
Das perfekte Wedding Workouts: In 10 Wochen zur Top-Brautfigur

05.12.2017, 13:15 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Meyer & Meyer Verlag*



Cover von "Das perfekte Wedding Workout"

Last Minute einen flachen Bauch und straffe Arme für das schulterfreie Hochzeitskleid? Jede Frau träumt davon, an ihrem „schönsten Tag im Leben“ rundum perfekt auszusehen und sich in ihrem Körper wohlfühlen. Die Crux dabei: Besonders in der stressigen Vorbereitungszeit bleibt häufig keine Zeit, sich stundenlang im Fitnessstudio zu quälen. Viel mehr muss eine regelmäßige, effektive Trainingseinheit her, die sich für jede Braut mit jeder Figur gut in den Alltag integrieren lässt. Michael Limmer, der Personal-Trainer der Promi-Damen und bekannt aus freundin.de und bunte.de, hat nun ein spezielles Fitnessprogramm für Verlobte entwickelt: „Das perfekte Wedding Workout“.

Durch die verschiedenen Performance Level kann jede Braut ganz nach ihrem persönlichen Leistungsvermögen und

ihrem Kleidertyp zu Hause trainieren. Alle Übungen werden vorher von Model und Schauspielerin Vanessa Eichholz in einer Fotoserie präsentiert und sind entsprechend erklärt, sodass jede Verlobte die einzelnen Trainingselemente gut nachvollziehen kann. Nach nur 10 Wochen strahlt die Braut ihrem Traumkörper im Spiegel entgegen. Ergänzt wird das Workout mit Ernährungstipps von Dr. med. Gabriele Anderl, außergewöhnlichen Rezepten von Michael Limmer, sowie professionellen Beauty-Tipps für ein perfektes Äußeres von Make-up-Artist Anna Scharl.

Bibliografische Angaben:

Michael Limmer

Das perfekte Wedding-Workout – In 10 Wochen zur Top-Brautfigur

216 Seiten, in Farbe, ca. 215 Fotos und Abb.,

Paperback, 16,5 x 24,0 cm, 1. Auflage Januar 2018

ISBN 978-3-8403-7540-8, 16,95 € [D]

Hier finden Sie

Über den Autor:

Michael Limmer ist seit 2011 als selbstständiger Personal Trainer international tätig. Dabei trainierte er häufig Frauen, die kurz vor ihrem „Großen Tag“ standen und führte sie mithilfe eines speziellen Fitnessprogramms zu ihrer persönlichen Traumfigur. Seine Tipps und Tricks verrät der sympathische Münchener, bekannt aus freundin.de, bunte.de (via Videoblog) und der VOX-Sendung „Goodbye Deutschland“, in seinem ersten Buch: „Das perfekte Wedding Workout“.

Portrait

Meyer & Meyer bietet die passende Literatur für jeden sportbegeisterten Leser. Seit über 30 Jahren steht unser Logo, „Die gelbe Ecke“, für Expertenwissen von anerkannten Autoren, geprüfte Inhalte durch Partner-Verbände, moderne Layouts und hochwertige Ausstattung sowie innovative und einzigartige Buchprojekte. Der familiengeführte Meyer & Meyer Verlag ist DER renommierteste Sportverlag — in Deutschland und der englischsprachigen Welt. Egal, ob interessierte Hobby- oder Profisportler oder Trainer im Leistungssportbereich, in unserem vielfältigen Verlagsprogramm findet jeder ein Fachbuch, das ihn bewegt.

News-ID: 983828 • Views: 217 (Stand: 03.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/983828/Das-perfekte-Wedding-Workouts-In-10-Wochen-zur-Top-Brautfigur.html>