



Kriston intim torna Nyugdíjasoknak?!

Erről kérdeztük Feketéné Horváth Mónika Természetgyógyászt, Kriston intimtorna trénerét.

- Igen! Van egy korosztály, az 50-60 év fölöttiek, akiknek az izmai már kezdik elveszíteni a rugalmasságukat, ízületeik bemerevednek, és altestük őrítési funkciói néha a legmeglepőbb módon és időben aktivizálódnak. Sajnos, ez szegyenérzetet, bűntudatot, önbecsülés csorbulást von maga után... Éppen ezért, pont ennek a korosztálynak van a legnagyobb szüksége segítségre!

- Milyen segítségre gondol?

- Kriston Andrea önálló módszerére gondolok, amely több mint 10 év kórházi kutatás, kísérletezés alatt fejlődött ki, és bebizonyította, hogy nemcsak a gyógyszerek, antibiotikumok, műtétek jelentik a megoldást pl. az aranyérre, vizeletsepegésre, korai magömlésre!

- Tud valamilyen megoldást ajánlani?

- Természetesen! A Kriston intim torna gyakorlatait tanítom be célzottan olyan emberek számára, akik esetleg mozgásukban korlátozottak, de szeretnék minőségileg elfogadhatóbb életet élni - és ezért hajlandóak áldozatot is hozni: rendszeresen TORNÁZNI!

- Hol lehet tornázni, ha valakit érdekelne a Kriston intimtorna?

- Érdén, a Szepes Gyula Művelődési Központban tartom a tréningeket. Egyéni megbeszélés és időpont egyeztetés telefonon vagy e-mailben. Várom az erősödni vágyó nyugdíjas és nem nyugdíjas érdeklődőket!

Új, délelőtti csoport indult, de még V.3-án be lehet csatlakozni!

Csütörtök délelőttönként 9:00 - 11:00 óráig! Részvételi díj: 8.400,- Ft /12 óra (700,- Ft/óra)

Laza, kényelmes ruházatban, jóga matracon, vagy széken ülve.

A 6x2 órás tanfolyam időpontjai: IV. 26, V. 3, V. 10, V. 17, V. 24, V. 31.

FEKETÉNÉ HORVÁTH MÓNICA
Kriston intimtorna tréner
Természetgyógyász
Alternatív gyógyászat
és mozgásterápiája

Bejelentkezés telefonon:
06-30/361.7456, **Horváth P.**
www.intimtorna-trening.com
helyszínen: Szepes Gyula
Művelődési Központ, Érd

Nem csak nőknek!

Állandó kedvezmény!

- Minden termékünkre
10% kedvezmény!

Cím: La Gardenia virágüzlet
Westend City Center Niagara
Vizesés mellett, aluljáró színt
Tel.: +36-70/318-21-31

- Esküvői ruha kölcsönzése esetén
a kellékeket ingyen adjuk!

Cím: Barbara esküvői ruhaszalon
1067 Budapest, Teréz krt 47. fsz 3/a
Tel.: +36-30/961-3266

- Új öltöny vásárlása esetén régi
öltönyét 5000Ft-ért beszámítjuk!

Cím: 2040 Budaörs, Károly Király u. 60.
Tel.: +36-70/507-97-68

**A 3 bolt bármelyikében vásárolt blokk ellenében,
a másik 2 üzletünkben plusz 5% kedvezményben részesül!**

Érdi VSE – Soroksár SC Kft. 2-0 (1-0)

Sikeres visszavágó

Az élmezőnybe tartó Soroksár csapatalátogatott Érdre az elmúlt fordulóban. A mérkőzés különleges érdekességét az jelentette, hogy ősszel az érdi csapat az egyetlen vereségét Soroksáron szenvedte el. A vendégek ismét győzelmi reményekkel érkeztek, hiszen céljuk az ötödik hely megszerzése, és ehhez pont vagy pontok megszerzése az Érd ellen létszükséglet volt. Az érdi csapatból hét közben hárman – *Aradi Cs., Flórián Á. és Ivacs G.* – az amatőr bajnokság döntőjében léptek pályára, kérdéses volt, mennyire pihenték ki a mérkőzés fáradalmait.

