

# BEAUTY FORUM

CHF 9.-  
www.beauty-forum.ch



EDITION SWISS | 4/2016

## FALTEN ADIEU

Pflegetipps für Ihre Kundin  
ab Seite 8

## FARBE BEKENNEN

Make-up-Trends Frühjahr/Sommer  
ab Seite 48

Dossier:

## Body- Coach

Fit und stylish  
ab Seite 36



Publireportage

 **SOTHYS**  
PARIS

Exklusiv in  
Instituten & Spas.

**Eurocosmetics SA**  
70 Jahre Sothys

Seite 26/27



# MARIA GALLAND

## PARIS

### Le MAQUILLAGE

# COLLECTION

## CORAIL



Frühjahr-  
Sommerlook  
entdecken



Perfekt, um Ihre  
Pflegekompetenz auf  
den dekorativen  
Bereich auszuweiten.

- Innovative, pflegende Texturen
- Attraktive Produktpräsentationen
- Verkaufsfördernde Aktionen
- Professionelle Visagistenunterstützung vor Ort
- Intensive Schulungen und Trainings

Erhalten Sie als **Geschenk** ein Set **ESCAPEDE TOUR EIFFEL**.  
Fordern Sie jetzt die Informationsmappe an unter [info@maria-galland.ch](mailto:info@maria-galland.ch)

\*Die Aktion richtet sich an Interessenten für ein Maria Galland Neudepot. Sie ist bis Ende Juni 2016 gültig und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



IHR  
GESCHENK





# Schnupper- STUNDEN

Die BEAUTY FORUM Edition Swiss gibt es jetzt auch als E-Paper! Entdecken Sie hier eine Auswahl an interessanten Artikeln und Informationen aus der aktuellen Ausgabe. Die Fachbeiträge werden ergänzt durch anschauliche Videos, weiterführende Downloads und komfortab-len Links zu Fachliteratur sowie zu Produkt- und Firmenvorstellungen. Schnuppern Sie rein und überzeugen Sie sich selbst!

Sie haben Lust auf mehr? Wenn Sie diese Ausgabe komplett lesen wollen, registrieren Sie sich online – am Ende dieses E-Papers finden Sie den Direktlink. Drei Monate lang lesen Sie dann die BEAUTY FORUM Edition Swiss als Onlineausgabe völlig kostenfrei und unverbindlich. Ausserdem haben Sie Zugriff auf das gesamte Portal mit allen Videos, Downloads und vielem mehr.

Klicken Sie jetzt rein, es lohnt sich!

Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen,

Bernd Schuster



## LESEN SIE AUCH



## TAUCHEN SIE EIN IN DIE BUNTE WELT VON BEAUTY FORUM EDITION SWISS...

Ihre tägliche Arbeit widmet sich nicht nur der Pflegenden und Dekorativen Kosmetik?

Dann haben wir den perfekten Begleiter für Sie. Wählen Sie selbst Ihren Favoritentitel und entscheiden Sie, wer Sie auf Ihrem Weg begleiten soll. Sie haben die Qual der Wahl: das Fachmagazin für Nail-Profis, der Profi für medizinische Kosmetik oder die unterstützende Hand in Sachen Business, Marketing und Verkauf.

Sie haben Interesse und benötigen weitere Informationen?

Dann rufen Sie uns an unter 041 417 07 79 oder senden Sie uns eine eMail an [info@health-and-beauty.ch](mailto:info@health-and-beauty.ch).

Wir helfen Ihnen gerne!



# Inhalt

APRIL 2016

## BEAUTY & CARE

- 8 Entfalte dich!  
Faltentypologie
- 14 Multitalent Maske  
Anregende Behandlung
- 18 Serie: Sagen Sie mal ...  
Handrückentest
- 25 News  
Beauty & Care
- 26 Publireportage: Sothys
- 28 Schönheitsquelle  
Wasser
- 32 Haut ab!  
Hornhaut reduzieren

## DOSSIER

- 36 Dossier: Body-Coach  
Intro
- 38 Was schmeckt der Haut?  
Ernährungswissenschaft
- 42 Workout in 5 Minuten  
Fitnesstipps

