

3



FRAGEN AN...

Personal-Trainer Daniel Kattermann aus Karlsruhe, www.danielkattermann.de

Sie haben das Programm „FIT fürs HochzeitsoutFIT“ entwickelt. Was verbirgt sich dahinter?

„Ich richte mich genau nach den Terminwünschen der Brautpaare. Neben dem Alltag nehmen die Hochzeitsvorbereitungen auch Zeit in Anspruch. Das Training gestalte ich ganz flexibel. Ich komme auch nach Hause – so gibt es keinen Stress mit Öffnungs- und Kurszeiten von Fitnessstudios.“

Wie muss man sich das Training vorstellen?

„Nach einem ausgiebigen Check-up erstelle ich ein auf den Hochzeitstermin abgestimmtes Trainingsprogramm. Wir kontrollieren regelmäßig alle Fortschritte und der Trainingsplan wird stets dem individuellen Leistungsstand angepasst.“

Für wen eignet sich Ihr Programm?

„Alle Brautpaare, die an ihrem Körpergefühl arbeiten wollen oder noch Gewicht verlieren möchten. Oder die Hochzeit zum Anlass nehmen, wieder sportlich aktiv zu werden. Gerade Bräute wollen oft an bestimmten Problemzonen arbeiten, um im Hochzeitskleid perfekt auszusehen. Diese Wünsche werden beim Training natürlich mit gezielten Übungen unterstützt!“

WER IST **HERR IM HAUS?**

Erfreuen Sie Ihren Schatz doch auch mit einer kreativen Morgengabe! Unser Vorschlag: die rustikalen Filzpantoffeln, die jedem Gast später zeigen, wer der Herr im Haus ist. Gefunden bei Tapfere Schneiderin über www.dawanda.de



KAFFEE AUF DREI RÄDERN

Erfreuen Sie Ihre Gäste nach der Trauung nicht nur mit einem Glas Sekt, sondern gleich mit der vollen Auswahl an köstlichen Kaffeespezialitäten. Dafür müssen Sie nicht extra zu Ihrem Stamm-Coffee-Shop fahren: Das Kaffeemobil von Presto Espresso aus Neuwied schenkt Ihren Lieben vor Ort Latte und Co. sowie Trinkschokolade, Tee und – passend zum Anlass – italienischen Prosecco aus. www.presto-expresso.de



INDIVIDUELLE ALBEN

...fertigt das Team der Alben Werkstatt Frankfurt. Hier entstehen Kleinodien aus Stoff, von Hand gearbeitet und bestickt. Ideal als Gästebuch! www.alben-werkstatt.de