Mindkét csapat óvatosan kezdett, a kapuk sokáig nem forogtak veszélyben. Az első gólszerzési lehetőség a vendégek előtt adódott, azonban a védők mögé bejátszott labdát a soroksári csatár gólhelyzetben a kapu mellé gurította. A vendégek mezőnyben pontosabban játszották meg a labdát, ezzel labdabirtoklásban a hazai csapat fölé nőttek, de a kapu előterében már nem volt áttűtőerő a játékukban. A hazai csapat játékába a mérkőzésnek ebben a szakaszában sok hiba csúszott, a csatárok nem kaptak használható labdákat, így a vendégkapu egyáltalán nem forgott veszélyben.

Váratlanul, szinte a semmiből jött a vezető hazai gól. A 41. percben *Mészáros* jobb oldalról ívelte át a labdát a kapu elé, és a nagyszerűen érkező *Horváth S.* kapásból vágta a hálóba. 1-0.

Eseménydúsabban kezdődött a második félidő. A vendégek a hátrány birtokában feladták az addigi zártabb védekezésüket, és megpróbálták legalább egali-

zálni az eredményt. A nyitottabb soroksári védekezés miatt a hazai csatárok is már többször eljutottak a vendégek kapujáig, sőt egy ilyen helyzetet követően újabb gólt értek el. Az 57. percben *Mészáros* tört be a vendégcsapat tizenhatosán belültre, ahol csak szabálytalanul tudták megállítani. A megítélt tizenegyeszt *Flórián Á.* biztos lábbal értékesítette. 2-0. A második hazai gól megfogta a vendégcsapatot, játékába egyre több hiba csúszott, a kapu előterében pedig rendkívül pontatlanul céloztak. A kétgólos előny birtokában már az érdi csapat sem erőltette az újabb gólszerzést, előnyét biztosan őrizve gyűjtötte be az igen fontos három pontot.

A mérkőzés színvonalát és iramát tekintve is elmaradt a várakozástól. A túlzott óvatosság mindkét csapat játékára rányomta a bélyegét. A bajnokság vége felé közeledve minden pontnak megnő a jelentősége. Az érdi csapat mérkőzésről mérkőzésre győzelmi kényszer alatt játszik, nem hibázhat, míg ellenfeleinek egyre kevesebb lehetőségük marad a javításra, hogy kitűzött céljaikat elérjék.

Érdi VSE – Soroksár SC Kft.

2-0 (1-0)

Érd, 200 néző

Vezette: Btró Roland

Érd: Kertész F. – Ország P., Aradi Cs., Kovács K., Riba D. – Mészáros T. (Gróf A.), Horváth S., Havrán G., Flórán Á. (Horváth L.), Ivacs G., (Cservenka G.) – Skita T. Vezetőedző: Miskovicz Bálint Gólszerzők: Horváth S., Flórián Á. Sárga lap: Ország P., Kovács K.



A szerző felvétele

Támadásban a zöld mezés érdiék

Jók: Horváth S., Ország P., Havrán G.

A hazaiak edzője elsősorban a három pontnak örült, míg a vendégcsapat edzője az elmaradt siker miatt kesergett.

Miskovicz Bálint (Érd): A mai mérkőzésen gyengén futballoztunk. A leglényegesebb, úgy vélem, a három pont megszerzése volt, és ez sikerült. Egy olyan csapatot győztünk le, amelyet amióta Érdén vagyok, még nem sikerült egyszer sem legyőznünk. Az utolsó hat fordulóban ennél jobb játékra lesz szükségünk, hogy az élen tudjunk maradni. A mai mér-

közösen is korrekt játékvezetést láthattunk.

Váczi Dénes (Soroksár): Nem érdemeltünk vereséget. Igaz, a listavezető otthonában léptünk pályára. Mindkét félidőben mezőnyfölényben játszottunk, többet birtokoltuk a labdát. Sajnos hibáink ismét kiütköztek. Ha pedig gólt nem tudunk rúgni, mérkőzést sem tudunk nyerni. Gratulálok a hazai csapatnak.

