

BLEICHI POSCHT

Wald, den 27. Januar 2022

Auf ein entspanntes und genussreiches 2022!

Wir finden, dass können wir nicht oft genug sagen und zu spät gibt es nicht: Ausserdem ein heiteres und vor allem gesundes neues Jahr!

Für 2022 planen wir schon fleissig und verraten Ihnen heute erste, interessante Themen, spannende Events und die eine oder andere Neuigkeit.

Im FIT passieren erstaunliche Dinge, die Vorbereitungen für den Valentinstag laufen auf Hochtouren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, ein Herzgruss natürlich und hoffentlich „Auf Wiederlesen!“

Ihr BleicheTeam



Bleiche FIT

SANDY UND TOMAS

Sandy und Tomás, ihr kommt aus verschiedenen Ländern, aber was euch vereint, ist eure Begeisterung fürs FIT, für Maria und dass ihr beide zusammen 50 kg abgenommen habt, Sandy 20 und Tomás 30. Das sind enorme Erfolgserlebnisse und wir freuen uns, dass wir die mit euch teilen dürfen.

Ihr seid treue, langjährige Mitglieder, Du Sandy bereits seit 2014.

Was war der Auslöser?

S: Ich war noch nie „schlank“, aber sooo dick, wie nach meinen drei Schwangerschaften war ich noch nie. Ich brachte jeweils gute 100 kg auf die Waage. 2014 merkte ich, dass ich bereits Mühe hatte, spazierenzugehen. Da war klar: Das muss sich ändern und ich habe im FIT angerufen!

T: Vom FIT hatten wir viel Gutes gehört.

War der Anfang schwer? Was hat euch motiviert, dran zu bleiben und an den Erfolg zu glauben?

Meine erste Stunde bei Maria erinnere ich sehr gut: Spinning. Die Luft blieb mir fast weg und ich hatte das Gefühl, jeden Moment vom Velo zu fallen. Aber ich bin dran geblieben und es hat mir immer mehr Spass gemacht.

Woher habt ihr das Durchhaltevermögen?

Hattet ihr auch mal einen Durchhänger?

T: Das Training gibt ungeahnte Energie. Mit anderen zu trainieren, hat mir enorm geholfen. Z.B. die BodyPump Lektionen bei cooler Musik.

S: Anfänglich purzelten die Kilos schnell. Zweifel kommen in den Momenten, wenn sich auf der Waage länger nichts verändert. Aber ich war besser in Form. Marias Begeisterung, aber auch lange Wanderungen haben mich immer wieder neu motiviert.

Wie fühlt ihr euch jetzt?

S: Super! Ich mag viel besser mit den „Guten“ in den Stunden mithalten, das heisst, eigentlich gehöre ich mittlerweile auch zu denen und es erfüllt mich mit Stolz, wenn ich sehe, dass andere, vor allem auch viel Jüngere, wesentlich weniger fit sind als ich.

Was könnt ihr anderen mit auf den Weg geben?

S: Am Anfang gehört etwas Mut und Überwindung dazu, v.a. als ich mich mit den anderen im Spiegel verglichen habe: Die schlanken Körper der anderen! Augen zu und durch und auf sich selbst konzentrieren! Gute Ernährung hilft. Und das Schönste ist, wenn die Anderen bemerken, wie sehr man sich verändert hat.

Das FIT hat eine ganz spezielle, familiäre Atmosphäre. Unsere Trainerin Maria ist einfach wunderbar und sehr professionell.

Was darf in eurem Kühlschrank nie fehlen?

T: Gesundes! Käse und frischer Saft

S: Tomaten, Essiggurken, Milch, Eier

Was war der unglaublichste Moment?

S: Meine Fettmessung vom letzten Freitag!

Herzlichen Dank für eure Offenheit!

