



Wodzisław Śląski
Południowa Brama Polski

BIULETYN

Rok zał. 2004 Wodzisław Śląski osiedle 1 Maja 27 nr 76 Grudzień 2011
<http://www.adasko.skorpionet.pl/forma/> lub www.formabiegi.blo.pl

SZAMPAŃSKIEJ ZABAWY I DOSIEGO ROKU zyczy Zarząd Formy



XXII STRZELECKI BIEG ULICZNY relacja z biegu na stronie nr 4

VII BIEG BARBÓRKOWY Rybnik relacja z biegu na stronie nr 2



VII BIEG BARBÓRKOWY

W dniu 04.12.2011r. w pobliskim Rybniku odbył się już VII Bieg Barbórkowy. Członkowie Formy tradycyjnie zjawili się sporą grupą na starcie. Pogoda była łaskawa tego dnia gdyż nie padał śnieg jak w roku ubiegłym a i temperatura była bardzo przyjazna jak na tę porę roku gdyż było około 7 stopni. W biegu uczestniczyło łącznie 363 osób w tym 16 reprezentantów Formy. Najlepszym zawodnikiem Formy okazał się Mateusz Wolnik który zakończył bieg z czasem 00:37:39 zajmując tym samym 46 lokatę. Wszystkim zawodnikom gratulujemy ukończenia kolejnego biegu.



Mirosław Kuczok

ORIFLAME
SWEDEN

Biuro Regionalne

Wodzisław ŚLĄSKI

Ul. Św.Jana 16

Tel. 602739347; 510192679

e-mail: br.wodzislawslaski@oriflame.biz

ZAPRASZAMY:

poniedziałek 13.00-18.00
czwartek 13.00-18.00

Rejestracja nowych konsultantów

Składanie zamówień

Odbiór przesyłek

Katalogi

Kosmetyki testowe i próbki

Reklamacje

Nowości kosmetyczne

Porady dotyczące pielęgnacji cery i makijażu

Promocje i aktualne informacje

Pokazy kosmetyczne dla klientów i konsultantów

Szkolenia kosmetyczne

Szkolenia marketingowe

Wszelkie informacje i materiały dla zainteresowanych
możliwościami współpracy z Oriflame

**ZADZWOŃ, ZAPYTAJ, PRZYJDŹ
ZAPRASZAMY**

SKLEPY TURYSTYCZNO - SPORTOWE

monsun.com.pl

ul. Krótka 4, Wodzisław Śląski

ul. Minorytów 1, Wodzisław Śląski

tel.: 32 415 50 36

e-mail: sklep@monsun.com.pl

www.monsun.com.pl



skutery • rowery • quady

WWW.KARBOWNIK.PL

**SERWIS
-
SPRZEDAŻ**

44-304 Wodzisław Śl.
ul. Jastrzębska 192
tel. 032/ 456 94 97

DLACZEGO POWINIŃMY JEŚĆ TŁUSZCZE

Są niezbędne dla ludzkiego mózgu, bez nich nie rozwija się i nie regeneruje. Potrzebujemy ich, by prawidłowo przyswajając witaminy, które rozpuszczają się w tłuszczach (A,D,E i K) Kwasy tłuszczowe omega-3 obecne między innymi w oleju lnianym, rzepakowym i arachidowym, a także w morskich rybach i orzechach zmniejszają ryzyko kłopotów z sercem i chronią przed innymi poważnymi chorobami. Tłuszcze pozwalają zachować zdrową skórę i włosy. Zapewniają uczucie sytości po posiłku. Poprawiają smak, uwydatniają zapach i nadają lepszą konsystencję potrawom.

