

Schritt um Schritt zum Wohlfühlgewicht

Radikal-Diäten bringen rasche Erfolge auf die Waage, aber mit der Nachhaltigkeit haperts meistens. Der Yoyo-Effekt setzt ein und innert kürzester Zeit sind die überflüssigen Pfunde wieder angesetzt. Nur mit regelmässiger körperlicher Betätigung und einer gesunden Ernährung ist das Erreichen und Halten des persönlichen Wohlfühlgewichtes möglich.

Dass gesunde Ernährung und Bewegung auch noch Freude und Genuss bereiten können, zeigen Eliana Heim-Lombriser (Nordic-Walking-Gesundheits- und Sport-Instructor SNO) und Thomas Bohl (Drogerie Bohl) anhand eines gemeinsam organisierten Kurses. In einem praktischen Teil wird eine effiziente Nordic-Walking-Technik vermittelt. Dieser sanfte Gesundheitssport trainiert sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerkomponente und verbessert gleichzeitig die Koordination. Zudem sorgt ein regelmässiges Training für ausgeglichene Körperfunktionen und stärkt das Herz. Im theoretischen Teil erfahren die Kursteilnehmer mehr über gesunde Ernährung, Entschlackung, Säure-Ba-



sen-Haushalt, Vitamine und Mineralstoffe. Zum Abschluss wird eine Kochdemonstration mit Probiermöglichkeit geboten.

Der Kurs startet am 14. August und wird acht Wochen lang jeweils am Dienstagabend und am Samstagmor-

gen durchgeführt. Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeit bei Eliana Heim-Lombriser, unter Telefon 079 420 33 40, www.nordicwalkingflawil.ch), oder Drogerie Bohl, Telefon 071 393 13 81, oder flawil@drogerie-bohl.ch).