- 44 Unter Strom  
Gesichtsbehandlung

- 46 News

## STYLE & FASHION

- 48 Schöne Aussichten  
Trends Frühjahr/Sommer 2016

## LIFE & WORK

- 58 Homepage-Check  
Am Puls der Zeit
- 61 Selbstsicher  
Weiterbildung

## MESSE

- 62 Gute Stimmung in Zürich  
BEAUTY FORUM SWISS
- 64 Messetrends
- 67 Spannung bis zur letzten Minute  
22. Schweizer Make-up-  
Meisterschaft
- 70 Meisterlich  
Meisterschaften

## IN JEDER AUSGABE

- 3 Editorial
- 5 News
- 6 Interaktiv
- 7 SFK  
Grund zu feiern
- 72 Profi-Shop
- 73 Markt
- 74 Ausbildung
- 78 Horoskop, Impressum,  
Werbepartner, Vorschau
- 80 Ganz persönlich  
Nina Tatavitto

### Titelbild:

Make-up & Styling: Vanessa Cisullo,  
Gewinnerin der 22. Schweizer Make-up-  
Meisterschaft  
Foto: Debora Zeyrek, [www.diamondphoto.ch](http://www.diamondphoto.ch)  
Model: Marina Ortega



Beim Tag der offenen Tür bekamen die Besucher viel zu sehen.

## neu AUF 200M<sup>2</sup>

**Reviderm** | Am 27. Januar konnten interessierte Beauty-Fans und -Profis die neuen Räumlichkeiten der Reviderm Swiss AG kennenlernen. Der Tag der offenen Tür bot den Gästen nicht nur die Gelegenheit, das circa 200 m<sup>2</sup> grosse, modern und offen gestaltete Interieur zu besichtigen. Den Besuchern wurde darüber hinaus ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm geboten. Neben Demonstrationen von Behandlungen mit dem SkinNeedler und dem cellJET konnten sich die Anwesenden von Visagist Manuel Jacob schminken und beraten lassen.

[www.reviderm.ch](http://www.reviderm.ch)

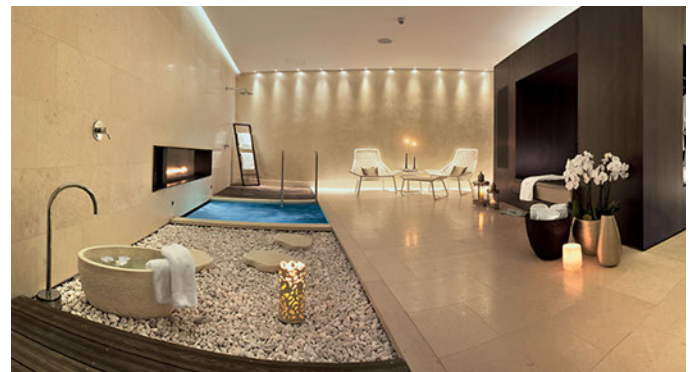
## MOTIVIEREND

**ProfessionalBeautyDay** | Die erfolgreiche Fachtagung geht am 30. Oktober 2016 in die nächste Runde. In diesem Jahr lautet das Motto des ProfessionalBeautyDay: „Motivation“. Wieso ist Motivation im Berufsalltag so wichtig? Wie kann man sich selbst motivieren? Die Teilnehmer erwarten spannende Vorträge, Weiterbildung und die Möglichkeit, sich mit anderen Experten auszutauschen. Die Veranstaltung, die abermals im Hotel Arte in Olten stattfindet, ist ein Gemeinschaftsprojekt von Health and Beauty und dem SFK Schweizer Fachverband für Kosmetik. Weitere Informationen zur Anmeldung:

[www.beauty-forum.ch](http://www.beauty-forum.ch)



Mit Motivation zum Erfolg: ProfessionalBeautyDay 2016

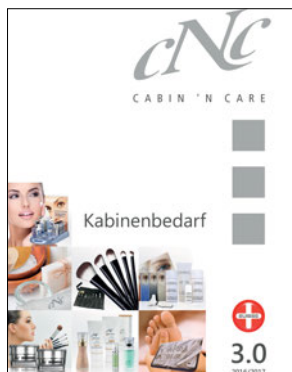


Ungestörte Erholung für Romantiker

## EIN HERZ FÜR VERLIEBTE

**Limmathof Baden Hotel & Spa** | Hier wird Romantik grossgeschrieben: Die „Ewige Liebi“-Packages des Limmathof Baden Hotel & Spa sind speziell für Jungvermählte und Schwerverliebte konzipiert worden. Die Besucher kommen in den Genuss von exklusiven Treatments, anregenden Schönheitsbädern und entspannenden Massagen. Um die Zweisamkeit nicht zu stören, können die Anwendungen in der Private Spa Suite erfolgen.

