



Leichter. Leben. Kontroll-Wiege-Daten 2019

Einfach kommen – nicht an- oder abmelden.

Monat	Datum	Wiegekontrollen	Bemerkungen
Januar	Mi 23.1.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.00)
Februar	Mi 27.2.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.00)
März	Mi 27.3.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.00)
April	Mi 24.4.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.15)
Mai	Mi 29.5.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.15)
Juni	Mi 19.6.	17.00 – 18.45	Einzel (ab 17) Gruppe (18.15)

Daten ohne Gewähr. Bitte vor dem Kommen immer hier reinschauen.

erstellt 10.1.2019



Etappenziele in der Nachkontrolle 2019



1. Januar – Ostern 2019
2. Ostern – Sommerferien 2019
3. Sommer : Gewicht halten !
4. September – Dezember 2019

Ziel: Jeweils Monatsende weniger als letztes Monatsende

Das zählt. Das ist machbar. Das ist gesund.

Das schaffst du auch.

Jeder Start lohnt sich

So geht's: Neben stehende Daten nutzen! Wiege-Kontrollen für alle, die den Gewichts-Kurs mitgemacht haben und sich nun zum regelmässigen Wiegen treffen wollen. Kosten 5.—in Kässeli.

Kein an- oder abmelden.

Wer aussertourlich kommt: 079 – 414 41 64

