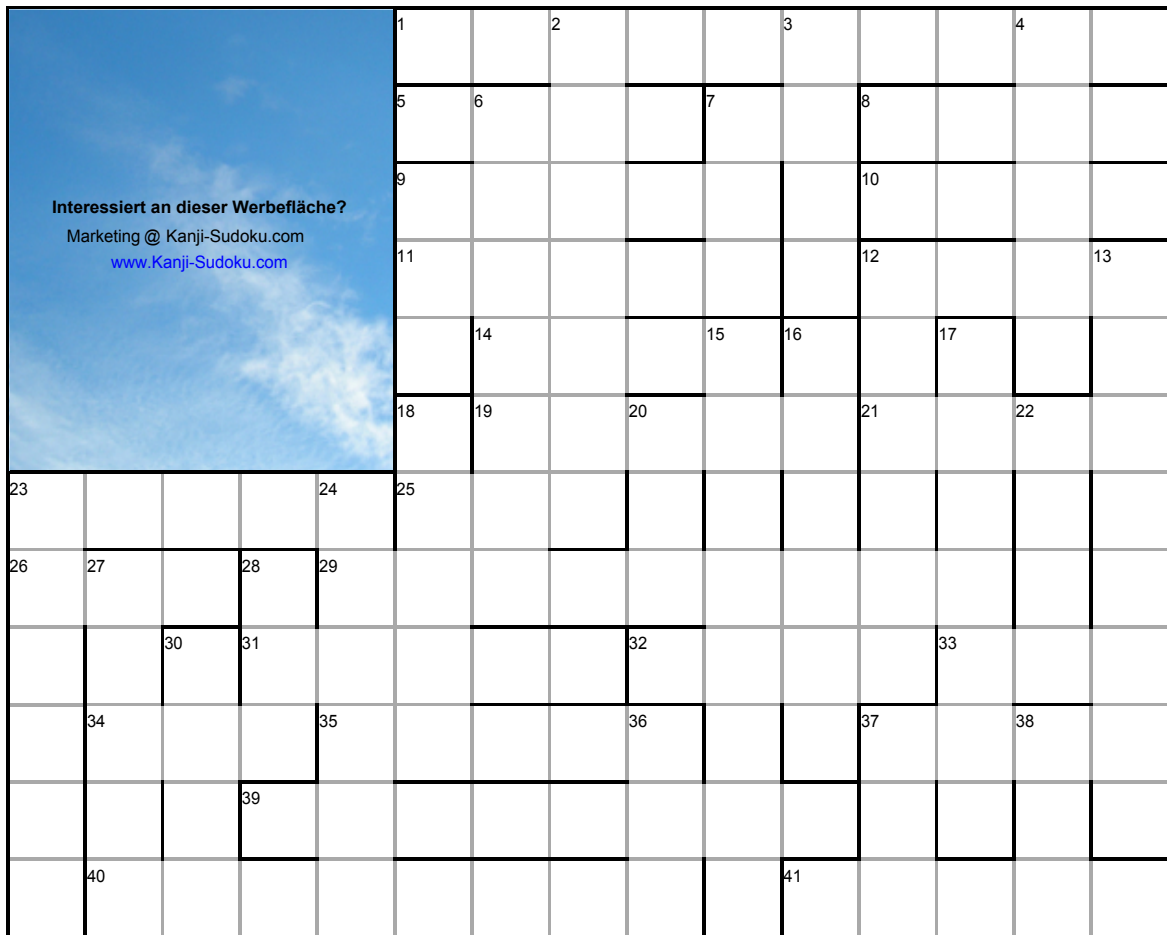


Fitness & Wellness-Kreuzworträtsel #8



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

Waagrecht:

- 1 Vorbeugung
- 5 Chinesische Harmonielehre - wörtlich: "Wind-Wasser".Feng-...
- 7 Japanisch: Weg. Endung bei Namen von Kampfsportarten.
- 8 Naturheilkundliches Kurverfahren: "F.X.-...-Therapie".
- 9 Pseudo-japanisches Wort: Shiatsu im Wasser.
- 10 Durch die geringe Nährstoffzufuhr beim Fasten versucht der Körper auf „Sparflamme“ zu arbeiten, was zu einem verringerten ... führt.
- 11 Griechische Vorsilbe für Wasser; z.B. ...-Therapie.
- 12 Regenbogenhaut des Auges. Blumen- und Frauenname.
- 14 Bei der Laserakupunktur kommt statt Nadeln ein ...laserstrahl zur Anwendung.
- 19 Spielfeld (engl.), z.B. "Squash ..."
- 21 Entspannungsphase am Ende eines Kurses: warm up - cool ...
- 23 Durch Massage läßt sich der ... (Spannungszustand) der Muskulatur verändern.
- 25 Dermenschliche Körper wird bei der Akupunktur sowohl im Fuß als auch im ... widergespiegelt.
- 26 ...Lakto-Vegetarier verzehren Eier und Milchprodukte.
- 29 Form der Körpertherapie: ...-Technik
- 31 Lacto-Vegetarier essen weder Fleisch noch Eier, dafür aber noch ...produkte.
- 32 "Haut" (engl.).
- 33 Body Mass Index (Abk.).
- 34 "Bike" (deutsch).
- 35 Berühmtes Beispiel für eine Kombination von Asanas beim Yoga ist "Surya Namaskar": Gruß an die ... oder auch ...ngebet genannt.
- 37 Wildwasserfahrten finden im ... statt.
- 39 Heilbehandlung mit der Restflüssigkeit bei der Käseherstellung.
- 40 Beliebter Fitnesskurs: Radfahren in der Gruppe mit Musik.
- 41 Mix aus Snowboarden und Carving-Ski fahren.

Senkrecht:

- 2 Sport in der Natur, draußen.
- 3 Indische Methode, die ruhelosen Gedanken durch Meditation und körperliche Übungen zum Schweigen zu bringen.
- 4 Zuckeraustauschstoff.
- 6 ...-Trennkost: kohlenhydrathaltige und eiweißhaltige Lebensmittel werden nicht gleichzeitig gegessen.
- 7 2 Personen, 2er Set.
- 9 "Waist-to-Hip-Ratio" - Verhältnis von Taillen-Umfang zu dem der Hüfte.
- 12 Ursprungsland von Yoga und Ayurveda.
- 13 "Sanfte Sauna" mit geringerer Temperatur und Luftfeuchtigkeit.
- 15 Brunnenkur; dient der Entschlackung und Verbesserung des Stoffwechsels.
- 16 Arbeitsraum; Fitness-...
- 17 Badetorf mit Wasser vermischt.
- 18 Stark gekrauter Salat: ... Rosso.
- 20 Die ...-Strahlung sorgt für Dunkelung der Hautpigmente.
- 22 Aufwärmen - ...-up.
- 23 Mehr als "Fit" :-)
- 24 (richtige) Jahreszeit.
- 27 Erreger einer übertragbaren Krankheit.
- 28 Abk. f.: "Jazz und Modern Dance".
- 30 Engl.: (Sport)Lager.
- 36 Elektrokardiogramm (Abk.)
- 37 Koronare Herzkrankheit (Abk.) - häufige Herz-Kreislauf-Krankheit.
- 38 Abk. f.: "Neuromuscular Integrative Action" - Mischung aus fernöstlichen und westlichen Tanzformen, Kampfkünsten und Körpertherapien.

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