[www.limmathof.ch](http://www.limmathof.ch)



Handlich: Die neuen Kataloge bieten schnellen Überblick



## LESESTOFF

**CNC Cosmetic** | Die neuen CNC-Kataloge 2016/2017 sind da. Der druckfrische „Skincare Pflegekatalog“ enthält viele interessante Pflegeneuheiten sowie zahlreiche apparative Trends. Im „Zubehörkatalog“ finden die Leser darüber hinaus zahlreiche Produkte, die im Institutsalltag für sie nützlich sein könnten. Ihr persönliches Exemplar des Katalogs können Sie schnell und bequem online oder telefonisch anfordern und es sich nach Hause schicken lassen.

Tel. 061 2716060, [kontakt@cnc-cosmetic.ch](mailto:kontakt@cnc-cosmetic.ch)



# MULTITALENT *Maske*

**ANREGENDE BEHANDLUNG** – Sie gehört zu den absoluten Klassikern im Kosmetikinstitut: die Thermomodellage. Sie eignet sich immer dann, wenn besonders nachhaltige Ergebnisse gewünscht sind.

**G**enerell ist die Thermomodellage für fast alle Hauttypen geeignet, mit Ausnahme der Couperose oder Rosacea sowie der hypersensiblen Haut. Bei entzündlicher unreiner Haut sollte ebenso Abstand von einer Anwendung genommen werden. Neben der Anwendung im Gesicht eignet sich

die Maske auch für den Körper, beispielsweise als Busenmodellage. Diese exklusive Behandlung ist recht aufwendig und sollte daher auch besonders herausgestellt werden: Nicht nur die benötigten Materialien, sondern auch besonders das handwerkliche Geschick der Kosmetikerin sind hier ausschlaggebend.

## **Intensiv durch Wärme**

Durch Wärmeentwicklung wird die Durchblutung angeregt, die Wirkstoffaufnahme erhöht und die Regeneration angekurbelt. Die physiologischen Hautfunktionen werden aktiviert. Es kommt zur besseren Sauerstoffversorgung, was auch auf vermehrte Durchblutung zurückzuführen ist.



Sicherlich ahnen Sie es schon: Es ist sehr wichtig, hier besonders hochwertige und intensive Wirkstoffpräparate zu verwenden, z.B. Ampullen, Seren und reichhaltige Nachtcremes mit entsprechenden Inhaltsstoffen. Diese werden durch die Erweiterung der Poren und ein Aufquellen des Hautkeratins besonders gut aufgenommen. Die Intensität dieser Maske ist besonders in dem starken Okklusiv-effekt und der Wärmeentwicklung zu suchen. Die Haut ist gegenüber Luft und Feuchtigkeit abgeschlossen; so entsteht ein Feuchtigkeits- und Wärmestau. In der Haut bildet sich ein leichtes Ödem, durch den Feuchtigkeitsstau in der Epidermis erscheint der Teint nach der Anwendung praller und glatter. Während des Aushärtungsprozesses tritt eine nicht unerhebliche Wärmeentwicklung auf; diese kann bis zu 42 °C betragen. Die Wärmekurve steigt meist ca. 10 bis 15 Minuten stetig an. Gegen Ende der Maskenzeit geht die Temperatur jedoch wieder auf Normalniveau zurück. So schliessen sich die Poren wieder und die zuvor aufge-

tragenen Wirkstoffe werden in der Haut eingeschlossen.

Da es sich bei der Thermomodellage um eine Gipsmaske handelt, muss sie stets frisch angerührt werden. Das trockene Gipspulver besteht meist aus Calciumsulfat, Bolus alba (Kaolin) und je nach Hersteller wenigen anderen Zusätzen. Generell ist dieses Pulver jedoch frei von Konservierungsmitteln.

