

Indienhilfe

Gastrorant hilft

Wie geht es Jürgen Fluhr?

Lesen Sie mehr über die erste Zwischenbilanz des eisernen Diäthalters nach 12 Wochen auf Seite 13.

Wie schon im letzten Beitrag erwähnt, kommt das gesamte Geld, OHNE ABZÜGE, Kindern in Indien zu Gute, denn dort

wird mit Hilfe des Geldes die Erweiterung einer Schule und die Sanierung der dortigen sanitären Anlagen in der Stadt Bhopal finanziert. Spenden auch Sie!



Speck weg für Indien

Wie geht es Jürgen Fluhr bei seiner Diät?

...erste Zwischenbilanz nach 12 Wochen

16,5 Kilo leichter (das sind auf Kleidergrößen umgerechnet ca. 1,5 Größen) in 12 Wochen- das ist die Zwischenbilanz, die Jürgen Fluhr nach einem Vierteljahr Ernährungsumstellung und Sport ziehen kann. Das Trainingspensum ist mittlerweile auf zwei Stunden tägl. erhöht worden und beinhaltet eine Stunde Lauftraining am Morgen und eine Spinningeinheit von einer Stunde am Abend.

„Ich fühle mich definitiv besser, aber ich habe ständig Hunger und das Trinken von 3-4 Litern Wasser täglich macht mir Probleme. Die WM in Berlin hat mich allerdings besonders in der letzten Woche sehr motiviert.“

Mittlerweile haben sich 25 Sponsoren gefunden, zu denen unter anderem auch der Landrat Manfred Hugo, und die Zeitung Gastrorant zählt.

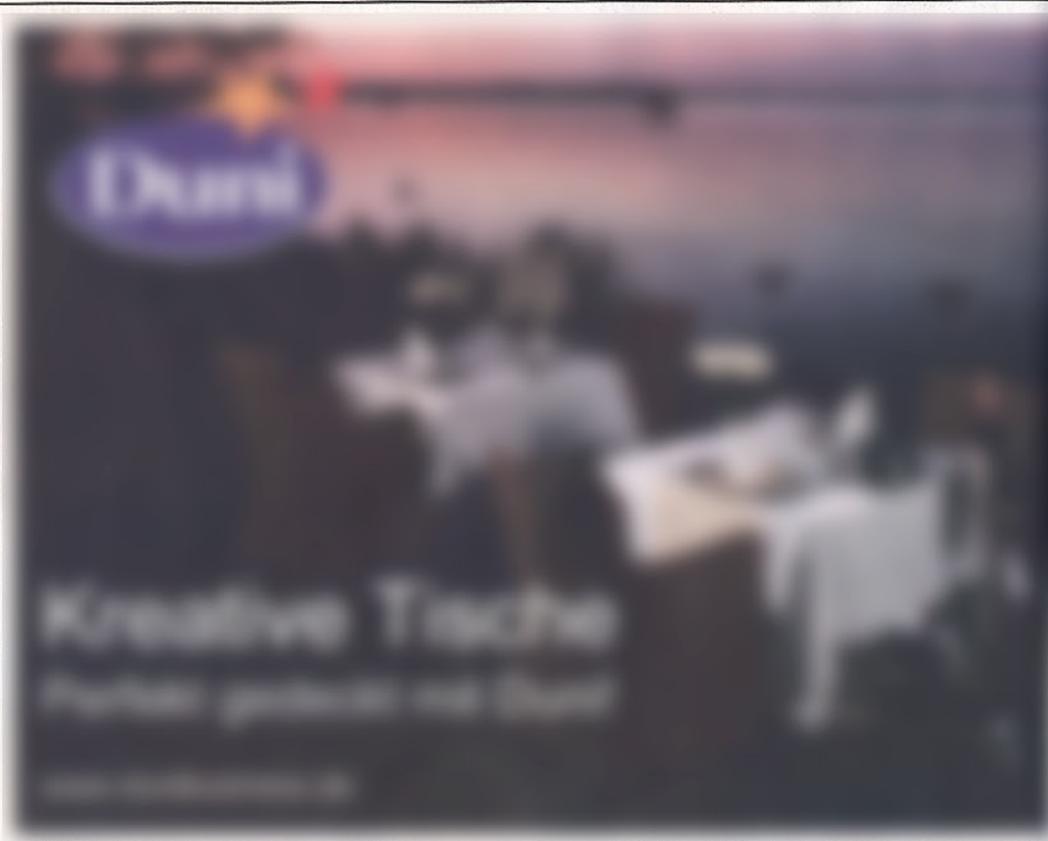
Der Spendenbeitrag pro Kilo liegt bei 66,50€. Ziel, so Jürgen Fluhr, sei es, auf einen Spendenbeitrag von mindestens 100€ pro Kilo zu kommen. Etwas frustrierend war der erste Start beim Bersenbrücker Stadtlauf, denn Herr Fluhr wurde letzter, aber jeder fängt mal klein an. Weitere Läufe stehen im September und Oktober dieses Jahres an und ab Januar soll das Marathontraining starten, um im Mai nächsten Jahres fit für den METRO-Marathon in Düsseldorf am

02.05.10 zu werden.

Wie schon im letzten Beitrag erwähnt, kommt das gesamte Geld, OHNE ABZÜGE, Kindern in Indien zu Gute, denn dort wird mit Hilfe des Geldes die Erweiterung einer Schule und der dortigen sanitären Anlagen in der Stadt Bhopal finanziert.

Unterstützen auch Sie das Projekt „Speck Weg für Indien“, indem Sie einen fixen Betrag pro abgenommenes Kilogramm übernehmen oder eine Einmalspende tätigen.

Unter www.indienhilfe-wallenhorst.de können Sie das gesamte Projekt verfolgen.



IndienHilfe Wallenhorst e.V. Tel: 05407/ 34 69 77 0

Bernardsweg 4

49134 Wallenhorst

Fax: 05407/ 34 69

info@indienhilfe-wallenhorst.de