

Die Stufen zum Gleichgewicht

Abnehmen auf sanfte Weise

Artikel in den „Paldauer Gemeindenachrichten“ vom Dezember 2005

SEITE 4

Paldauer
Gemeindenachrichten



Gesunde Gemeinde Paldau

PALDAU wird schlank Unser Abnehmprogramm „Die 7 Stufen zu ihren Gleichgewicht“ ist in vollem Gange.

Einige Kilos sind schon gepurzelt - zahlreiche sollen noch folgen. Mit Fastenphasen, viel Trinken und regelmäßigem Sport soll Fett abgebaut und Muskelmasse aufgebaut werden. Jeder Schritt zählt, ist zur Zeit das Motto der 35 Teilnehmer.



Unsere Kursleiter beim Vermessen der körperlichen Fitness



vorher

Frau Gerti Rhode zeigt uns was möglich ist. Sie hat seit dem Vortrag mit Dr. Bahadori im April 2005 bis jetzt 33 Kilo abgenommen.



Im **Bewegungsbereich** laufen derzeit wieder folgende Aktivitäten:

Aerobicgymnastik:

Jeden Montag um 19:30 Uhr
im Turnsaal

Gesundheitsturnen für Frauen:

Jeden Mittwoch um 19:30 Uhr
im Turnsaal

Sanftes Turnen für alle Altersgruppen:

Jeden Donnerstag um 19:00 Uhr
im Gemeindeamt

Neueinsteiger sind immer herzlich willkommen, denn es ist nie zu spät, den 1. Schritt zu tun.

Die neueste Auflage des Buches **Die 7 Stufen zum Gleichgewicht** ist im Gemeindeamt erhältlich.

Kosten 21,90

Neben den verschiedenen Turnmöglichkeiten wurde diesmal auch ein Beckenbodengymnastik-Kurs angeboten, den Frau Resch Claudia vom LKH Feldbach gerade mit 10 Teilnehmerinnen durchführt.

Bei Bedarf soll es im Frühjahr eine Wiederholung geben. Interessenten können sich ab sofort im Gemeindeamt Paldau anmelden.

GEMEINDESCHITAG 2006
am 28. Jänner 2006
Salzstiegl

Infotelefon: +43 (0) 664 / 54 000 98

E-mail: info@die7stufen.com | www.die7stufen.com