

MONATSTHEMEN



Januar & Februar

Jammern hilft nichts! Der Erfolg hat drei Buchstaben «TUN»!

«Egal wie herum ich mich dreh', überall liegt weisser Schnee!»

März & April

My little Secret – Abnehmen, Figur und Bauch-weg Training!

Die beste Diät ist immer noch die Bewegung!

*«Uns barg der Wald vor Sonnenschein. Das ist der Frühling fiel mir ein.
Kurzum, ich sah, dass jetzt auf Erden die Menschen Götter werden.»*

Novalis (17712 – 1801)

Mai & Juni

Das Kreuz mit dem Kreuz! Bandscheiben & Co. lassen grüssen!

«Gesundheit kauft man nicht im Handel, denn sie liegt im Lebenswandel!»

Karl Kötschau

Juli & August

Sommerolympiade, Motivation zum Training auch bei 35°

*«Ein Sommertag, so wunderschön, wer möchte da nach innen gehen.
So warm und herrlich ist die Luft, vom Nachbarn rüber zieht ein Duft!»*

Gerhard Ledwine

September & Oktober

Active Aging – Golden Age

Gesundheit, Lebensfreude, Mobilität bis ins hohe Alter!

*«Willst Du auch in Deinen Träumen Märchenhaftes nicht versäumen?
Sehnsucht ruft uns – komm' oh Glück, schau nach vorne – nicht zurück!»*

Ingrid Riedl

November & Dezember

Einfach isst man besser!

Gesund essen und trotzdem schlemmen!

*«Kochkunst ist die ebenso angenehme, wie heimtückische Methode,
Muskelfleisch in Bauchspeck zu verwandeln!»*

Helmar Nahr



EVENTS 2017

Februar: Infoabend «Faszination Faszien»

März: Infoabend «Sixpack = Ernährung+Training»

April: Spieleabend «Let's game»

Mai: Infoabend «Rückenschmerzen – nein danke!»

Juni: Lesung Dr. C. Eugster «Age is just a number»

Juli: Start der Sommerolympiade –
Sammle Jetons für die Pokerrunde

August: Grillabend «Bratwurst & Co.»

September: Infoabend «Lebensqualität im Alter»

Oktober: It's Poker-Time

November: Infoabend
«Ernährung – Wahrheit und Mythen»

Dezember: Weihnachtsaktion 2017

★★★★
Fitnessguide[®]
Full time care

Zertifiziert  FITNESS CLASSIFICATION[®]

 
Blaues Haus

Das Team
vom fit & gesund
Blaues Haus in Aarburg
freut sich auf Dich
062 791 42 80