

Ländle-24 Stunden-Sport-Diät

Der Dienstag Kurs lässt 1 - 2 Pfunde schmelzen

Langsam wird es eng um den Bauch herum? Dann ist es höchste Zeit, die Notbremse zu ziehen. Legen Sie mit uns einfach, unter der Leitung der professionellen Fitness Coaches, einen Abnehtag in der Woche ein. Alle können mitmachen!

Nur 24 Stunden Ernährungsumstellung, Bauchspeckkiller NW Workout und schon verabschiedet sich der Bauch cm für cm.

Wie funktioniert:

1. Sie reservieren für den von Ihnen gewünschten Dienstag Kurstag.

2. Sie erhalten von uns einen auf Sie zugestimmten Diät Plan.

3. Sie beginnen Dienstag Morgen mit Ihrem Essensplan.

4. Abends 19.10 Fettverbrennung mit Zumba bis 20.10 - 10 minütige Pause. Dann geht es weiter mit 80 ger Aerobic & Tae Bo Boxing - das ca. 50 Minuten N. Wonder Workout

Am nächsten Morgen: Sie haben es geschafft! Sie sehen in den Spiegel und denken „Das gib es nicht - ich bin schlanker“

Ab: ab 17. Februar 2015

Wiederholen Sie den Kurs so oft Sie wollen, bis Sie Ihr Wunsch-

gewicht erreicht haben. Nur 13 Euro Kennenlernpreis



Nachwort:

Zugegeben, es klingt wie ein schlechter Scherz. Aber meine 24 Stunden Ländle Sport Diät verspricht ja auch keine Wunder. Schließlich purzeln die Kilos nicht von alleine, Sie müssen schon ein bisschen was dafür tun. Aber statt sich wochenlang zu kasteien und abzurackern, reicht eben ein einziger Tag, um lästige Pfunde wieder loszuwerden.

Kennenlernpreis:

Darin enthalten sind ein individuell abgestimmter Ernährung/ Diätplan, sowie zwei Einheiten Sporttraining:

19.10 - ca. 20.10 Uhr Zumba

(High Impact & Bauchkiller)

20.20 - ca. 20.15 Uhr

80 ger Aerobic & Tae Bo Wonder Workout

-INFO-

Fit and dance e.V.

Nicole Wrann

Tel.: 0664/9121512

info@fitanddance.com

www.fitanddance.com



HC Rankweil und VEU Feldkirch spenden für das Netz für Kinder. Seit vielen Jahren unterstützen die beiden Traditionsvereine HC Samina Rankweil und Lorenz Lift VEU Feldkirch mit einem internen Benefizspiel kurz vor Weihnachten eine soziale Institution. Aus dem letzten Aufeinandertreffen und dem historischen 9:8-Heimsieg von Rankweil gegen VEU Feldkirch vor wenigen Wochen konnte nun ein Scheck in Höhe von 2.150 Euro an den Verein Netz für Kinder übergeben werden. Der Obmann vom Netz für Kinder, Franz Abbrederis, bedankte sich im Namen des Förderkreises bei HC Rankweil-Ehrenpräsident Günther W. Amann und Präsident Philipp Amann sowie Michael VEU Feldkirch-Geschäftsführer) beim Heimspiel von Rankweil gegen Frauenfeld mit einem Smilestone. Im Bild vlnr: Ingrid Sonderregger-Amann, Michael Lampert, Philipp Amann, Günther W. Amann, Franz Abbrederis, Conny Amann (ver)

Niederlage der Eisenstein Baskets

Es wollte nicht sein, im Spitzenspiel der Basketball Regionalliga West mussten sich die Eisenstein Baskets Feldkirch in der Verlängerung hauchdünn mit 83:86 der TS Innsbruck geschlagen geben.

Alles war angerichtet für einen weiteren Sieg der Eisenstein Baskets. Im Beerli Sonnen- und Wetterschutz-Match spielten sich die Hausherren gleich zu Beginn einen Vorsprung heraus, der aber nur bis ins zweite Viertel hielt. Von diesem Zeitpunkt an waren beide Teams gleich auf und lieferten sich einen packenden Basketball-Fight. Als kurz vor Ende der normalen Spielzeit die

Montfortstädter mit 71:66 führten, schien die Niederlage für die Turnerschaft Innsbruck besiegelt zu sein. Mit einem starken Comeback retteten sie sich aber wenige Sekunden vor Spielende in die Verlängerung. In dieser geigten die Gäste richtig auf und drehten das Spiel. Zwar glichen die Feldkircher nochmals aus, aber als Innsbrucks Spielertrainer Danijel Bogeljic fünf Sekunden vor Spielende mit einem Dreier das 86:83 herstellte, war es endgültig für die Eisenstein Baskets gelaufen. „Wir hätten das Spiel eigentlich für uns entscheiden müssen, aber das Glück war heute auf Seiten der Innsbrucker“, resümierte Spielertrainer Markus Büchele. (red)

Erwachsenen Skifahren beim WSV Nofels:

15 Teilnehmer wurden von den ÖSV-Instruktoren Elmar Heinzle, Rudi Büchel, Robert und Nici Allgäuer in die hohe Schule des geschnittenen Schwungs (Carven) und dem Spiel mit den Fliehkräften eingeweiht. Manchen reichte es auch, einfach ein besseres Gefühl für ihre Ski zu bekommen und damit das Eigenkönnen zu verbessern. Der Spaß am Erlebnisschifahren stand im Mittelpunkt. Es war für alle etwas dabei und so wurden große Fortschritte erzielt. Kulinarisch wurden die Schifahrer von den Hüttenteams rund um die Familie Ender und Familie Fehr hervorragend verwöhnt. (cer)



Die Eisenstein Baskets Feldkirch mussten sich mit 83:86 der TS Innsbruck geschlagen geben.