#### **Folgende Kontraindikationen gelten für die Thermomodellage:**

- Couperose
- Rosacea
- Gefässwandschäden, Rötungen
- entzündliche Akne
- hypersensible Haut
- Schwangerschaft
- Schilddrüsenerkrankungen
- Fieber
- Kreislaufprobleme
- Herzprobleme
- Platzangst

#### **Dies sind die Indikationen:**

- reife Haut
- Anti-Aging

- trockene Haut
- Detoxbehandlung
- müde, schlecht durchblutete Haut
- Komedonen
- als Effektbehandlung vor besonderen Events
- Winterbehandlung
- Highlightbehandlung
- wenn die Haut intensiv mit Wirkstoffen versorgt werden soll

#### **Arbeitsmaterialien:**

- Gipsmasse, je nach Hersteller
- Messbecher
- ggf. Thermometer
- flexibler Maskenbecher
- grosser Spatel oder Esslöffel
- je nach Vorliebe zum Anrühren: Gabel oder kleiner Schneebesen und Spatel
- Baumwollgaze
- Schere
- Wattepad, Kleenex, ggf. Watterschnur
- Kosmetikhaube oder Stirnband

#### **Los geht's!**

Zunächst ist es wichtig, im Vorfeld alle Arbeitsmaterialien bereitzulegen, da die Maske relativ schnell beginnt, fest zu werden.

Als Erstes wird die Haut mit Wirkstoffen und Cremes versorgt. Bitte nicht zu sparsam sein, sondern ruhig messerrückendick auftragen. Die Augen sollten besonders geschützt werden, deshalb werden sie erst mit entsprechenden Präparaten gepflegt und dann mit in Lotion getränkten Wattepad abgedeckt. Auf die Lippen sollten Sie auch eine Zusatzpflege geben und sie, sofern sie auch von der Modellage bedeckt werden sollen, mit einem Wattepad abdecken. Wenn das Gesicht fertig präpariert ist, wird eine dünne Baumwollgaze aufgelegt. Diese sollten Sie zuvor im Bereich der Nase einschneiden.

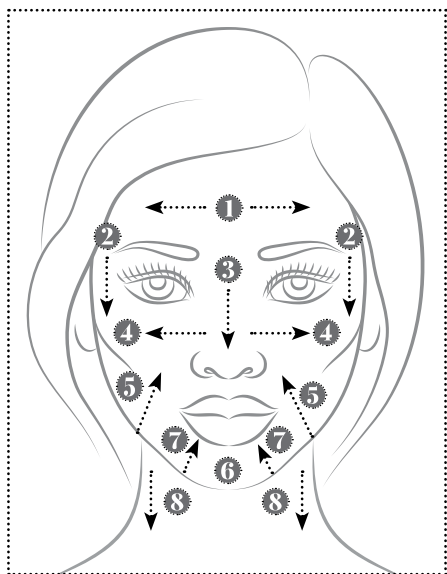
#### **Vorsicht beim Haaransatz**

Bitte schenken Sie dem Abschluss am Haaransatz besondere Aufmerksamkeit. Gips lässt sich nur sehr schwer



### **DAMIT ALLES GLATTLÄUFT, BEFOLGEN SIE DIESE PUNKTE:**

- Besprechen Sie mit Ihrer Kundin genau den Ablauf der Modellage.
  - Bleiben Sie, besonders beim ersten Mal, im Raum.
  - Vereinbaren Sie ein Handzeichen.
- Die Kundin soll während der Behandlung nicht sprechen und das Gesicht ruhig halten, sonst könnte der Gips reißen, was die Effektivität der Maske stark beeinträchtigen würde.
- Die Mitte des Halses, den Kehlkopf etc. unbedingt aussparen, die Seiten des Halses für den Lymphabfluss jedoch mit Maske bedecken.
  - Die Gipsmasse zügig und strukturiert auftragen, am Ende mit feuchten Fingern glatt modellieren.
- Die Maskenreste im Becher antrocknen lassen und dann in den Müll geben; wegen Verstopfungsgefahr keinesfalls in den Abfluss des Waschbeckens!



In dieser Reihenfolge tragen Sie die Masse auf.



So wird das Gesicht mit der Gaze vorbereitet.

aus den Haaren entfernen, daher ist es wichtig, sie gut zu schützen. Dazu können Sie mit eingeschlagenen Kleenextüchern und einem Kosmetikhäubchen arbeiten; auch Stirnbänder sollten mit Kleenextüchern geschützt werden. Wenn man noch etwas unsicher ist, kann man das Gesicht auch mit einer dünnen Watterschnur umrahmen und so eine maximale Sicherheit im Bereich der Haare erzielen.

