

# FEINSCHMECKER AUFGEPAST: WIR STEIGERN IHRE FITNESS!

1. Fitnessstag für Feinschmecker am 9. März 2013



Grit Büchner  
Personal Trainerin  
**GIBT PROFITIPPS!**



Kastenmeiers  
FINE RESTAURANT & CATERINGSERVICE

Gerd Kastenmeier  
Dresdner Gourmetkoch  
**KOCHT LIVE!**



PERFETTO  
FINE KOST BEI KARSTADY

Daniela Schneider  
Ernährungscoach  
ärztlich geprüft FBB  
**BERÄT VOR ORT!**

# STARTEN SIE MIT UNS LECKER UND FIT IN DEN FRÜHLING!

Am 1. Fitnessstag für Feinschmecker zeigen wir Ihnen an 3 Stationen, wie.

## 1 SPORT

- Körperfettanalyse
- Fitnesscheck
- Gerätetraining



## 2 KÜCHE

- Live Cooking
- Profitipps
- Rezeptideen



## 3 ERNÄHRUNG

- Vitalcoaching
- Einkaufstipps
- saisonale Küche



Personal Trainerin Grit Büchner kümmert sich um Ihre körperliche Fitness | Gourmetkoch Gerd Kastenmeier kocht leichte Küche | Ernährungsberaterin Daniela Schneider verrät Ihnen Profi-Ernährungstipps. Holen Sie sich Expertenwissen und jede Menge schlanken Genuss. **Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!**

**PERFETTO** Feinkostabteilung im Karstadt Dresden am 9. März 2013 von 11 bis 15 Uhr | Karstadt, Prager Straße 12, 01069 Dresden | **EINTRITT FREI!**