

Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 109 (1983)
Heft: 4

Illustration: Nebis Fitstressprogramm
Autor: Wyss, Hanspeter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

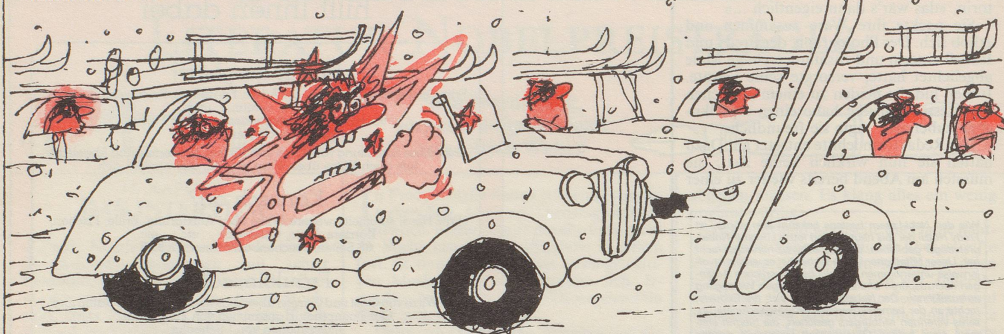
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nebis Fitstressprogramm

Skisaison 82/83



Dank dem ganzjährigen Stautraining sind wir für die Fahrt ins Skigebiet bestens gerüstet.



Exklusiv für Mütter: Während den Wintermonaten Servierarbeit grundsätzlich nur mit Skischuhen.

Täglich 2 bis 3 Stunden im Besenschränk, und jede Seilbahnfahrt wird zum erholsamen Erlebnis.



Achtung! Glühweinkonsum nur langsam steigern!



Wir üben Ausdauer und Gelassenheit! 20 Minuten warten, 2 cm vorwärts, 20 Minuten warten, 2 cm vorwärts, 20 Minuten ... Täglich 100 m. So gestärkt, beeindruckt keine Skiliftschlange.



Durch systematisches Gewöhnen an grössere Zahlen erträgt man auch Winterkurortpreise.

Ein Familienoberhaupt sollte in der Lage sein, die Skiausrüstung seiner Lieben ohne Murren zu buckeln. Unser Rat: Denken Sie an Winkelried!

Ausserdem: Sie haben dieses Jahr wieder Skischuhschnallen zu schliessen!!

