



Mit grosser Sachkenntnis und einer Prise Humor leitet Annamarie Zweidler die Aqua-Fit-Kursteilnehmer im Hallenbad Hirslen an. (bb)

Aqua-Fit – ideal für die Gesundheitsförderung

BÜLACH. Aqua-Fit ist eine gelenkschonende Möglichkeit, die Ausdauer zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Ab 17. August hat es noch Plätze frei in Aqua-Fit-Kursen bei der erfahrenen Leiterin Annamarie Zweidler im Hallenbad Hirslen.

Aqua-Fit ist ein umfassendes Bewegungstraining, bei welchem Dehn- und Kräftigungsübungen die Förderung der Ausdauer in sinnvoller Weise ergänzen. Die Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Kraft und Kondition werden mit Wassergymnastik

wirkungsvoll aufgebaut. Der Reibungswiderstand ist beinahe 800 Mal grösser als an Land. Der Wasserwiderstand kann durch die Geschwindigkeit der Bewegung und die Grösse der Widerstandsfläche gesteuert werden. Aqua-Fit führt durch die gleichförmige Herz-Kreislauf-Belastung zu einem effizienten Ausdauertraining und beugt dadurch dem Herzinfarkt vor. Ebenfalls kommen beim effizienten Wassertraining alle Muskelgruppen zum Einsatz, ohne übermässige Ermüdung und Verspannung der Muskulatur. Es bewirkt ein psychisches und körperliches Wohlbefinden und erzielt einen hohen Kalorienverbrauch. «Aqua-Fit ist für jedermann geeignet, sowohl für Frauen wie Männer, Übergewichtige, Schwangere, ältere Menschen, aber auch junge, sportliche Leute sind gefordert», erklärt Annamarie Zweidler, die mit jahrelanger, fundierter Erfahrung und auch mit Humor durch die abwechslungsreichen Kurse führt. Verschiedenes Trainingsmaterial gelangt dabei zum Einsatz und fordert die Kursteilnehmer immer wieder aufs Neue und bereitet erst noch Spass. Der Kurs ist Quali-Cert-zertifiziert und wird von den Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt. Auf der Homepage www.az-fusspflege.ch sind alle Kursdaten ersichtlich. (bb)

Infos und Anmeldung: Telefon 044 860 17 87, www.az-fusspflege.ch

Schön in zehn Wochen: ohne Chirurgie und ohne Diät



Dank Kavitation-Radiofrequenz-Duotechnologie darf vom Bierbauch Abschied genommen werden. (pd)

DÜBENDORF. Fettdépos reduzieren geht auch ohne Chirurgie. Mit der neuesten Kavitation-Radiofrequenz-Duotechnologie werden nicht nur Fettzellen dauerhaft zerstört, zusätzlich wird das Bindegewebe gestrafft und die Elastizität der Haut erhöht.

Mit dieser Technologie bleiben auch bei massiver Fettreduktion keine schlaffen Hautfalten zurück. Bereits nach einer Anwendung zeigen sich eine erstaunliche Verringerung der Fettpolster und eine sichtbare Reduktion der Cellulite. Sind die Fettzellen einmal zerstört, sind sie nicht mehr in

der Lage, neues Fett aufzunehmen. Weniger essen macht nicht schlank. Warum können einige alles in sich hineinstopfen, ohne zuzunehmen, und andere wiederum werden schon vom blossen Zusehen dick? Eine einfache DNA-Analyse erlaubt Aussagen zum Stoffwechselverhalten des Körpers. Hier wird erkennbar, ob der Körper empfindlich oder gar allergisch auf gewisse Nahrungsmittel reagiert und welche Vitamine und Mineralstoffe zusätzlich zugeführt werden müssen, damit der Stoffwechsel wieder einwandfrei funktioniert. Luigi Bertolosi, Inhaber des BB-Antiaging Body & Beauty Center an der Rosenstrasse 13 in Dübendorf, weiss aus langjähriger Erfahrung, dass für ein schnelles und dauerhaftes Schlankwerden in den meisten Fällen etwas Hilfe notwendig ist. Der Erfolg beim Abnehmen nach dem System von BB-Antiaging basiert deshalb auf einem individuell angepassten Mix an Massnahmen. Eine dieser Massnahmen ist der Einsatz der Kavitation-Radiofrequenz-Duotechnologie. Kombiniert mit einer individuell angepassten Ernährung und einem dazugehörigen Aktivprogramm sind die Zeiten von Bierbauch und Cellulite gezählt. (pd)

