

Gemeinsam etwas zu unternehmen macht mehr Spaß als allein!
Warum soll das beim Abnehmen und Schlank bleiben anders sein?

Leichter Leben in Thal

Gemeinsam abnehmen – Schlank bleiben

IST GESTARTET ...

... UND DAS BRINGT'S:

- Möglichkeit den „inneren Schweinehund“ zu **besiegen**, der immer sagt „Morgen fange ich an ...!“
- **Fixe Abwieg-Termine** – Darauf kann ich **hinarbeiten!** (egal ob 4mal, 2mal oder einmal im Monat)
- **Jeder kann mitmachen** – egal ob alt oder jung!
- Neue **Partner** für Freizeit-Aktivitäten **finden** um **fit** zu werden UND zu bleiben!
- Möglichkeit mit „Mitreitern“ und „Leidensgenossen“ zu **plaudern!**
- **Gemeinsame Aktivitäten** aus den Spenden der Gemeinschaftskassa!

... UND SO FUNKTIONIERT'S:

- Wöchentliches Abwiegen (Do, 18.30 – 20.00 Uhr) möglich (Cafe Manfredi)! Feiertags-Donnerstage entfällt das Abwiegen!
- Nächste Termine: 6. Mai, 20. Mai, 27. Mai, 10. Juni ...
- Abnehmen mit Ziel („Ich möchte x kg abnehmen“) → Belohnung (gesponsert vom Cafe Manfredi)
- Einfach nur Abnehmen (ohne Ziel) und Schlank bleiben
- Abwiegen erfolgt natürlich „Unter Ausschluss der Öffentlichkeit“
- Toleranzgrenze +0,5 kg zur letzten Gewichtskontrolle → ohne Spende. Beispiel: hatte bei der letzten Gewichtskontrolle 70 kg, diesmal 70,5 kg → ohne Spende, es gelten dann weiterhin 70 kg als Vergleichswert für das nächste Abwiegen
- Spende von 2,00 Euro in die Gemeinschaftskassa bei Gewichtszunahme
- Spenden werden im Gemeinschaftstopf gesammelt und gemeinschaftlich verwendet.
- Bekanntgabe der Höhe der Einzahlung in die Gemeinschaftskassa pro „Abwieg-Abend“ – (Die einen freuen sich – Die anderen strengen sich mehr an!)

... UND EIGENTLICH IST ES EINFACH:

Entscheiden Sie sich fürs Hinkommen UND Dranbleiben!