

sport-Club e. V. Rupprechtstegen

PETRA TSCHIRSKY macht Sie **Fit für den Winter!**

Beweglichkeit, figurformendes Fitness-Training,
Ausdauer- und Muskelaufbau
und vieles mehr, was dem Körper und der Seele gut tut

Seien Sie dabei!
10 Doppelstunden



Wann? Start: Montag, 04. September 2006

18.30 Uhr

Wo? Turnhalle Hartenstein

Mitbringen? bequeme Sportbekleidung
turnhallentaugliche Sportschuhe
Liegematte

Voranmeldung? Petra Tschirsky (0 91 52 / 92 69 12)
(01 72 / 1 31 48 77)

Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen! (Kursgebühr € 25)



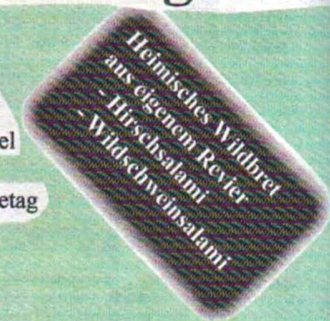
FIT FÜR DEN WINTER!

KURZ NACHGEDACHT: Gewichtszunahme ist längst kein Winterphänomen mehr. Und doch scheint es so zu sein; dass das kalte Wetter uns zu reichhaltigerem Essen verführt. Warum eigentlich: Ist der „Winterspeck“ ein unnötiges Überbleibsel der Evolution – oder sollten wir ihn begrüßen? Wird es draußen kalt und nass, verändern sich bei den meisten Menschen auch die Essensvorlieben. Ein deftiger Eintopf nach einem kurzen Winter-spaziergang scheint uns nun passender als ein gemischter Salatteller nach einer Radtour im Sommer. Bei weniger Bewegung und höherer Kalorienaufnahme ist es nicht verwunderlich, wenn sich dies auch im Gewicht niederschlägt. Die von vielen gefürchtete Gewichtszunahme in der kalten Jahreszeit scheint neben der evolutionären Veranlagung unseres Körpers, Reserven einzuspeichern, durch weitere Faktoren begünstigt zu werden. **„Während man im Sommer gerne zu saisonalem Obst und Gemüse greift, essen wir im Winter lieber etwas deftiger“**, so die Ernährungswissenschaftler. Auch das Angebot an süßen Leckereien ist in der Zeit rund um Weihnachten besonders groß und wird in unseren Geschäften so platziert, dass man(n) *gar nicht anders kann*, als

Gasthof Metzgerei Burgblick



- Gut bürgerliche Küche
- Eigene Hausschlachtung
- Wurstwaren in Gläsern
- Mittwochs Schlachtschüssel
- Biergarten
- Montag und Dienstag Ruhetag



Auf Ihren Besuch freut sich Familie Kurz
91235 Hartenstein / Frankenalb, Am Hirtenberg 8
Tel.: 09152/1287 oder -921716 Fax: -921719