Infos und Anmeldung: Telefon 043 355 07 07, www.bb-antiaging.ch

15-Jahr-Jubiläum von Yoga Christa Locher

DIELSDORF. Die Yogaschule von Christa Locher, in schönem Ambiente an der Geerenstrasse 6, feiert ihr 15-jähriges Bestehen im Zürcher Unterland.

«Unser Yoga-Angebot wird regelmässig den Bedürfnissen entsprechend erweitert – vom allgemeinen Yoga über Schwanger-

schaftsyoga, Yoga für die Rückbildung, Mutter-Baby-Yoga, Seniorenyoga, sanftes Yoga, beispielsweise für Einsteiger. Regelmässig werden auch Yogaworkshops, Yoga-retreats und Yogaferien zu verschiedenen Themen angeboten», erklärt Inhaberin Christa Locher. Die nächsten Yogaferien finden im kommenden Oktober im Val Müstair, Engadin, statt. Yoga ist eine alte indische Wissenschaft, die Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, trainiert und fördert. Die positiven Auswirkungen einer regelmässigen Yogapraxis sind bemerkenswert – Stressabbau, Stärkung der Muskulatur und des Immunsystems, Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit, Vertiefung der Atmung, mehr Energie und Lebensfreude. Mit dem Wachstum von Yoga Christa Locher wächst auch das Team – alles versierte und kompetente Yogalehrerinnen und Yogalehrer, welche sich auch stetig weiterbilden. Das ganze Team ist interessiert und bestrebt, im Unterricht eine Atmosphäre zu erschaffen, damit es den Praktizierenden möglich wird, bei sich selbst anzukommen, sich zu spüren, zu atmen und den Alltag loszulassen. Um sich ein Bild von Yoga zu machen und zu spüren, wie es sich anfühlt, werden ab August drei neue, sechstellige Schnupperkurse angeboten – sanftes Yoga für Ein-

steiger am Donnerstagmorgen, Yoga für Schwangere und Yoga für die Rückbildung am Samstagmorgen. Alle Infos sind auf der Website ersichtlich. (pd/bb)

Infos und Anmeldung: Telefon 079 516 39 53, www.yogaschool.ch



In angenehmer Atmosphäre lässt es sich aktiv und wunderbar entspannen. (pd)

«Tanken wie kein Zweiter!»

HÖRI. «Tanken wie kein Zweiter» – so heisst die neue Internet-Promotion von Agrola. Und diese schenkt richtig ein!

Bei «Tanken wie kein Zweiter» darf sich jedermann registrieren. Dabei gilt es, auf den richtigen, respektive den am seltensten getankten Rappenbetrag zu tippen – und schon ist man mitten in der Trophy. Die Gewinnchancen sind hoch! Jedermann ist eingeladen, seine Glückszahlen ins Rennen zu schicken.

Zu gewinnen gibt es bei der Agrola Trophy Treibstoff-Gutscheine im Wert von 500, 1000 und 1500 Franken. Das sind einige gefüllte Tanks! Ausserdem warten Hunderte attraktiver Preise auf ihre Gewinner im gleichnamigen Sofort-Gewinnspiel. Mit-



Jeannette Daugaard und Johannes Maag freuen sich, ihren Kunden diese attraktive Sommer-Sonderaktion anbieten zu können. (bb)

Schmuck- und Uhrenträume gehen in Erfüllung

BÜLACH. Extra für alle Daheimgebliebenen lanciert Zinniker AG Uhren Schmuck an der Marktgasse 9, eine attraktive Sommer-Sonderaktion.

