


## Junior Challenge Roth 2011



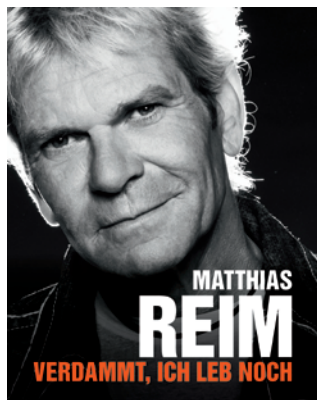
Dr. Klemens Gsell (r.) mit den Veranstaltern Jeannette und Thomas Seifert

Nürnberg's Bürgermeister Dr. Klemens Gsell startet gemeinsam mit seiner Familie beim Staffelwettkampf im Rahmen der Junior-Challenge Roth. »Es wäre schön, wenn sich weitere Familien entscheiden könnten, an der Veranstaltung teilzunehmen. Denn: Bewegung ist wichtig – für Jung und Alt.« Die Junior-Challenge findet am 8. und 9. Juli im Freizeitbad Roth statt. Los geht es am Freitag mit dem ChallengeSprintDay. Am Samstag folgen die Familienstaffeln, die Einzelstarts und der Fitnesstriathlon für Einsteiger. [www.junior-challenge-roth.de](http://www.junior-challenge-roth.de)


 *To encourage other families to participate, Nuremberg mayor Dr. Klemens Gsell and his family will start in the Roth Junior Challenge's relay race, which takes place on July 8th & 9th at the Freizeitbad Roth. [www.junior-challenge-roth.de](http://www.junior-challenge-roth.de)*

## Er ist wieder da

»Verdammt, ich leb noch« ist die kürzlich erschienene Autobiografie von Matthias Reim, der mit dem Song »Verdammt, ich lieb Dich« die erfolgreichste Single-Veröffentlichung der 90er Jahre geschaffen hat. Obwohl sich sein erstes Album rund 2,5 Millionen Mal verkauft hat und er über Nacht zum Superstar wurde, hat er alle Höhen und Tiefen eines Künstlerlebens durchgemacht. In seinem Buch schildert er authentisch seinen Weg, u.a. auch die mühsame Rückkehr nach seiner Privatinsolvenz zurück an die Spitze. [www.randomhouse.de/suedwest](http://www.randomhouse.de/suedwest)



### He's back!

 *»Verdammt, ich leb noch« (Damn, I'm still alive...) is the recently released autobiography of Matthias Reim, who created the most successful single release of the 90's, »Verdammt, ich lieb Dich«. [www.randomhouse.de/suedwest](http://www.randomhouse.de/suedwest)*

## bianca hertlein personal training

[www.yourpersonalfitnesstrainer.de](http://www.yourpersonalfitnesstrainer.de)  
Tel. +49 (0) 176.48 39 05 67 · [info@ypft.de](mailto:info@ypft.de)

## bianca hertlein personal training

- > Maßgeschneidertes Training
- > Gewichtsmanagement
- > Leistungsdiagnostik



### Morgens voller Energie aufstehen. Leistungsfähig und schmerzfrei sein. Gut aussehen. Sich einfach rundum wohlfühlen.

Möchten Sie fitter werden? Ihre Ernährung optimieren, Idealgewicht erreichen und dauerhaft halten? Herz, Kreislauf, Immunsystem, Muskulatur und Bindegewebe stärken? Ihre Leistung, Ausdauer und Stressresistenz verbessern? Ihren Körper formen, jung und straff aussehen?

Wie Ihre sportlichen Ziele auch lauten, ich bringe Sie in Bestform. Bei Ihnen Zuhause und an der frischen Luft. Mit einem motivierenden, für Sie maßgeschneiderten Programm. Trainieren Sie professionell, effektiv und diskret. Mit sicht- und messbarem Erfolg!

**Ich freue mich auf Sie.**

**Bianca Hertlein**

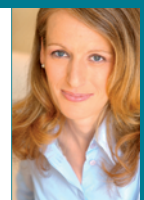
[www.yourpersonalfitnesstrainer.de](http://www.yourpersonalfitnesstrainer.de)



## Nachgefragt

bei Frauenärztin

### Dr. Konstanze Kuchenmeister



**Heute:** Nach meiner Buchveröffentlichung erreicht mich unentwegt die Frage, wie ich alles unter einen Hut bringe mit Mann, vier schulpflichtigen Kindern und der Arztpraxis...

Mein »Kuchenmeister-Rezept« ist eine Backmischung aus Träumen, Disziplin, Partnerschaft und Einfachheit. Was sind Ihre Herzenswünsche? Träumen Sie sich in eine schöne Zukunft und treffen Sie eine Entscheidung – nehmen Sie Ihr Leben in die Hand. Und lernen Sie von Kindern, sie sind unverfälscht: Kinder haben einen energischen Willen. Seien Sie genauso. Essen Sie viel bewusster und entrümpeln Sie Ihr Haus. Misten Sie unbeugsam aus, was Ihnen nicht mehr gut tut. Die Hamburgerin Dr. med. Konstanze Kuchenmeister ist Frauenärztin in Schwabach. Der Roman ihres Lebens »Himmel und Hölle« wurde vom Start weg ein Top 10-Spiegelbestseller.

*My own »Kuchenmeister recipe« is a mixture of dreams, discipline, partnership and simplicity. What are your heart's desires? Dream on towards a bright future and make decisions – take your life in your own hands. And learn from children, who are genuine. Just be yourself. Eat more consciously and rid yourself of the clutter in your home. The native of Hamburg, MD Dr. Konstanze Kuchenmeister, a gynaecologist in Schwabach, is the author of »Heaven and Hell« – a Top-10 Spiegel-bestseller.*

Dr. med. Konstanze Kuchenmeister · Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Bahnhofstr. 26 · 91126 Schwabach · Tel. +49 (0) 9122.88 89 99  
[praxis@drkuchenmeister.de](mailto:praxis@drkuchenmeister.de) · [www.drkuchenmeister.de](http://www.drkuchenmeister.de)