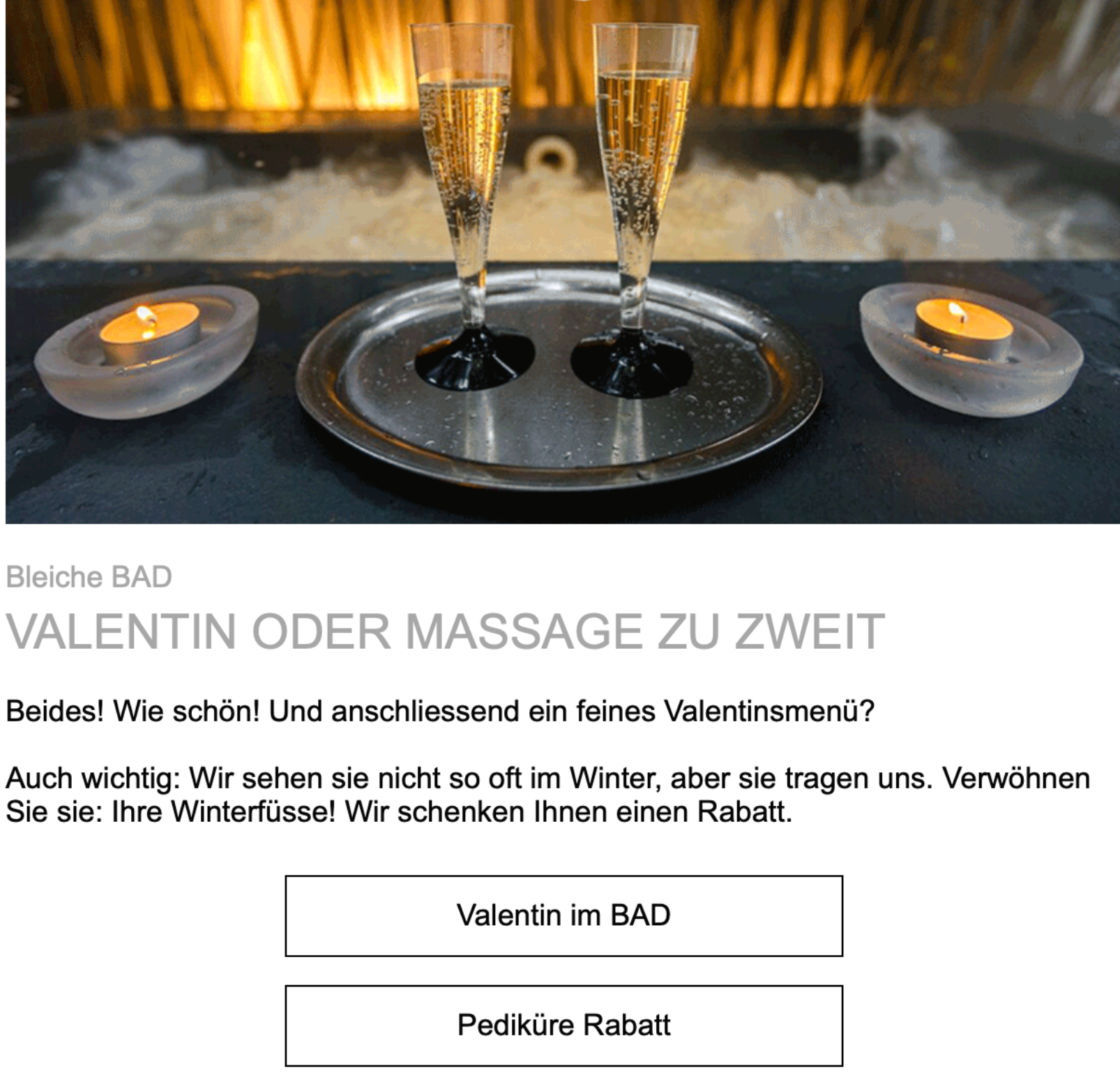
Wir sind tief beeindruckt von eurem Willen und dem, was ihr erreicht habt!