Henryk Szkatuła

2

**Wszystkich zainteresowanych biegaczy wspólnym treningiem ZAPRASZAMY w każdą niedzielę-
zbiórka o godzinie 11:00 przy basenie na oś 1 Maja oraz osoby korzystające z sauny na godzinę 12:45,
AEROBIK – poniedziałek i czwartek godz. 18:15, GRUPA KIJKARZY – niedziela godz. 11:00.
SIATKARZE – wtorek 20:00 CZEKAMY NA WAS!!! WRAZ Z JESIENIĄ ZRÓB PIERWSZY
KROK W CELU POPRAWY KONDYCJI FIZYCZNEJ TO TAKIE PROSTE !!**

VII PÓŁMARATON SILESIA-Dekoracja drużyn



Jak już pisaliśmy w październikowym Biuletynie nasi koledzy z Formy w składzie: Adam Koloska, Krzysztof Lesik, Stanisław Kraski, Sebastian Wolny, Mirosław Kuczok podczas VII Półmaratonu Silesia spisali się znakomicie zajmując pierwsze miejsce w klasyfikacji drużynowej. W dniu 01.12.2011r. w Błękitnej Sali Urzędu Marszałkowskiego w Katowicach miało miejsce uroczyste wręczenie pucharów i dyplomów w w/w klasyfikacji. Gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

Anna Kuczok

NASZE STAWY

Zostały skonstruowane do ruchu. Kiedy nimi poruszamy wyścielająca je chrząstka raz nabiera wody, raz ją wyciska, zachowując długo sprawność. Nasze stawy w bezruchu szybko wysychają. Siedzący tryb życia powoduje zwyrodnienie stawów. Kłopoty ze stawami mają coraz częściej młodzi ludzie. Dzieci coraz więcej czasu spędzają przed ekranem monitorów zamiast biegać po podwórku. Naszym stawom najlepiej służy ruch, ale musimy pamiętać żeby był dostosowany do indywidualnych możliwości. Dobrze jest gdy ćwiczenia są wykonywane systematycznie, a nie od czasu do czasu. Bardzo przydatne są ćwiczenia jogi, które podtrzymują i uaktywniają ruchomość stawów.

Zbigniew Marszałkowski



POMÓŻ SWOJEMU SERCU

1. Uprawiaj sport-rozładujesz negatywne emocje.
2. Prawidłowo oddychaj- lepiej dotleniony mózg szybciej pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę.
- 3.Kontakt z naturą- śpiew ptaków, pachnący żywicą las relaksuje i dodaje energii.
- 4.Hobby-odpręża i wypełnia wolny czas .



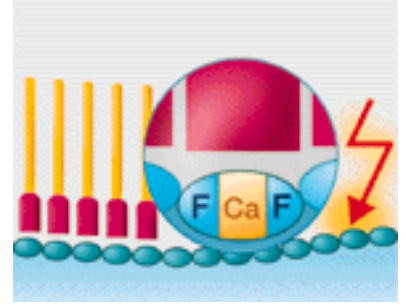
5. Optymizm-uodparnia na przeciwności losu na które nie mamy wpływu.
- 6.Nie tłum emocji- są częścią naszego życia nie gromadzisz szkodliwej energii.
- 7.Śmieję się-likwiduje napięcia i rozluźnia mięśnie.
8. Bądź sobą- pozerstwo jest stresujące.
- 9.Zdrowo się odżywiaj-jedzenie to zbawienie.
10. Sen-przed snem spróbuj się zrelaksować dobry sen regeneruje nasz organizm.



FLUORKI

Fluor to żółtozielony gaz. Nie występuje w przyrodzie w czynnej postaci. Istnieje natomiast dużo fluorków, czyli związków fluoru. W organizmie człowieka znajdują się one w kościach (wzmacniają je). Utwardzają szkliwo zębów. Stymulują krystalizację minerałów w układzie kostnym i w ten sposób przeciwdziałają osteoporozie. Podejrzewa się, że fluorki odgrywają rolę we wzroście kości. Sporą ilość fluorków zawierają ryby i owoce morza, sery, mięso i herbata. Z produktów tych 90 procent fluorków przedostaje się do krwi, następnie połowa zostaje wydalona z moczem, a połowa przyswojona przez kości i zęby.

