

## Erst mal richtig laufen lernen

**H**igh Heels sind was Wunderbares! Ihrem Charme kann sich kaum eine Frau entziehen. Darauf zu laufen, ist dann eine andere Sache.

Schließlich sehen die sexy Schuhe nur dann sexy aus, wenn man nicht auf ihnen daher geeiert kommt. Wer's nicht kann, der muss es üben. Und wer Hilfe dabei braucht, der bekommt sie auch: Die Stilexpertin Gabriele Breuninger ([www.gabriele-breuninger.de](http://www.gabriele-breuninger.de)) bietet spezielle Coachings an, in denen man lernen kann, elegant zu gehen. In einer der letzten

Ausgaben der HOCHZEIT haben wir einen solchen Kurs verlost. Gewonnen hat ihn Carolin Katzer, die hier erzählt, was ihr das Coaching für ihre Hochzeit im Mai gebracht hat:

»Der Kurs hat mir für meine Hochzeit auf jeden Fall Sicherheit im Umgang mit meinen High Heels gegeben. Wichtig ist, dass man sich bewusst macht, wie gesundes Laufen eigentlich funktioniert. Viele von uns legen täglich große Strecken zurück und haben teilweise einen eher ungesunden Gang.

*Ich habe mir vorher nie Gedanken gemacht, wie ich eigentlich gehe, ob es richtig ist oder eventuell ungesund sein könnte - man tut es eben, seitdem man es im Kleinkindesalter gelernt hat. Nach dem High Heels-Kurs habe ich mich mehr damit befasst, bewusst und gesund zu laufen.«*

Das komplette Interview mit Carolin Katzer und noch mehr Eindrücken vom High Heels-Training bei Gabriele Breuninger lesen Sie online auf [www.hochzeit-magazin.net/Brautmode/Styling](http://www.hochzeit-magazin.net/Brautmode/Styling)



### WEDGES

Jeden Schuh kann man sich mit Einlagen und Gelpads bequemer machen. Druckstellen und Blasen haben so weniger Chancen und der Sitz ist sehr viel angenehmer. Die Pads gibt's für alle Bereiche vom Ballen bis zur Ferse und sogar für Riemchen.

1 Bringen sofort beste Sommerlaune: Wedges mit geflochtenem Sisal-Keilabsatz. Das breite Zehenband schmückt eine romantische Blüte. Von Fiarucci 2 Richtig elegant wirkt hier die unter dem Keilabsatz geschwungene Sohle. Raffinierte Bänder mit Lochung machen den Look komplett. Von Freya Rose 3 Schlichtes Design mit Satin-Oberfläche und Raffungen. Von Rainbow Club 4 Für lässige Vintage-, Garten- oder Land-Hochzeiten: Wedges mit Sisalabsatz und schmalem Fesselriemen. Das Zehenband ist mit flauschigen Rüschen verziert. Von Fiarucci 5 Wedges in Ivory mit Zehenöffnung, Fältelungen und einer silbernen Schmuckbroche. Von Pink