A következő fordulóban, május 12-én szombaton öt óra-kor Budafokon játszik az Érdi VSE, majd egy héttel később, május 19-én szombaton öt óra-kor a III. Ker. csapatát fogadják az Ercsi úti sportpályán.

Harmat Jenő

Kikalina CSALÁDI NAPOK BUDAÖRS

2012.05.12 - 05.13-ÁN!
SZOMBATON & VASÁRNAP

VASÁRNAP A Juventus rádió ELŐ KÖZVETÍTÉSE ARULHAZUNKBÓL!

NESCAFÉ DOLCE GUSTO KÁVÉ KÖSTÖLŐ! TERMÉKBEMUTATÓK & KÖSTÖLŐK!

JORDÁN HÉTVEGE A BUDAÖRSI KIKA-BAN

Rami delikátessz: jordán ételkülönlegességek kóstolója
Jordán és magyar kézműves édességek (www.csodacsokolade.hu)
Sultán center vízpipa (www.sultancenter.hu)
Keleti Étek Étterme (Győr, Fafafel...)
BESTREISEN utazási iroda (www.bestreisen.hu)

SZOMBAT 13.00 – 16.00-IG

PIRÓS ORR BÖHÖC VÁR KICSIKET ÉS NAGYOBBKATI!

SZOMBAT & VASÁRNAP

NEFELEJCS BÁBSZÍNHÁZ BEMUTATÓ (www.nefelejcsbabszinhaz.hu)
14:00 „Kipp Kopp a Fűben”
17:00 „Liboci és Gubonckutya”

Apple termékbemutató (www.maxmini.hu)
Subaru és Mitsubishi autó-bemutató, tesztvezetés (www.mitsubishi-hu.com, www.subarucentrum.hu)
Roland elektromos dob kiállítás és bemutató (www.kisshangszer.hu)
Sinka Brigitta sakkmeister szimulációja "Útban a Guinness rekord felé"
Kriszán Edith olimpiai bronzérmes nemzetközi sakkmeister szimulációja „Öyerekek, legyetek a játszótársaim”

JORDÁN

PIRÓS ORR

DINO CLUB

MAX mini

Tavaszi raktárkisöprés!

AMIG A KÉSZLET TART!

2012.05.12 – 05.13-ig Szombaton & Vasárnap

-10%

MINDEN RAKTÁRON LÉVŐ BÚTORRA!

*Az akció a feltüntetett időpontban, a raktáron lévő termékekre vonatkozik, más kedvezménygel nem összevonható. Nem érvényes a prospektusban megjelölt termékekre, a JÓOP, illetve NOW és CAROZ márkákra. Résztétel az árulásokban.

2012.05.12 – 05.13-ig Szombaton & Vasárnap

-15%

MINDEN TEXTÍLIÁRA!

(textil, darabárú termékek, függöny- és dekoranyag, szegelt szőnyegek)

*Az akció, más kedvezménygel nem összevonható. Nem érvényes a prospektusban megjelölt termékekre. Résztétel az árulásokban.

2012.05.11 – 05. 13-ig Péntektől Vasárnapig

-20%

MINDEN MATRACRA, ÁGYRÁCSRA, SZETTE ÉS TEMPUR PÁRNÁRA!

*Az akció más kedvezménygel nem összevonható. Nem érvényes a prospektusban megjelölt termékekre, a B&B szőnyeg termékeire és a CAROZ márkára. Résztétel az árulásokban.

ÉTTERMI AKCIÓ – 2-t fizet 3-at vihet!

2012.05.12 – 05.13-ÁN
SZOMBATON & VASÁRNAP

RÁNTOTT SZÉLET HASÁBBURGONYÁVAL

1.980,- / 3 db

(1 db + 1x2db-ig, ill. amíg a készlet tart)

HITEL-AKCIÓ
2012.05.11 – 05.14-ig

0%THM

0% KAMAT, 0% KEZELÉSI KTSÓ, 0% SAJÁTERŐ
18 HÓNAP FUTAMIDŐI HITELESSZEG: 30.000 FT ÉS 340.000 FT KÖZÖTT!

*Részletek a www.kika.hu oldalon és az árulásokban.

kika Budaörs, 2040 Budaörs, Kínizsi u. 5. Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Résztétel az árulásokban.