Aleksandra Marszałkowska



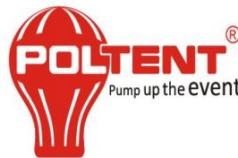
XXII STRZELECKI BIEG ULICZNY

W dniu 18 grudnia odbył się już po raz XXII Strzelecki Bieg Uliczny im. Euzebiusza Ferta. W przeddzień zawodów do biegu zgłoszone było ponad 800 osób, na mecie zameldowało się 664 zawodników. Każdy z uczestników po ukończonym biegu otrzymał pamiątkowy medal, dyplom, napój, baton firmy Corny. Dodatkowo zawodnicy mogli się bezpłatnie posilić pyszną grochówką, ciepłą herbatą oraz kawą firmy Idee. Po dekoracji zwycięzców biegu tradycyjnie rozlosowano wśród zawodników 22 nagrody rzeczowe, których ilość symbolizowała, że był to XXII bieg. Dzięki uprzejmości firmy „Śpiewak” zawodnicy Formy mogli licznie uczestniczyć w tej imprezie, a na mecie stawiło się ich, aż 16. Gratulujemy wszystkim uczestnikom udanego startu i do zobaczenia za rok.

Mirosław Kuczok

BREX

Biuro rachunkowe
Kompleksowa obsługa firm i osób prywatnych
tel. (032) 45 45 802



POLTENT - reklama pneumatyczna
(balony, bramy startowe, namioty, flagi)
www.poltent.pl | tel. 0-32 720 65 23



Usługi zegarmistrzowskie
SPRZEDAŻ - NAPRAWA

Lamczyk Konrad

- Naprawa i renowacja zegarów antycznych
- Zegarki wodoszczelne: Q&Q, XONIX, CASIO

44-300 Wodzisław Śl., ul. Ks. Konstancji 12
NIP 639-101-89-40, tel. 515 153 764

Salon Lorin

bielizna
stroje kąpielowe

Wodzisław Śląski, ul. Krótka 2
tel. 32 456 38 89

www.atenis.com.pl
e-mail: sklep@atenis.com.pl

Da Grasso

Wodzisław Śląski
(32)455-14-00
791-791-712

F.H. "AGNIESZKA"
Chrobok
SKLEP CAŁODOBOWY

Wodzisław Śląski ul. os. 1 Maja 29/2

Plac Zabaw Zoolandia - twoje najlepsze urodziny

Zabawa zajmuje tak znaczną część życia dziecka, że często nie dostrzegamy jej znaczenia. Odgrywa ona ogromną rolę w różnych płaszczyznach rozwoju:



fizycznej : przeciwdziała otyłości, wspomaga rozwój mięśni i sprawności manualnej oraz umożliwia wyładowanie energii, która - jeśli będzie zablokowana – wywoła napięcie i rozdrażnienie,

społecznej : uczy określonych form zachowania, współpracy, dzielenia się z innymi i przyjaźni, bez których dziecko staje się samolubne i dominujące

poznawczej : uczy postrzegania kształtów, kolorów, rozmiarów i struktury przedmiotów. Indywidualny wstęp do naszej placówki kosztuje 20 zł za dowolny czas oraz 15 zł za godzinę pobytu. Oferta specjalna na wejścia **grupowe w cenie 8 zł** od osoby za 1,5 godziny zabawy. Na miejscu zapewniamy bezpłatną kawę dla nauczycieli oraz monitoring umożliwiający im doglądanie podopiecznych.

Dla klientów indywidualnych mamy również szereg atrakcji :

- **Karnet za 99 zł** uprawniający do pobytu dziecka w dowolnym terminie przez 30 dni od daty jego zakupu (wyjątkowo opłacalny na ferie)
- **Kupony** w lokalnej prasie oraz na stronie www.wodzislawtukupuj.pl uprawniające do całodziennego pobytu za 15 zł i kawę gratis
- **Kupon na siódmy wstęp gratis**- masz więcej dzieci odbierz kupon u obsługi, po sześciu wstęпах za 20 zł siódmy masz gratis
- **Karta TU KUPUJ** – jednorazowy koszt 5 zł uprawnia do zniżek w ponad 100 punktach w mieście a na naszym placu 50 % zniżki na salkę urodzinową oraz 50 % zniżki na wstęp wykupiony do 14.00 od poniedziałku do piątku (nie dotyczy dni wolnych od szkoły)

ATRAKcje:

21.01.2012 Magiczna Noc – zostawiasz dziecko o 19.30 i odbierasz 9.30

dnia następnego. Impreza cykliczna w każdą trzecią sobotę miesiąca.

