LEDs reduziert Akne und Hautunreinheiten, verbessert das Erscheinungsbild der Poren und sorgt für einen klareren Teint in vier Wochen.²

3

Vorbeugen und Pflegen

Die vierminütige Sitzung mit rotem, blauem und Infrarotlicht wurde entwickelt, um die Strahlkraft der Haut zu verbessern. Perfekt, um die Ergebnisse nach einem 8-wöchigen Zyklus mit Rot- und Infrarot-Lichttherapie oder kombinierter Blau-Lichttherapie zu erhalten.

4

Belebung der Augenpartien

Die Shark CryoGlow nutzt als erste LED-Maske in Deutschland eine innovative InstaChill-Technologie mit drei einstellbaren Kühlstufen. Bereits 5–15 Minuten Kältetherapie beruhigen die Augenpartie und reduzieren Schwellungen. Die Kühlung kann bei jeder LED-Behandlung hinzugeschaltet werden.



SKINCARE NEU GEDACHT

Die Shark CryoGlow ist die erste LED-Maske in Deutschland mit Kühlung der Augenpartie. Das perfekte Tool für deine effektive Hautpflegeroutine, das auch eine medizinische EU-Zertifizierung besitzt.

SkinCare? Ist längst auch Männersache. Die richtige Pflege verleiht der Haut einen natürlichen Glow und hilft, Anzeichen von Stress, Müdigkeit und erste feine Linien zu bekämpfen. Mit der LED-Maske CryoGlow von Shark ist Hautpflege zu Hause jetzt so einfach und effektiv wie nie. Die medizinisch zertifizierte Maske wurde in Zusammenarbeit mit Dermatolog:innen entwickelt, ist klinisch getestet und kombiniert als EU-zertifiziertes Medizinprodukt hochenergetische LEDs, tief eindringendes Infrarotlicht und Kühlung der unteren Augenpartie in Deutschland bietet die Shark CryoGlow eine von der Kryotechnik inspirierte Kühlung. Der Effekt: Die Augenpartie wird beruhigt und Schwellungen werden innerhalb weniger Minuten reduziert. Geeignet ist die Shark CryoGlow für alle Hauttypen und jeden Hautton. Dank vier verschiedener Modi bekommt mit ihr jeder eine personalisierte, einzigartige Hautpfegelösung, die bei täglicher Anwendung von nur wenigen Minuten bereits nach wenigen Wochen spürbare Ergebnisse zeigt.



Für weitere Infos QR-Code scannen.



KÜHLT UND VERBESSERT DAS HAUTBILD

Wirklich jeder kann von der Shark CryoGlow profitieren: Die Maske ist so konzipiert, dass sie auf alle Gesichtsformen und -größen passt. Gesteuert wird die Maske über eine Fernbedienung mit praktischer Timer-Funktion, die LEDs und die Kühlung der Augenpartie schalten sich am Ende der Sitzung automatisch ab.

¹ Ergebnisse aus einer 12-wöchigen klinischen Studie mit 59 Probanden und 1x täglicher Anwendung der Rot- und Infrarot-Lichttherapie. Individuelle Ergebnisse können variieren.
² Ergebnisse aus einer 12-wöchigen klinischen Studie mit 60 Probanden und 1x täglicher Anwendung der kombinierten Blau-Lichttherapie. Individuelle Ergebnisse können variieren.



Im Kern herzensgut

Geheimnis geknackt: Forscher haben herausgefunden, dass Mandeln nicht nur lecker und proteinreich sind, sondern auch das Herz-Kreislauf-System unterstützen

||—> Mandeln sind mehr als nur ein super Protein-Snack. Eine neue Meta-Analyse, veröffentlicht im Schweizer Fachblatt „Nutrients“, hat gezeigt, wie positiv sie sich auch auf die Herzgesundheit auswirken. Als Basis dienten den Wissenschaftlern 36 Studien mit 2500 Erwachsenen, die täglich zwischen 25 und 168 Gramm Mandeln zu sich nahmen. Das Ergebnis: Wer regelmäßig Mandeln isst, kann wichtige Blutfettwerte verbessern. Konkret senkt

der tägliche Verzehr das Gesamtcholesterin sowie das schlechte LDL-Cholesterin. Beachtenswert: Die Studie zeigt erstmals, dass Mandeln das Gleichgewicht zweier wichtiger Transportproteine im Blut verbessern. Während ApoB mit Ablagerungen in den Arterien und einem höheren Herzrisiko verbunden ist, gilt ApoA als schützend. Mandeln senken das ungünstige Verhältnis der beiden – vielleicht der wesentliche Kern für eine intakte Pumpe. 🍊

Der beste Hack für die Performance¹

Wie kann ich meine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit in Bestform bringen?

