



**Leichter. Leben.** Kontroll-Wiege-Daten 2020  
*Einfach kommen – nicht an- oder abmelden.*

Monat	Datum Post 19.00	Datum LQ 19.00	Bemerkung
Februar	Mi 12.2.   Mi 26.2.		
März	Mi 11.3.	Mo 2.3.	
April	Mi 1.4.   Mi 22.4.	Mo 1.4.	
Mai			
Juni			

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

17.2.2020



**Etappenziele in der Nachkontrolle 2020**



1. Januar – Ostern 2020
2. Ostern – Sommerferien 2020
3. Sommer : Gewicht halten !
4. September – Dezember 2020

**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

