

# Gesund und fit durch die City

**GESUNDHEIT** Die extra Kilos aus der Weihnachtszeit trägt man immer noch mit sich rum? Allerhöchste Zeit, Körper und Geist wieder auf Vordermann zu bringen!

Eine Saftkur kommt dabei nicht in Frage? Muss auch nicht sein! Gesunde Bowls, bunte Smoothies, Yoga und Sport tun's auch – und machen ziemlich sicher mehr Spaß. City4U hat die besten Orte zum Detoxen in Wien.

➤ Bei **Hot Yoga Vienna** (6., Gumpendorfer Straße 63) wird man bei bis zu 40 Grad Raumtemperatur ins Schwitzen gebracht. Damit ist für das ideale Detox-Programm des Körpers gesorgt.

➤ Eine Auszeit vom Betondschungel nötig? Im **Aux Gazelles** (6., Rahlgasse 5) kann man in orientalische Welten abtauchen. Im wunderschönen Spa gibt's verschiedenste Massagen und Hamam-Treatments.

➤ Schnelle, gesunde und glutenfreie Speisen aus



Fotos: John Harris Fitness, freshii Austria

hauptsächlich biologischen Zutaten: **freshii** (1., Herrngasse 5) begeistert mit Salaten, Burritos, Suppen-Bowls und vielem mehr.

➤ **Fitness** mit tollen Trainern und dem modernsten Equipment sorgt für nachhaltige Erfolge. Tipp: Functional Training bei **John Harris** (1., Nibelungengasse 5).



**City4U**