Nicht nur Biohacker achten dabei auf eine Sicherstellung der Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen. Doch was, wenn eine ausgewogene Ernährung im stressigen Alltag leichter gesagt als getan ist? Hier setzt LaVita an: ein ganzheitliches Mikronährstoffkonzentrat. Einfach jeden Tag in ein Glas Wasser rühren – fertig.

Einfach rundum versorgt – ohne Schnickschnack

LaVita ist ein Konzentrat aus über 70 pflanzlichen Lebensmitteln – ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen in wissenschaftlicher Dosierung. Ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe oder Süßungsmittel.



VON OLYMPIASIEGERN EMPFOHLEN



„Der beste Start in den Tag – für den Alltag und im Training.“

Die Brüder Johannes Thingnes und Tarjei Bø, mehrfache Biathlon-Weltmeister und Olympiasieger



Der beste Hack für die Performance¹

Ob zum Frühstück, zwischendurch oder nach dem Training: LaVita lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Für den Beginn ideal: das LaVita Startpaket mit drei Flaschen.

Mehr dazu auf lavita.com oder unter +49 (0)871 / 972 170

Die tägliche Portion Mikronährstoffe

- 1 Eisen, Folsäure, Magnesium, Vitamin B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei
- 2 Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion
- 3 Magnesium und Zink unterstützen die normale Eiweißsynthese
- 4 Zink trägt zum Erhalt des normalen Testosteronspiegels im Blut bei
- 5 Die Vitamine C, A, D, B6, B12, Eisen, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
- 6 Eisen unterstützt den normalen Sauerstofftransport im Körper
- 7 Biotin und Zink unterstützen den Erhalt normaler Haare und Haut

LaVita liefert all diese Mikronährstoffe in einem Produkt.

Wissenschaftlich bestätigt & 50.000 Top-Bewertungen

Eine Studie* hat bewiesen: Bei täglicher Einnahme von LaVita verbesserten sich alle gemessenen Vitaminwerte im Blut. Die Mikronährstoffe gelangen direkt dorthin, wo sie gebraucht werden – in die Zellen. Mehr als 50.000 Top-Bewertungen bestätigen die Ergebnisse der Wissenschaft: Über 80 Prozent der Anwender** berichten von mehr Energie,¹ einem guten Immunsystem² und äußern sich positiv über Haut und Haare.⁷



* Neuroendocrinology Lett. 2015 Sep 12; 36(4): 337–347, Leitung Prof. Mosgöller, Universität Wien ** Ergebnisse einer von der LaVita GmbH durchgeführten Umfrage mit 1053 LaVita Anwendern aus dem Jahr 2022. Es handelte sich um eine freiwillige Teilnahme ohne Vergütung. ¹⁻⁷ Siehe oben rechts „Die tägliche Portion Mikronährstoffe“

Bloss nicht schwarzsehen

Morgens noch müde? Viele greifen dann reflexartig zum Kaffee. Wissenschaftler raten jetzt aber davon ab – vor allem, wenn man gerade abnehmen möchte

||—> **Echt bitter:** Eine britische Studie der University of Bath hat untersucht, wie sich Kaffee vor dem Frühstück auf den Blutzuckerstoffwechsel auswirkt – vor allem nach einer miesen Nacht. Ergebnis: Wer mit Schlafmangel direkt nach dem Aufstehen Kaffee trinkt, der verarbeitet Zucker schlechter. Die Folge ist ein stärkerer Anstieg von Blutzucker und Insulin. Problem dabei: Ein hoher Insulinspiegel signalisiert dem Körper, Energie zu speichern,

statt Fett zu verbrennen. Und genau dieser Mechanismus kann den Abnehmerfolg ausbremsen. Wichtig zu wissen: Nicht der Kaffee selbst ist das Problem, die Studie zeigt klar, dass es auf den Zeitpunkt ankommt. Erst die Kombi aus Schlafdefizit und Kaffee auf leeren Magen wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus. Trinkst du deinen Kaffee erst nach dem Frühstück, verschwindet der Effekt fast komplett. So wird's dann doch noch ein guter Morgen. ☕