### Das Anrühren

Nun soll die Gipsmaske angerührt werden. Sie benötigen hierfür zwingend einen speziellen, flexiblen Maskenbecher aus Silikon o.Ä. und einen grossen Spatel zum Auftragen der fertigen Masse. Dazu wird das trockene Gipspulver mit der vorgeschriebenen und korrekt temperierten Wassermenge bei ca. 20 °C im Maskenbecher zügig vermischt. Sollte die Masse zu flüssig sein, einfach kurz weiterrühren. Dann setzt langsam der Härtungsprozess ein oder Sie geben, wenn möglich, ein wenig Pulver dazu. Die Konsistenz sollte geschmeidig sein, nicht wässrig.

### Das Auftragen

Wenn eine homogene, cremige Masse entstanden ist, wird sie nach der vorgegebenen Reihenfolge aufs Gesicht aufgetragen und schliesslich modelliert. Kontrollieren Sie die Ränder; falls etwas am Hals herunterläuft, können Sie mit Kleenextüchern korrigieren. Bleiben Sie nun unbedingt bei der Kundin und sprechen Sie ruhig mit ihr. Falls Sie den Mund abdecken, sollten Sie vorher ein Handzeichen vereinbaren.

Da die Maske auf der Gaze liegt, kann sie jederzeit abgenommen werden – auch vor Ende des Aushärtungsprozesses. Nun steigt die Wärme langsam und stetig an; besonders in der kalten Jahreszeit wird dies von den Kundinnen als sehr angenehm empfunden. Die Wärme wird durch die chemische Reaktion beim Aushärtungsprozess freigesetzt.

Achten Sie auf die korrekte Wassertemperatur beim Anrühren – es sollten so circa 19 bis 22 °C sein. Die Temperatur kann mit einem Thermometer überprüft werden. Im weiteren Verlauf härtet die Gipsmaske dann immer weiter aus, bis schliesslich der Endzustand erreicht ist – danach kommt es zum Abkühlen.

### Das Abnehmen

Es ist wichtig, die Maske erst abzunehmen, wenn sie deutlich abgekühlt ist. So sind die Poren wieder geschlossen und die Wirkstoffe können in der Haut bleiben. Zum Abnehmen bitten Sie die Kundin, ihr Gesicht zu bewegen (leichtes Grimassieren). So löst sich die Maske gut und kann von Ihnen einfach angehoben werden. Danach kann eine kleine Druckpunktmassage oder idealerweise eine manuelle Lymphdrainage durchgeführt werden. So wird der Abfluss von Schlackenstoffen gefördert.

Worüber sich Ihre Kundin vielleicht freut: Nach der Behandlung können Sie Ihr anbieten, die Thermomodellage als kleines Andenken mit nach Hause zu nehmen! □



#### SUSANNE PFAU

Die staatl. geprüfte Kosmetikerin und Heilpraktikerin hat sich in ihrer Praxis auf medizinisch-dermatologische Kosmetik für Problemhaut, Anti-Aging sowie Peelings spezialisiert.  
www.dermamedis.de



# Motivation

Am **ProfessionalBeautyDay 2016** dreht sich alles um das Thema **Motivation**. Wie kann ich mich fortwährend motivieren und welche Methoden gibt's hierfür? Auch dient der ProfessionalBeautyDay dem Austausch von Erfahrungen und Tipps zwischen den Teilnehmern. Diese spannende Weiterbildungs- und Networking-Plattform richtet sich an Beauty-Profis und findet am **Sonntag, 30. Oktober 2016 im Hotel Arte in Olten** statt.

## PROGRAMM

Ab 09:30 Uhr **Registrierung & Kaffee**



10:00 – 10:15 Uhr  
**Begrüssung & Einleitung**

**Caroline Kiener**,  
Präsidentin SFK



**Bernd Schuster**, Managing Director Health and Beauty  
Marketing Swiss GmbH

10:15 – 11:15 Uhr  
**Motiviert im Alltag!**



**Renata Bürki**, Motivationstrainerin

Stärken Sie Ihre persönliche Antriebskraft, um sich selbst und andere immer wieder zu ermutigen. Erfahren Sie, wie Sie Motivationstiefs überwinden und Selbstmotivation trainieren können.

