

Seit fünf Jahren Ihr Antrieb zu mehr Wohlbefinden antriebskraft.ch – Bewegung pur

Im Mai 2010 wurde antriebskraft.ch – Bewegung pur ins Leben gerufen. Ein kleines, sehr persönliches Studio ist im Bünthenquartier 13 in Oberrohrdorf-Staretschwil entstanden. antriebskraft.ch – Bewegung pur bietet für praktisch jeden Bewegungswunsch ein Programm an. Möchten Sie mehr Vitalität und Elan verspüren, dank intelligentem Training, welches auch Stress abbaut? Mehr Kraft und Beweglichkeit erlangen, damit Sie mehr Sicherheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag erhalten? Mehr Selbstvertrauen durch eine schönere Körperhaltung und eine bessere Figur erlangen? Ein Personal Training in einer 1:1-Betreuung wird auch Sie begeistern. Mit einem Rehabilitationstraining, nach abgeschlossener Physiotherapie, werden Ihre Bewegungen optimiert und Sie gewinnen schneller Sicherheit im Alltag. Sie erkennen, was Ihnen guttut, und hören auf Ihre Körpersignale.

Im Seniorenfitness von antriebskraft.ch wird jede Person einzeln unterrichtet. Bereits nach zehn Wochen fühlen Sie sich fitter, kräftiger, beweglicher und dadurch viel sicherer. Ob Sie üben, sich schneller vom Stuhl zu erheben oder mehr Tretsicherheit zu gewinnen, antriebskraft.ch hat schon

vielen Personen zu mehr Lebensfreude verholfen.

Seit bald zehn Jahren bietet Sibylle Hausherr, die Gründerin von antriebskraft.ch – Bewegung pur, T-Bow-Lektionen an, welche mit einem Bogenbrett als Schaukel oder als Stepp gebraucht wird und jedes Herz höherschlagen lässt. Mit den ergänzenden Therabändern wird der ganze Körper gekräftigt und schön geformt. Die T-Bow-Workout-Lektion eignet sich für Menschen, die ihre Ausdauer, ihre Kraft sowie die Balance trainieren möchten und dies alles zu mitreissender Musik. «Rock your body» heisst das Motto und in der Gruppe trainieren macht mehr Spass. Ein Training für unsere Faszien wird seit Sommer 2014 angeboten. Das Geheimnis eines schwingvollen Gangs, einer natürlichen Eleganz sowie alltäglicher und athletischer Leistungen liegt nicht nur in der Muskulatur, sondern auch in den Faszien, unserem elastischen Bindegewebe. Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper, umhüllen, verbinden und schützen Organe, Nerven sowie Muskeln und tragen zu unserer Form bei. Faszienfitness, genannt Slingness, wird mit verschiedenen «Noppenbällen» und unterschiedlichen, rhythmusbetonten Bewegungen zu



Fitness kombiniert. Eine Wohltat- und Fitness-Stunde für den ganzen Körper. Slingness eignet sich für alle, die ihrem Körper eine höhere Art etwas Gutes tun möchten. Wann trainieren Sie mit antriebskraft.ch – Bewegung pur? Sibylle Hausherr freut sich über Ihren Antrieb zu mehr Lebensqualität zu sein. Zu mehr Informationen gelangen Sie über die Website www.antriebskraft.ch oder unter der Nummer 076 786 65 70.

Wer nicht inseriert wird vergessen!

Auf zum Blutspenden

Der Samariterverein Rohrdorf und der Blutspendedienst Zürich führen in diesem Jahr die zweite Blutspende durch. Wie gewohnt findet die Spende im Zentrum Gut Hirt in Niederrohrdorf statt. Spenden kann man am Montag, 1. Juni von 16 bis 20 Uhr. Dieses Datum ist wichtig, da bald die Ferienzeit beginnt. In den Sommerferien ist es oft schwierig, genügend Blutreserven zur Verfügung zu stellen. Viele Spender sind in dieser Zeit nicht erreichbar. Darum lädt der Samariterverein Rohrdorf alle bisherigen und viele neue Spender herzlich ein.

Samariterverein Rohrdorf

Zähnteschüür Oberrohrdorf

Lesung: Urs Widmer

Samstag, 7. Juni 2015, 11 Uhr

Der Schauspieler Klaus-Henner Russius liest «Grappa und Risotto» und «Der Müll an den Stränden» von Urs Widmer im Rahmen unserer Frühjahrsausstellung.

Urs Widmer ist ein grosser Poet. Die Welt, in die er uns lockt, ist skurril, witzig, verdreht, traurig auch, aber das alles auf diese kindliche Art, die uns versöhnt sagen lässt: Wie schön ist es, dass es dergleichen gibt in einer Welt, die doch wahrlich ganz anders ist ... Widmer führt uns auf Traumpfade durch unsere Kultur und Unkultur, auf der Suche nach unserer Geschichte.

Eintritt: Karten zu Fr. 15.– / Jugendliche bis 16 Jahre Fr. 10.–, Kassenöffnung 10.15 Uhr

Detailinfos: www.zaehnteschuer.ch