S + T: Herzlichen Dank an das ganze tolle Team von Maria: Susi, Dario, Peter, Rahel, Moni, Kary, Reto, Sabrina und Kerstin, Lea, Roxi und Aninna.

Lässt Herzen fitter schlagen

e-mail

055 266 28 28



Bleiche BAD

VALENTIN ODER MASSAGE ZU ZWEIT

Beides! Wie schön! Und anschliessend ein feines Valentinsmenü?

Auch wichtig: Wir sehen sie nicht so oft im Winter, aber sie tragen uns. Verwöhnen Sie sie: Ihre Winterfüsse! Wir schenken Ihnen einen Rabatt.

Valentin im BAD

Pediküre Rabatt

Zeit zu zweit verschenken

Öffnungszeiten und Preise



Bleichibeiz

ACH, DU LIEBE - ZEIT

Granatapfel, Erdbeeren und Schokolade – das verspricht Glücklichein!

Bei einem Candle-Light-Dinner im industriellen Charme unserer Räume: am Montag, den 14. Februar 2022.

Ein Valentinsmenu vom Feinsten, kreiert von Küchenchefin Evi Badertscher und mit Liebe zubereitet von ihrem jungen Team.

Doppelt hält besser: Bleiben Sie gleich noch die Nacht und gönnen Sie sich bei uns auch ein Frühstück zu zweit.

Wir freuen uns auf Ihre Tisch- und Hotelreservation per Email, telefonisch oder online.

Menü

Glück planen

online buchen

055 256 70 20



Bleiche Immobilien

PREISVERDÄCHTIG

moos. giuliani. herrmann. architekten. wurden für die Sanierung unseres Spinnereiareals Lindenhof mit dem 3. Preis des „Bau des Jahres 2020“ ausgezeichnet.

In der Jonastrasse 40 beweisen sie wieder ihr feines Gespür für historische Bausubstanz, die sie behutsam und intelligent mit modernsten Ansprüchen an nachhaltiges Wohnen vereinen.

Ein Traum wird wahr. Ab Mai für Sie?

Jonastrasse 40 a

Jonastrasse 40 b



Bleiche Immobilien

KUNST IST SCHÖN, ...

... macht aber viel Arbeit, schrieb der Komiker Karl Valentin. Da ist doch unser Atelierhaus der ideale Ausgleich: in der ruhigen Aussenwacht von Wald, mit romantischem Gärtchen und mit entspannender Aussicht.

Atelier in der Unteren Hueb 21

KURZ GEFASST

Zwei ganz gross geschrieben

Hawaii und roter Mund ohne Zertifikat

Fordern Sie uns heraus!

Lehrstelle frei: von den Besten lernen

UNSER DATENSCHUTZ

Sie werden vielleicht denken „Nein, nicht schon wieder eine EU-DSGVO-Nachricht!“ Sie können den Text nachlesen, müssen aber nicht. Sie müssen auch nichts weiter tun, wenn Sie uns hoffentlich treu bleiben und den Newsletter weiterhin erhalten wollen.

Unsere DSGVO-Anpassung

EINREICHEN

Möchten Sie gern einen Anlass oder Ihr Geschäft in und um die Bleiche Wald in diesem Newsletter platzieren? Dann schicken Sie doch eine E-Mail an bleiche@bleiche.ch.

ABMELDEN

[hier](#)

ANMELDEN

[hier](#)

IHR FEEDBACK

[hier](#)

IMPRESSUM

Bleiche Wald
Otto & Johann Honegger AG

Jonastrasse 11
CH - 8636 Wald ZH
Telefon 055 256 70 10
Telefax 055 256 70 11
www.bleiche.ch

Redaktion / Layout / Text / beatebrauner.com
Designkonzept / kai-matthiesen.com

Für Links auf externe Seiten und deren Inhalte übernimmt die Bleiche Wald Otto & Johann Honegger AG keine Haftung.

Erzählen Sie von uns