Men'sHealth

MENTAL STARK UND KÖRPERLICH FIT MIT DEN BESTEN TIPPS VOM RETTUNGS-DOC



**112 sofort umsetzbare Tipps
zur Stressbewältigung im
Alltag**

**Steigerung des Wohl-
befindens in allen
Lebensbereichen**

**176 Seiten mit
112 Illustrationen**



menshealth.de/buch-fitforlife

Läuft nicht? Macht nichts!

Keine Bange, wenn du mal für länger deine Sportschuhe an den Nagel hängen musst: Eine Trainingspause wirft dich nicht gleich zurück, so eine neue Studie

||—> Verletzt? Verreist? Verzettelt? Viele Sportler haben große Sorge, dass unter einer erzwungenen Trainingspause ihre Fitness leiden könnte. Eine neue finnische Untersuchung der University of Jyväskylä kommt nun aber zu einem beruhigenden Ergebnis: Die Forscher begleiteten 55 Erwachsene über einen Zeitraum von 30 Wochen. Eine Gruppe absolvierte ein Krafttrainingsprogramm über 10 Wochen, legte dann eine Pause von 10 Wochen ein und trainierte danach weitere 10 Wochen. Die zweite Gruppe machte in den ersten 10 Wochen gar nichts, absolvierte dafür aber anschließend 20 Wochen Krafttraining am Stück. Und wer war nach 30 Wochen stärker? Die Antwort auf diese Frage lautet: Es gab keinen Unterschied. Beide Gruppen erzielten die gleichen Ergebnisse in Tests zu Muskel- und Sprungkraft. Fazit der Wissenschaftler: Wenn dein Training unterbrochen wird, verzweifle nicht – du kannst langfristig trotzdem deine Ziele erreichen. 🏃



STARK WIE DU!

10 Ausgaben Men's Health lesen + Gutschein sichern.



► **SAMMLER-STÜCK:**
exklusives Collector's Cover
nur für Abonnenten

► **Vertrauensgarantie:**
Abo direkt vom Verlag

► Pünktliche Lieferung
frei Haus

► **10 Ausgaben Men's Health**
+ **GUTSCHEIN ZUR WAHL**

NUR **65,- €***
(ggf. zzgl. Produkt-Zuzahlung)



20 €
**AMAZON.DE-
GUTSCHEIN**
► Nr.: 1352

oder



20 €
TANKBON
► Nr.: 1339

► Jetzt bestellen:
MensHealth.de/angebot

☎ 0781 639 6655

Bitte die Bestell-Nr. angeben. Selbst lesen: **MH1PRE** oder verschenken: **MH1PRG**



↖
direkt zum
Angebot!

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter shop.motorpresse.de/agb abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. * Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Burda-Verlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: shop.motorpresse.de/datenschutz. Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandsbedingungen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht.



Best of

Fitness, Food, Fashion und mehr: Das sind unsere Highlights des Monats

FITNESS

Schwer im Kommen

Lasst die (neuen) Spiele beginnen! Das World Fitness Project, kurz WFP, ist ein neuer globaler Fitness-Wettkampf, der gerade in seine zweite Ligasaison startet. WFP wurde mit dem Ziel entwickelt, Profi-Athleten und Hobby-Sportler näher zusammenzubringen. Bei jeder Veranstaltung treten mehr als 500 davon an. Das Ganze erinnert ein bisschen an die Crossfit-Games, soll sie aber ergänzen – und nicht mit ihnen konkurrieren. Go!

Neue Fitness-Wettkampfliga, alle Termine unter www.worldfitnessproject.com