WSPÓŁPRACUJEMY:

Siłownia MAXIMUS przy ul Wałowej 49 (byłe koncentraty) – Panie z karnetem open otrzymują w siłowni bezpłatną wejściówkę dla dziecka w Zoolandii

Sklep 4F przy Minorytów 1 – przy zakupie za 99 zł otrzymujesz w sklepie bezpłatną wejściówkę do Zoolandii

Okoliczne lokale – zamawiasz wesele możesz skorzystać z naszego Animatora, aby zajął się dziećmi lub zorganizuj im nocleg i zabawę u nas.

Stowarzyszenie FORMA – kupon ze zniżką w biuletynie

WAŻNA INFORMACJA – u nas nie ma ograniczeń wiekowych dorosły (do 90 kg) także może się bawić i to za pół ceny – to duża atrakcja dla Ciebie i Twojego dziecka

Chcesz otrzymywać bieżące informacje znajdź nas na Facebooku, spytaj obsługę lub sprawdź na

www.zoolandia.eu , czynne codziennie od 10.00-21.00



www.zoolandia.eu Wodzisław ŚL., ul. Targowa 5
tel. 32 45 47 080

ZOOŁANDIA

Zostaw dziecko u nas
i idź na zakupy

Plac Zabaw cały dzień
+ kawa GRATIS

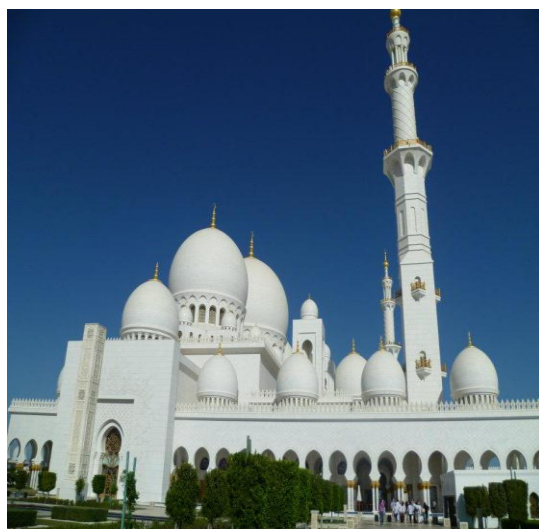
15zł.

Z FORMA taniej - wytnij kupon

DUBAJ

To palmy, trawniki, parki, mnóstwo kwiatów, a wszystko to w 40-stopniowym upale, przy jednej, dwóch ulewach rocznie i na byłej pustyni.

Wyobraźcie sobie morze. Wyobraźcie sobie nadmorską plażę, która nie zamienia się w żadne porośnięte trzciną wydmy, w żaden sosnowy lasik czy trawnik, ale która ciągnie się beztrąsko po horyzont. Wyobraźcie sobie na tej plaży centrum handlowe, ale nie pierwsze lepsze centrum handlowe: wyobraźcie sobie monstrualne centrum handlowe zajmujące setki kilometrów kwadratowych. Tak mniej więcej wygląda Dubaj. Kraj, w którym jednym z najważniejszych świąt narodowych jest Festiwal Zakupów.



Do Dubaju warto również jechać choćby po to, by na własne oczy zobaczyć szalone projekty architektoniczne, kontrasty społeczne, wygrzać się w słońcu, nurkować, uprawiać windsurfing, pędzić po wydmach terenówką. Czy jeśli ktoś potrafi i lubi - na wielbłądzie. Super atrakcją jest też sztuczny stok narciarski przy dużej galerii handlowej.

Trudno uwierzyć, że jeszcze 50 lat temu była tu pustynia, zamieszkała przez blisko 6 tys. ludzi parających się głównie rybołówstwem i połowaniem pereł.

