

Trainieren im Takt

Frühlings-Zeit ist Fitness-Zeit. Wer jetzt durchstartet, dem hilft die Pulsuhr Ciclo CP 23 beim Training.

Wichtig fürs optimale Training ist es, die Herzfrequenz im Blick zu behalten. Dabei hilft die Pulsuhr Ciclo CP 23. Sie misst den Herzschlag und warnt mit akustischem oder optischem Signal vor dem Verlassen des idealen Pulsbereichs. Außerdem meldet sie den Kalorienverbrauch, dient als Stoppuhr oder Countdown-Zähler und errechnet die durchschnittliche Herzfrequenz. Sein Signal überträgt der Brustgurt verschlüsselt an die Uhr, fremde Funkstrahlen bringen sie daher nicht aus dem Takt. Mit der Lenkerhalterung lässt sich die Uhr zudem kinderleicht am Fahrrad anbringen – für den schnellen Blick zwischendurch.

3 Profi-Pulsmesser zu gewinnen

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Pulsuhren im Wert von je 120 Euro.



Fit für den Frühling: mit der professionellen Pulsuhr von Ciclo

	Skat- ansage	öffentliche Einrichtung	Nebenfluss des Rhein	Vorsilbe: neu	Schutz- begleitung	salopp: eine	Norwegen in der Landes- sprache
Konfekt	2						
Tier der Lappen			Schrift entziffern				
	englisch: eins		Schienen- fahrzeug		3	an dieser Stelle	
arge Be- drängnis			Staat in Amerika	Mutter- schwein	Sinnes- organ		4
geizig				1			
Frau von Lohengrin					Kräuter- getränk		
	dickes Seil	5					

©CrossWord

So können Sie gewinnen

Die Buchstaben in den farbigen Kreuzworträtsel-Kästchen ergeben das Lösungswort. Senden Sie es an:

DIE ENERGIE
Energiequiz 1/2005
Zum Helfenstein 4
97753 Karlstadt

Sie können die Lösung auch faxen an:
(0 93 53) 79 01-6 01.
Einsendeschluss ist der **25. April 2005**.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, Sammeleinsendungen bleiben unberücksichtigt. Pro Person wird nur eine Zusendung berücksichtigt. Das Lösungswort im letzten Heft lautete „Käse“.

Die Gewinner des Rätsels der letzten Ausgabe sind:
Gundel Herbert aus Gemünden
Christa Holl aus Lohr und
Stephanie May aus Retzstadt.