

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 Grotelüsch

32



6. **Rückenschmerzen ade dank Fitness und Vitalkost**

Petra Schläiß

34



7. **Liebe, Sexualität und Vitalkost**

Michael Delias

40



8. **Modelfotografie 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