



Eis am Stiel...

Juli 2013

... oder wie man dem Sommer trotzt ...

Zutaten: für Sonnenanbeter und Daheimgebliebene

200 ml Sonnencreme, Sonnenschutzfaktor 40

Mind. 1 Badetuch pro Person

1 Badehose oder Bikini, nach Belieben

1 Sonnenbrille pro Person

1 Flasche Wasser pro Stunde pro Person

1 Strand oder Liegewiese

Zubereitung

... Nach dem Duschen gut eincremen ... Badehosen, Bikinis, Badetücher und Sonnenbrillen einpacken ... Wasser und Lektüre nicht vergessen ... Flip Flops anziehen und das Haus verdunkeln und abschliessen ... Am Strand oder auf der Liegewiese einen Sonnen- und einen Schattenplatz reservieren ...

Tipps:

... Einmal vor Ort, machen Sie sich breit (Natürlich mit den Tüchern, was denn sonst) ... Prüfen Sie mit der kleinen Zehe die Wassertemperatur und beachten Sie alle Baderegeln ... Geniessen Sie zwischendurch ein Eis am Stiel oder so ... Drehen Sie sich regelmässig von der Sonne in den Schatten (Haben Sie die App schon heruntergeladen?) ... Schwimmen Sie gegen den Strom und vergessen Sie nicht, nach Hause zu gehen ... Crèmen Sie sich mit der Après Soleil-Crème Ihrer Wahl ein (nicht zu verwechseln mit „Après Ski ... auch wenn es bei den tropischen Temperaturen toll wäre) ... Wünschen Sie mehr Eis am Stiel oder einen Sonnenbrand wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

http://www.youtube.com/watch?v=ZRZwRAleg_Q

<http://www.youtube.com/watch?v=kQDP294TNSo>

<http://www.youtube.com/watch?v=asc9K6NloUY>

<http://www.youtube.com/watch?v=H94RF3InQm8>

<http://www.youtube.com/watch?v=TZeEkXyq6z0>

<http://www.youtube.com/watch?v=2SMxRt6TtgU>

<http://www.youtube.com/watch?v=GjgGITCobPs>

http://www.youtube.com/watch?v=7rK3s_BP9kE

HOTLINE: info@koifischer.ch