11:15 – 12:15 Uhr  
**Wie rechne ich gerechte Preise für mich und meine Kunden?**



**Christian Aeschmann**, Geschäftsführer der Quality  
Tested IQ GmbH

Es wird aufgezeigt, warum in den meisten Beauty-Instituten unterschiedliche Preise für die verschiedenen Dienstleistungen kalkuliert werden und wieso dies auch sinnvoll ist. Lassen Sie sich zu einer gerechten Preisgestaltung motivieren!

12:15 – 13:45 Uhr **Mittagessen & Networking**

13:45 – 14:45 Uhr  
**Entspannung durch Klopftechnik**



**Sophie Erni**, Ernährungstherapeutin

Die Klopftechnik löst Energieblockaden und lässt Sie wieder lösungsorientiert denken und handeln. Mit der Klopftechnik verfügen Sie über ein Werkzeug, welches Sie jederzeit zum Abbau von Stress, Leistungsdruck, Ängsten und Ärger nutzen können.

14:45 – 15:00 Uhr **Kaffeepause**

15:00 – 16:00 Uhr  
**Mit Motivation mehr Power im Job**



**Edy Paul**, Unternehmer, Coach und Berater  
Wissen Sie in welchen Situationen Sie oft Energie und Motivation verlieren? Erfahren Sie in diesem Referat wie Sie eine persönliche Strategie entwickeln, um für die Bewältigung des beruflichen Alltags neue Motivation und Energie zu gewinnen.

**Infos und Anmeldung:** [www.beauty-forum.ch/beautyday](http://www.beauty-forum.ch/beautyday) und [www.sfkinfo.ch/beautyday](http://www.sfkinfo.ch/beautyday)

Ein Gemeinschaftsprojekt der Health and Beauty Marketing Swiss GmbH und dem SFK Schweizer Fachverband für Kosmetik.



Premium Partner





# DOSSIER



# *Body*-COACH

➤ KÖRPERBEHERRSCHUNG ◀

Von Kopf bis Fuss gepflegt und schön! Helfen Sie Ihren Kunden dabei, eine gute Figur zu machen! Wie funktionieren einfache Fitnessübungen für zwischendurch?

Welche Ernährungstipps können Sie Ihren Kunden geben?

Und wie sieht man schnell wieder frisch aus?

Wir haben die Antworten.

## INHALT

**Was schmeckt der Haut?**  
Ernährungswissenschaft

**Workout in 5 Minuten**  
Fitnesstipps

**Unter Strom**  
Gesichtsbehandlung

**News**



# WORKOUT IN 5 MINUTEN

**FITNESSTIPPS** – Eine volle Wasserflasche ist alles, was man für diese effektiven, einfach auszuführenden Übungen braucht. Mit 5 Minuten täglichem Training ist man schon auf einem guten Weg, den Körper zu stärken und zu straffen.



Die gezeigten Übungen eignen sich bestens für die Behandlungspausen, um sich selbst fit zu halten. Aber auch Ihre Kunden werden dankbar sein, wenn Sie ihnen ein paar einfache Tipps mit nach Hause geben.

**E**rnährung und Kosmetik allein machen den Körper noch nicht sommerfit. Wer gut aussehen möchte, kommt um Bewegung und Sport nicht herum. „Ohne Sport geht nichts“, sagt Fitnessprofi Maren Lenhard. Die Trainerin ist überzeugt: „Bewegen kann sich jeder. Auch wenn es täglich nur 5 Minuten sind. Ein Anfang ist ein Anfang und jede Bewegung ist gut für den Körper.“

## Die „Golden Rules“

Die folgenden drei Faustregeln gelten für alle Fitnessübungen und sollten beherzigt werden:

**Immer mit Power!** Die Bewegungen sollten stets sauber und kraftvoll ausgeführt werden.

**Körperspannung bei jeder Bewegung!** Wer z.B. eine Kniebeuge macht, ohne den Po und die Bauchmuskulatur anzuspannen, macht die Übung weniger effektiv.

**Generell gilt:** Ziehen Sie bei allen Übungen den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und kneifen Sie die Pobacken zusammen. Die Schultern niemals hochziehen!

Nachfolgend zeigen wir einige einfache Übungen, die mithilfe einer Wasserflasche ausgeführt werden. Wiederholt werden die Übungen in 3 Sets von je 12–15 Mal.





## BIZEPS-CURL

**Das bringt´s:** schöne Oberarme

**Ablauf:**

- Schulterbreiten Stand einnehmen.
- Die Flasche zuerst in die rechte Hand nehmen und langsam nach oben Richtung Schulter führen.
- Nun die Seite wechseln und die Flasche in die linke Hand nehmen.