Najlepiej odwiedzać Dubaj od października, gdy temperatura zaczyna być umiarkowana. Nie jest bardzo wilgotno i po prostu można oddychać, wtedy też jednak ceny są najwyższe. Od czerwca do września do Dubaju ceny są trzy razy niższe, ale cóż - trudno tam wytrzymać. Zawsze jednak pozostają klimatyzowane przystanki autobusowe.

W Dubaju odbywa się wiele imprez oraz konferencji biznesowych, jest to miejsce, które corocznie odwiedza miliony turystów z całego świata chcących poznać to niesamowite i pełne atrakcji miejsce. Można tam znaleźć mnóstwo klubów, restauracji, obiektów sportowych i kulturalnych, jak kino, teatr czy opera.

Mnie osobiście zaskoczył niezwykle świat Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Polecam gorąco wszystkim tym, którzy chcą zobaczyć Dubaj zachwycający swoją potęgą i pomysłami.



Gabriela Latton

Medtur	Polska	PL- 44300 Wodzisław Śląski, PL- 47400 Racibórz,	Plac Świętego Krzyża 2 ul. Batorego 7	Tel: 032 4560940 Tel: 032 4140980	Fax: 48 32 4560945 Fax: 48 32 4140975
	Konto:	10501403-0400905386	Bank Śląski w Katowicach	Oddział Wodzisław Śląski	NIP: 647 - 051 - 39 - 41



dr n. med. Kordian Waroński
Specjalista Medycyny Pracy

BADANIA:

