



Leichter. Leben. Kontroll-Wiege-Daten 2021
Einfach kommen – nicht an- oder abmelden.

Monat	Datum Balzers	Datum LQ 19.00	Bemerkung

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

23.08.2020



Etappenziele in der Nachkontrolle 2021



1. Januar – Ostern 2021
2. **Ostern – Sommerferien 2021**
3. Sommer : Gewicht halten !
4. September – Dezember 2021

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