**Wichtig:** Der Ellenbogen bleibt am Oberkörper und bewegt sich nicht. Die Bewegung kommt lediglich aus dem Ellenbogen. Auch hier den Po anspannen und den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen.



## EIN SCHÖNER RÜCKEN

**Das bringt´s:** schöner Rücken und schöne Schultern

**Ablauf:**

- Schulterbreiten Stand einnehmen und die Flasche in die rechte Hand nehmen.
- Den Arm anheben und dann mit ein wenig Schwung nach oben führen.
- Zurück in die Ausgangsposition und den Arm mit der Flasche dann wieder nach oben bringen.
- Seitenwechsel.

**Wichtig:** Ganzkörperspannung, vor allem im Bauch, ist hier extrem wichtig!



## FLASCHENSCHWUNG

**Das bringt´s:** schöner Rücken, Arme und Bauch

**Ablauf:**

- Schulterbreiten Stand einnehmen und im ganzen Körper Spannung aufbauen.
- Die Flasche nun mit Schwung von oben nach unten führen und wieder zurück.

**Wichtig:** Der ganze Körper, vor allem der Rücken, bleibt während der gesamten Übung stabil!

Nicht ins Hohlkreuz fallen! Der Bauchnabel „zieht“ auch hier in Richtung Wirbelsäule.

## KNIEBEUGE

**Das bringt´s:** knackiger Po und straffe Oberschenkel

**Ablauf:**

- Schulterbreiten Stand einnehmen.
- In die Hocke/Kniebeuge gehen und währenddessen die Flasche auf Brusthöhe vom Körper wegschieben.

**Wichtig:** Achten Sie darauf, dass die Knie hinter den Fußspitzen bleiben und der Bauchnabel stets Richtung Wirbelsäule zieht. Der Rücken bleibt möglichst gerade.



**MAREN LENHARD**

Zertifizierte Fitnesstrainerin und verantwortliche Redakteurin des Magazins „Trainer“. Das Fachmagazin für Fitnesstrainer, Personal Trainer & Instrukturen erscheint ebenfalls im Verlag der BEAUTY FORUM.

# Ihnen hat es gefallen? Sie wollen mehr?!



**BEAUTY FORUM**  
EDITION SWISS

**FALTEN ADIEU**  
Pflegetipps für Ihre Kundin  
ab Seite 8

**FARBE BEKENNEN**  
Make-up-Trends Frühjahr/Sommer  
ab Seite 48

Dossier:  
**Body**

CHF 9.-  
www.beauty-forum.ch

**BEAUTY FORUM**  
HAUTNAH ERLEBEN!

Was suchen Sie?  
Suchen

Info  
Im Suchfeld können Sie Schlagwörter eingeben oder den im Help angegebenen Wildcards, die direkt zu einem Video führt. Videos, die mit einem Schloss gekennzeichnet sind können erst gesehen werden, nachdem Sie sich eingeloggt haben. Hier können Sie sich einloggen oder registrieren.

**WÄHLEN SIE EINE RUBRIK**    **NEUESTE VIDEOS**

Pflege 71 Videos	Business 56 Videos
Dermatologie 12 Videos	Messen 263 Videos
Medical Esthetics 18 Videos	Style 89 Videos
Wellness 28 Videos	Hand & Nagel 104 Videos

**Klicken & kostenfrei registrieren**      **Klicken & einloggen**

Stopp dem Wissensdurst – klicken Sie kostenlos rein!  
BEAUTY FORUM komplett Print & Online lesen.

Unser Angebot – Ihre Vorteile:

Nutzen Sie neben dem Magazin zusätzlich unsere Online-Inhalte:

- über 600 Videos, Workshops & Reportagen
- über 600 hilfreiche Downloads, Tipps & Tools
- sofort nutzbare Online-Vorlagen für erfolgreiches Marketing
- BEAUTY FORUM Web-tv

Registrierte Nicht-Abonnenten testen 3 Monate lang  
unverbindlich & kostenfrei.

Registrierte Abonnenten haben während der ganzen  
Abo-Dauer vollen Zugriff auf die Online-Inhalte.

[www.beauty-forum.ch/myBEAUTYFORUM](http://www.beauty-forum.ch/myBEAUTYFORUM)