- PROFILAKTYCZNE ■ DO KSIĄŻECZEK ZDROWIA
- KIEROWCÓW ■ DO POZWOLEŃ NA BRON
- NARAŻONYCH NA PROMIENIOWANIE JONIZUJĄCE

TEL. KOM. 602 10 48 48 / TEL. 032 472 67 84

GABINET MEDYCYNY PRACY

Firma Handlowo Turystyczna

Biuro Turystyczne Marek Śpiewak

ul. Minorytów 16 44-300 Wodzisław Śląski

tel. 32/ 4565665 (24h) fax 32/ 4551087

kom. 607 203 934

Moja przygoda ze sportem

Kijki – po raz pierwszy bezpośrednio zetknąłem się z nimi w Wigilię Bożego Narodzenia 1960 roku. W tym czasie wchodziły one w skład zestawu wraz z drewnianymi nartami i wiązaniem ze skórzanych rzemieni. Same kijki jeszcze wtedy nie były u nas w użyciu – chyba, że jako argument w drobnych potyczkach z kolegami. Były to najczęściej kije bambusowe, czasem nawet zwyczajne patyki z kawałkiem sznurka do założenia na rękę. Przez kilka kolejnych lat na okolicznych górkach doskonaliłem techniki posługiwania się zestawem: kijki i narty, gdzie najważniejszym elementem były jednak narty. Narty były drewniane bez lub z okutymi blachą kantami i z bardzo różnorodnymi wiązaniem – od gum do „weków” poprzez paski rzemienne do linek stalowych. Był to zestaw uniwersalny – trzy w jednym – służył bowiem do biegania, skakania i zjazdu. Wyciągi należały do rzadkości, a mnie i moich kolegów nie było stać na „takie luksusy”. Tak więc korzystaliśmy z okolicznych gór, na których budowaliśmy przy użyciu tychże nart „skocznie narciarskie”. Patykami wytyczaliśmy trasy slalomów. Generalnie trzeba pamiętać, że każdy „luksus” zjazdu lub skoku poprzedzało wejście na córkę. Ponieważ w latach mojej młodości nie było komputerów, video, a telewizja nadawała początkowo jeden program z przerwą w godzinach południowych, mieliśmy sporo czasu na przebywanie na świeżym powietrzu. Byliśmy wolni od telefonów komórkowych, zegarków też nie zabieraliśmy ze sobą na narty. Zmierzch i pogarszająca się widoczność wymuszały w naturalny sposób powrót do domu. Taki stan rzeczy trwał do roku 1973. Wraz z dorastaniem coraz mniej czasu pozostawało na uprawianie „białego szaleństwa”. Dopiero po wielu latach, wyposażony w odpowiedni „sprzęt” powróciłem do bardziej intensywnego uprawiania sportów zimowych. Od pewnego czasu coraz modniejsze stało się wykorzystywanie samych kijków przez cały rok, (podobno idąc z duchem czasu, narty zostały skradzione) również i ja zacząłem w ten sposób wykorzystywać wspomniany sprzęt. Wiosną 2008 roku zakupiłem na Allegro dwuczęściowe kijki dla żony i dla siebie. Zanim zdecydowałem się na zakupy, w Internecie przeczytałem kilkanaście artykułów na temat Nordic Walking (o sprzęcie i technikach posługiwania się kijkami). Zauważyłem, że technika chodzenia z kijkami jest bardzo zbliżona do posługiwania się kijkami podczas biegu na nartach metodą klasyczną znaną mi z młodości. Praca rąk i nóg na przemian, to przecież nic innego, jak marsz krokiem równym lub defiladowym – doskonale mi znanymi. Mając kijki, wraz z żoną kontynuowaliśmy wieczorne spacerunki wyposażeni we wspomniany sprzęt. Początkowo był to dystans około 4 km, ale szybko okazało się, że było to dla nas za mało. Stopniowo zwiększaliśmy więc dystans do 5, 6, a następnie 9 kilometrów. Staraliśmy się chodzić 2 – 4 razy w tygodniu. Zauważyliśmy też, że chodzimy coraz szybciej. Nadal jednak Nordic Walking traktowaliśmy w sposób rekreacyjny. Wiosną 2011 roku dowiedziałem się, że rusza realizacja projektu pn. „Nordic Walking – Chodź z nami, poznaj piękno Morawskich Wrót”. Projekt realizuje p. Bronisław Karasek ze „Stowarzyszenia Promocji Aktywnego Wypoczynku”. Wraz z żoną wzięliśmy udział w kilku spotkaniach. Wtedy przekonałem się, że z kijkami można chodzić nie tylko rekreacyjnie, ale również można się ścigać. Przykładem tego były dwie nieznane mi wówczas panie, które chodziły bardzo szybko. Teraz już wiem, że tak chodziły czołowe zawodniczki klubu „FORMA” z Wodzisławia Śląskiego – Ola MARSZAŁKOWSKA i Wiesia DZIKOWSKA. Po nawiązaniu kontaktu z Prezesem Formy – Zbyszkiem MARSZAŁKOWSKIM, zapisałem się do Klubu. Zaczęłem wspólnie z nimi trenować. Ukończyłem kurs instruktorów i sędziów Nordic Walking zorganizowany w ramach realizacji projektu „Nordic Walking – Chodź z nami, poznaj piękno Morawskich Wrót”. Po ukończeniu kursu wraz z innymi instruktorami prowadziliśmy zajęcia nauki chodzenia z kijkami. Wspólnie z przewodnikiem Nordic



