


# Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel



**Sport Garten Heidelberg**  
die Fitness-, Wellness- und Gesundheitsanlage in Heidelberg!

Sport Garten Heidelberg  
Sabine Plenz-Ohmann e.K.  
Bergheimerstr. 147  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 - 16 20 44

1			2					3	4					
5						6	7							8
9						10								
11		12						13	14					
15										16	17			
18						19								
20	21					22				23	24			
25			26					27						28
				29				30				31		
32			33											
				34				35			36			
37				38						39				

© 2007 by Claus Liepke (www.Kanji-Sudoku.com)

## Waagrecht:

- 1 Stretching
- 3 ...-Building
- 5 Körperliche Betätigung zur Gesunderhaltung
- 7 Mountain-...
- 9 Abk. für "Gymnastik"
- 10 Tänzerische Gymnastik
- 12 Indische Methode, die ruhelosen Gedanken durch Meditation und körperliche Übungen zum Schweigen zu bringen
- 13 Beliebter Fitness-Kursname: "... Beine, Po" (weibliche Problemzonen)
- 15 Die ayurvedische Reinigungskur Panchakarma hat sich bei chronischen Krankheiten wie ..., Asthma, Allergien, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen bewährt.
- 18 Ganzheitliche Entspannung finden Sie im duftenden ...-Ölbad
- 20 Medizin
- 22 Bad(ekurort), Mineralquelle
- 24 Engl.: "Diät"
- 25 Tanztherapeutisches Verfahren mit dem Ziel, durch Tanz in Einklang mit Kosmos und Natur zu kommen.
- 27 Übergewicht, auch metabolisches ... genannt wird, ist die Volkskrankheit Nr. 1 in den westlichen Industrienationen.
- 29 Fernöstliche Druckpunktmassage
- 32 Ovo-Lakto-Vegetarier verzehren auch ...- und Milchprodukte.
- 33 Alternative Behandlung mit Sauerstoff, keimabtötend und desinfizierend.
- 34 Bei der Irisdiagnose wird das ... als Spiegel der Seele und des Körpers angesehen.
- 35 Übermäßige ...-Strahlung schädigt die Durchblutung und das Bindegewebe der Haut. Das Hautkrebsrisiko wird somit erhöht.
- 36 Japanische Meditation buddhistischen Ursprungs
- 37 Bei der Lichttherapie wird Vollspektrum-Licht sehr hoher Lichtstärken verwendet und die UV- und Infra...-Anteile herausgefiltert.
- 38 Massage hilft, den durch Muskelverspannungen entstandenen ... zu lindern.
- 39 Bienenkönigin-Futtersaft: "... Royale"

## Senkrecht:

- 2 "Ähnliches durch Ähnliches heilen"
- 3 Vorsilbe mit der Bedeutung "Leben", z.B. ...resonanz-Therapie
- 4 D'accord
- 6 Sportliche Gruppe, Mannschaft
- 8 Negative Auswirkungen auf das Altern haben starker Nikotin- und Alkoholgenuß, Übergewicht, zu wenig ..., Stress, Lärm und Umweltverschmutzung.
- 11 Vorbereitung auf einen Wettkampf, sportliche Tätigkeit
- 13 "Kleinstes Fitness-Studio der Welt" aus Latex, auch Physiotape oder Thera... genannt.
- 14 Japanische "sanfte" Kampfsportart, welche die Kraft des Angreifenden zur eigenen Verteidigung ausnützt.
- 16 Durch Ausüben von Qi-Gong wird das Fließen der Lebens... angeregt.
- 17 Das ... Training hilft gegen Stress und psychosomatische Störungen.
- 19 Ein klassischer ... verfügt über 5 Handgriffe: Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Fraktion (Reibung), Tapotement (Klopfung) und Vibration (Erschütterung).
- 20 Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und somit die körpereigenen ...kräfte.
- 21 Regelmäßige körperliche Aktivität verringert das ... degenerativer Erkrankungen im Alter.
- 23 Ganzheitliche Heilkunde aus Indien - das "Wissen vom Leben": ...-Veda.
- 26 Energiereichere Form von Sauerstoff
- 28 Massageöle können Extrakte aus Würzkräutern wie "Melisse, ..., Thymian" enthalten
- 30 "...übungen" zur Steigerung der Lebenskraft werden im Yoga auch Pranayama genannt.
- 31 In der chinesischen Philosophie ergänzen sich "Yin & ..." einander.

	D	E	H	N	E	N	B	O	D	Y				
	S	P	O	R	T	B	I	K	E	S				
	G	Y	M	A	E	R	O	B	I	C				
	T	Y	O	G	A	B	A	U	C	H				
	R	H	E	U	M	A	I	E	A	L				
	A	R	O	M	A	N	K	N	U	A				
A	R	Z	N	E	I	S	P	A	A	D	I	E	T	F
B	I	O	D	A	N	Z	A	S	Y	N	D	R	O	M
W	S	Z	S	H	I	A	T	S	U	Y	O	G	G	I
E	I	O	Z	O	N	T	H	E	R	A	P	I	E	N
H	K	N	A	U	G	E	I	U	V	N	Z	E	N	Z
R	O	T	S	C	H	M	E	R	Z	G	E	L	E	E