

# SOMMER SPEZIAL

## KW 26–32

## ERNÄHRUNGSPAKET

mit Kathrin Götz (Ernährungsberaterin)  
und Steph Büchel (Leiter Gastronomie Sportzentrum Zuchwil)

DO, 4.7. *Basisinfo über Ernährung* 19.00–20.00

FR, 5.7. *Aktiver Workshop mit dem Thema „to go“ (heute kochen, morgen geniessen)* 19.00–21.00

DI, 9.7. *Workshop „Gesund grillieren“* 19.00–21.00

DI, 16.7. *Info bezüglich Ernährungstrends sowie sportspezifische Tipps* 19.00–20.00

FR, 9.8. *Aktiver Workshop zum Thema „Food Trends“* 19.00–21.00

## SPORTPAKET

mit Instruktorinnen vom Sportzentrum Zuchwil

Wir bieten Ihnen unterschiedliche 5-Wochenkurse im Wasser und an Land an. Die Wasserkurse finden im Hallenbad statt, die Landkurse an unterschiedlichen Orten. Nähere Info entnehmen Sie dem Kursprogramm „Sommer Spezial im Hallenbad“ 2019.

# MOTTO

„Bikinifigur in 7 Wochen gefällig?“

...wenn Sie unsere Ernährungsworkshops verfolgen wissen Sie, dass dies nicht realistisch ist. Wir zeigen Ihnen aber wie Sie durch gesunde und ausgewogene Ernährung sowie genügend Bewegung einen Schritt näher an Ihre Bikinifigur kommen und insbesondere längerfristig Ihr Wohlbefinden steigern.



## Informationsveranstaltung

Ein Ernährung – sowie ein Sportpaket wartet auf Sie! Gerne laden wir Sie zu einer detaillierten Information diesbezüglich ein:

Dienstag, 25. Juni

19.00–20.00 Uhr (Kathrin Götz, Steph Büchel und Barbara Lerch informieren alle Interessierten bezüglich der 2 Pakete)

## Kosten / Info

Ernährungspaket gesamt CHF 150.– (5 Workshops) – Einzel Buchungen CHF 35.– pro Workshop

Beim Buchen des Gesamternährungspaketes sichern sie sich CHF 20.– Reduktion auf die Kurskosten eines beliebigen „Sommer Spezial im Hallenbad“ Kurses. JABO-Kurskunden erhalten einen CHF 20.– Gutschein zum Buchen des Gesamternährungspaketes

Minimale/Maximale Teilnehmerzahl Ernährungspaket: 4–20 Personen

Anmeldeportal öffnet am 4. Juni und endet am 30. Juni; die Anmeldung erfolgt via:

[www.shop.szzag.ch](http://www.shop.szzag.ch)

Bei Fragen: Email an [kurse@szzag.ch](mailto:kurse@szzag.ch)