

# rush<sub>4</sub>

FASHION / LIFESTYLE / TRENDS

## SUSANNE BARTSCH

*Nightlife-  
& Stilikone*

## ECHT DUFTE!

*Exotische  
Essenzen im Trend*

## MICHAEL KÄFER

*Über den Mythos  
Wiesn-Schänke*

## TRACHT

*Die besten Looks  
und feinsten  
Accessoires*

EINE ANZEIGEN - SONDERVERÖFFENTLICHUNG IN DER SÜDDEUTSCHEN ZEITUNG



#### Erfolgreich als Team:

Die Haarprofis von Louise und Fred  
mit den Gründern Frederik Rock (4. v.r.)  
und Sarah Hageneder (5. v.r.)

## EIN-GEÜBTES TEAM

*Christian, Manuel, Simay, Frederik, Sarah, Kosta*

**D**en Traum vom eigenen Salon träumen viele Friseure. Doch Frederik Rock und Sarah Hageneder, zwei ehemalige Mitarbeiter eines bundesweit bekannten Promifriseurs, haben ihn nun wahr gemacht. Seit Mitte Juni 2015 schneiden sie und drei Mitarbeiter in ihrem eigenem Laden in der Münchner Innenstadt, Menschen die Haare und verwöhnen gestresste Großstadtseelen. Erholung, Qualität und Schönheit steht bei dem jungen Team an oberster Stelle. Kunden dürfen sich auf individuell gestaltete Séparées freuen – von minimalistisch bis barock – in denen sie bei ausgewählten Bio-Getränken oder auch bei einem Glas Whiskey die Verschönerung ihres Schopfs ungestört genießen können. Für Frauen gibt es Haarpflegeprodukte der Luxusmarke Shu Uemura, Männerhaar wird mit Pflegeprodukten der amerikanischen Kultmarke American Crew wieder auf Kurs gebracht. Als besonderes Servicehighlight sind die Stylisten von Louise & Fred auch außerhalb der Geschäftszeiten sowie für Haus- und Hotelbesuche buchbar. Kein Wunder also, wenn sich hier Promis die Türklinke reichen! (Text: Daniela Golik)

#### Terminbuchungen gibt es über die Website:

<http://www.louiseandfred.com/>

Weitere Infos auch über Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/Louise-Fred-Munich>

## PERSÖNLICH. EXKLUSIV. EFFIZIENT.

*Studio.12 – im Herzen von Bogenhausen zu einem neuen Körpergefühl*

**D**ie beiden erfahrenen Fitnessprofis Anja Riesenberg und Tanja Krodel bieten in ihrem Boutique-Studio.12 einen wohlthuenden Kontrast zum bisher bekannten Konzept eines Fitness-Studios. Die gelungene Mischung aus exklusivem Privatstudio und persönlicher Wohlfühl-Atmosphäre macht das Studio.12 zu einem einzigartigen Ort, an dem man nicht nur ungestört in bester City-Lage trainieren kann, sondern an dem sich auch Herz und Seele öffnet. In den stilvollendeten, hellen Räumlichkeiten, mit hohen Stuckdecken und altem Eichen Vollholzparkett stehen Individualität und Flexibilität im Mittelpunkt. 2014 gegründet, offeriert das Studio.12 ein anspruchsvolles Kursprogramm mit täglichen Stundenprofilen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und persönlicher Betreuung, so dass jeder seine individuelle Herausforderung findet: Cardio & Barre, Pilates, Boot-Camp, Functional-Fitness, Aqua, Dance, Yoga (auch für Männer und Kinder) sowie Personal Training und Ernährungsberatung nach KPNI. Mit einer maximalen Anzahl von acht Teilnehmern hat jeder Kurs einen Personal Training Charakter.

Im Zentrum des Trainings steht das trendige, kraftvoll-athletische Ganzkörper-Workout Barre-Fusion, welches schnelle und sichtbare Erfolge garantiert. Die hocheffektive Kombination aus Ballett, Pilates,

Yoga und Bodywork-Movements trainiert Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Gleichgewicht. Als eines der ersten Studios in Deutschland bietet das Studio.12 „Barre“-Training (barre, franz. = Stange) an. Zusammen mit Tanja Krodels langjähriger Kundin und Geschäftspartnerin Barbara Becker erarbeitet sie regelmäßig Fitness-Konzepte. Zuletzt präsentierte Barbara Becker ihre neue DVD und App „Die 60 besten Rückenübungen der Welt“ in den exklusiven Räumlichkeiten des Studio.12.



#### Studio.12

Possartstr. 12, 81679 München,  
[studio12-munich.com](http://studio12-munich.com)

#### Die Studio.12 Inhaberinnen

Tanja Krodel &  
Anja Riesenberg