



Schönmacher

Tipps für gutes Aussehen

Fortsetzung von S. 124 →

Fit für die Hochzeit

Am Hochzeitstag eine richtig gute Figur machen - wer will das nicht? Die macht man mit einem stilssicheren Auftritt und mit dem eigenen Körper. Es hat sich längst durchgesetzt, dass Bräute vor dem großen Tag noch mal so richtig Gas geben mit Fitness, Workouts und der richtigen Ernährung. Zumindest nehmen sich das die meisten vor. Der Wirklichkeit steht dann bisweilen doch der Alltagsstress und innere Schweinehund im Weg. Dabei können der Anlass und das damit verbundene Ziel doch gar kein größerer Ansporn sein! Fehlt nur noch jemand, der einen auf dem Weg begleitet. Und hier kommt das SYPC® Wedding Fitness Bootcamp ins Spiel. Der Trend kommt aus den USA, holt die Braut genau da ab, wo sie gerade im Leben steht, und führt sie mit exakter Zielsetzung dorthin, wo sie hin möchte - mit persönlicher Betreuung, individuellem Training und viel Motivationshilfe. »Boutique Fitness« nennt sich das als Überbegriff und unterscheidet sich exakt in den genannten Punkten von herkömmlichen Fitness-Studios. Hier verschwimmen die Grenzen zwischen verschiedenen Trainingsarten, indem die effektivsten Elemente zum Beispiel aus dem klassischen Athletentraining, Barre Workout, Pilates, High Intensity Training, Zirkeltraining, Boxen, Yoga, Fatburning und aus der Physiotherapie mitei-



ander kombiniert werden, was wirklich jede einzelne Muskelgruppe herausfordert und zu exzellenten Resultaten führt. Die persönliche Betreuung, auch bei Gruppenkursen, steht im Vordergrund, wodurch sich das Workout wie Personal Training anfühlt. Und vielleicht das Wichtigste überhaupt: Über all dem steht das Ziel, einen gesunden Lebensstil zu führen. Deshalb fängt Boutique Fitness zwar im Studio an, hört dort aber nicht auf. »Unsere Frauen werden über Facebook und einen Blog mit gesunden Rezepten versorgt sowie mit Motivation und Trainingstipps«, sagt Roy Dowery, der in München das erste Boutique Fitness-Studio Deutschlands leitet. »Fitness und Ernährung gehen Hand in Hand - und das sollen auch unsere Mitglieder lernen.« Der US-Amerikaner beobachtet schon lange die Fitness-Szene unter anderem in New York und Los Angeles und weiß als ehemaliger Drill Sergeant der US-Army, wie wichtig Motivation gerade beim Sport ist. »Die USA sind in dieser Hinsicht Deutschland einen ganzen Schritt voraus - in New York beispielsweise können sich die Boutique Fitness-Studios vor Nachfrage kaum retten, in Manhattan werden Unsummen pro Monat gezahlt, um einen Platz in einem Boutique-Studio zu bekommen«, sagt er. »Die Frauen spüren die Effektivität und den Spaßfaktor des Trainings. Es ist hip, mit einem coolen Outfit zum Fitness zu gehen. Die Frauen verabreden sich zum Sport, als ob sie sich zum Ausgehen verabreden würden.«

Und was bedeutet all das für das spezielle Wedding Fitness Bootcamp? Dass man das perfekte Fitnesstraining für die Hochzeit bekommt! In drei - oder auf Wunsch auch sechs - Monaten werden Bräute durch ein ausgeklügeltes Workout-Programm mit Personal-Training-Effekt geführt. Das intensive Bootcamp ist auf Fett-



BOOTCAMP-TEILNAHME

GEWINNEN!

Gewinnen Sie die Teilnahme an einem Wedding Fitness Bootcamp beim Sunyard Pilates Club in München!
Das erwartet Sie:

- ★ 3 Monate intensives Boutique Fitness Workout mit Personal-Training Effekt
- ★ Ernährungsanalyse
- ★ 1 Fitness-Food-Kochbuch

Und so nehmen Sie teil:

Schicken Sie eine E-Mail mit dem Stichwort »**Wedding Fitness**« und Ihrer vollständigen Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Kontakt an:

mailbox@hochzeit-magazin.net

Wenn Sie möchten, können Sie parallel dazu auch unser Fan auf Facebook werden

(www.facebook.com/hochzeitmagazin)

Oder Sie nehmen online teil auf:

www.hochzeit-magazin.net/beauty/beauty-experten

Teilnahmeschluss: 02.02.2016

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, ebenso eine Barauszahlung.

verbrennung und Körperstraffung ausgerichtet und lässt die Braut aus über 250 hocheffektiven Kursen pro Monat wählen. Dazu erhält sie besondere Aufmerksamkeit für ihre Ernährung, eine Ernährungsanalyse und es gibt zudem kostenlose Health Food Rezepte über den Blog www.weloveboutiquefitness.com. Weitere Informationen über das Fitnesskonzept auf www.sunyardpilatesclub.com