Walking Krysią Staszek prowadziliśmy zajęcia w Chałupkach, Zabełkowie, Roszkowie i w Bluszczowie. Wbrew pozorom, właściwe posługiwanie się kijkami wcale nie jest takie proste. Trzeba opanować technikę posługiwania się kijkami aby chodzenie przyniosło satysfakcję, dobre samopoczucie, poprawę kondycji, a przede wszystkim pozwoliło bezpiecznie zrzucić jakiś kilogram „kochanego ciała”. Z całą odpowiedzialnością stwierdzam, że bez stosowania jakichkolwiek diet zrzuciłem kilka kilogramów odkąd tylko zacząłem systematycznie „spacerować” z kijkami. Po kilku wspólnych treningach z koleżankami i kolegami z „FORMY” pojechałem wraz z nimi na pierwsze moje zawody w Nordic Walking do Kietrza. Był to „*I marsz Nordic Walking – dbam o swoje serce*” na odcinku 9 km. Wtedy doszedłem do wniosku, że warto potrenować – oczywiście nie za cenę zdrowia, ale tak, dla własnej satysfakcji – i brać udział w podobnych zawodach. Daje to możliwość poznania nowych ludzi, nowych tras. Stopniowo zwiększałem więc pokonywany jednorazowo dystans do 11, 16 i 21 kilometrów. Ten ostatni dystans, to już półmaraton. Wtedy zdecydowałem się, że w jesiennych zawodach „Ja i maraton” spróbuję przejść cały dystans. Gdy powiedziałem o tym po jednym z treningów, kilku chodziarzy z klubu zdecydowało się przyłączyć do mnie. Wreszcie 22 października o godzinie 10³⁰ wyruszyliśmy na wspaniałe przygotowaną i urozmaiconą trasę wokół obiektów sportowych KS „Gosław” w Wodzisławiu Śląskim. Moim celem było pokonanie 20 okrążeń, czyli 42 195m w czasie poniżej 7 godzin. Ku mojej wielkiej radości cel osiągnąłem i trasę maratonu pokonałem w czasie 6 godzin i 27 minut. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom, na drugi dzień obyło się bez zakwasów, bólu mięśni itd. W niedzielę rano wstałem bez problemu i pojechałem do pracy. Gdyby jeszcze rok temu ktoś powiedział mi, że za rok przejdę z kijkami trasę ponad 42 km, to pewnie potraktowałbym go jak kogoś, kto nie ma po kolei „pod dekle”. Teraz jednak już wiem, że jest to możliwe i wykonalne nawet w wieku 55 lat.

Zdzisław Ciapka

CO JEŚĆ PRZED TRENINGIEM

Jeżeli chodzi o poranne bieganie, to oczywiście w wieczór poprzedzający trening warto spożywać posiłki oparte o węglowodany złożone (skrobię), czyli makarony, kasze lub ryż, zwłaszcza gdy planowany trening ma być intensywny. W przypadku treningów o niskiej intensywności można również spożywać posiłki typowo białkowe, które lekko stłumią głód, a organizm i tak sobie energetycznie poradzi – źródłem energii będą zapasy tkanki tłuszczowej zgromadzone w organizmie. Podsumowując: warto przed mocnymi treningami rano sięgnąć po jakies z wymienionych źródeł węglowodanów. Przed treningami o niskiej intensywności wystarczające obok ww. produktów mogą okazać się produkty typowo białkowe, jak jogurty czy serki naturalne.

David Kuczok



Szafy, garderoby, zabudowy wnęk
Rydułtowy ul. Bema 3
Wodzisław Śląski, ul. Średnia 3
Tel. 32 457 1273, 32 455 54 67

“Columb EU” sp. z o.o.
Oś Dąbrówki 1A
44-286 Wodzisław Śl.
Tel/fax 32 455 42 82
kom 609 608 309, 601 504 502, e-mail: Columb@columb.eu



Wodzisław Śl. ul. Kwiatowa 4a
ul. 1 Maja 14a,
Os. XXX lecia 17
www.waltar@kpk.com.pl

HELUKABEL Jeden z najbardziej znaczących na rynku niemieckim producentów kabli i przewodów
HELUKABEL konstruuje, produkuje i dostarcza kable, przewody oraz osprzęt kablowy dla wszystkich branż i wszelkich zastosowań.
Proces produkcji kontrolowany jest wg DIN ISO 9001

Dla wszystkich chcących wspomóc działalność “FORMY”
Podajemy nr konta 47 8468 0000 0010 0040 9890 0001

Bank Spółdzielczy w Wodzisławiu Śląski, ul. Mendego 26
Klub Sportowy “FORMA” Wodzisław Śląski

Miesięcznik “Biuletyn” Klub Sportowy “FORMA”
44-300 Wodzisław Śląski, oś 1 Maja 27,
nakład 200 egz. www.formabiegi.blo.pl
Prezes: Zbigniew Marszałkowski 502 212 592
Redaguje: Mirosław Kuczok, 606 906 953
e-mail: mirek.kuczok@gmail.com