Noch bis Samstag, 8. August, profitieren Kunden von diesem einmaligen Angebot. Auf alle Schmuckstücke ab Lager, ob Gold- oder Silberschmuck, auch Perlen oder Brillantschmuck, Colliers, Ringe, Ohrschmuck, Armbänder in grosser Auswahl, gewährt Johannes Maag, Inhaber Zinniker AG Uhren Schmuck, 30 Prozent Sonderrabatt. Auch die hochwertigen Uhren-Kollektionen stehen bis 8. August im Sonderangebot. So dürfen sich Interessierte bei Bentley-Uhren auf zehn Prozent Rabatt freuen, auf Uhren der Marke Breitling wird sogar 15 Prozent

Rabatt gewährt. 20 Prozent Rabatt bietet Johannes Maag auf Uhren der Marken Ebel, Rado, Louis Erard, Certina, Pierre Balmain und Traser. 25 Prozent Ermässigung wird auf Uhren der Firma Philippe Charriol gewährt und gar 30 Prozent auf Uhren von Xemex, Christian Dior und Fred. «Wir möchten mit dieser Aktion einen Anreiz bieten für Daheimgebliebene, zu ausserordentlich günstigen Sonderkonditionen ihr Traumschmuckstück oder ihre Wunsch-Uhr zu erstehen», erklären Inhaber Johannes Maag und Geschäftsführerin Jeannette Daugaard. Selbstverständlich ist die individuelle, persönliche Fachberatung des versierten Zinniker-Teams inbegriffen. (bb)

Infos: Telefon 044 860 12 23, www.zinniker-ag.ch

Center Dielsdorf erfüllt Herzenswünsche

DIELSDORF. Das Center Dielsdorf, an der Niederhaslstrasse 5, erfüllte den drei Gewinnern des diesjährigen Familien-Wunsch-Baums ihre grossen Wünsche. Sie bekamen Ausflüge ins Swisssminiatur, ins Conny Land und an den Bodensee geschenkt.

Beim diesjährigen Familien-Wunsch-Baum in der Mall konnten Kunden einen Wunsch für sich und ihre Familie auf einen Talon schreiben und diesen direkt in die Wettbewerbsurne im Baumstamm einwerfen. Anschliessend wurden von einer Jury drei Wünsche ausgewählt und den glücklichen Gewinnern erfüllt. Bei Familie Schirò gab es erst kürzlich Nachwuchs. Daher wünschten sich die frischgebackenen Eltern einen Ausflug durch die Schweiz, um ihrer kleinen Tochter die Schönheit ihrer Heimat zu zeigen. Das Center Dielsdorf ermöglicht dies der jungen Familie mit einem Ausflug ins Swisssminiatur in Melide, inklusive einer Übernachtung. Zudem lud das Center Dielsdorf Familie Murseli aus Niederhasli zu einem Ausflug ins Conny Land in Lipperswil ein. Dort können sich die fünf Familienmitglieder prächtig amüsieren und zusammen einen spassigen Tag verbringen. Ebenfalls darf sich Familie Frei aus Bülach auf eine Bo-



Da freut sich Gross und Klein: Mutter Monika Schirò mit Tochter Nina Maria (Mitte) mit Centerleiterin Janine Vaillat und dem Geschäftsführer des Coop Center Dielsdorf Ahmet Husejini. (pd)

densee-Rundfahrt mit Brunch freuen – ein unvergessliches Erlebnis. (pd)

Öffnungszeiten während der Sommerferien von Montag bis Samstag: Coop Restaurant: 7.30 bis 20 Uhr, Coop: 8 bis 20 Uhr, übrige Geschäfte: 9 bis 20 Uhr.

Infos: coopcenter.ch/center-dielsdorf



Christian Diethelm (links) freut sich zusammen mit Thomi Peter über den Gutschein im Wert von 1500 Franken. (pd)