

# Fit, gesund und SCHÖN

Foto: rosimerlin/aboutpixel.de

**ARTE - DANZA**  
Tanz und Bewegung für Jung und Alt!

- Kindertanz ab 4 Jahren
- Jazz
- Ballett
- Hip Hop
- Orientalischer Bauchtanz
- Yoga

IM ZENTRUM 10, 8634 HOMBRECHTIKON  
WWW.ARTE-DANZA.CH - TEL. 078 710 28 08

## In den Frühling tanzen

Hüften kreisen oder Muskeln dehnen - im Tanzstudio Arte-Danza kann man sich neu mit orientalischem Tanz für den Frühling fit machen oder sich nach der hektischen Jahreszeit im Yoga die nötige Ruhe holen. Die Münzen am Hüfttuch klimpern im Takt der Musik. Auf den Hüften hat die Kursleiterin zwei Smileys aufgeklebt, die ihren Teilnehmenden zeigen sollen, wie sich die Hüften richtig bewegen. Die Aufwärmphase ist in vollem Gange im Einführungskurs «Orientalischer Tanz». Die Kursleiterin zeigt verschiedene Schrittkombinationen, die mit sehr weichen, femininen Armbewegungen kombiniert werden.

### Die Herausforderung dabei:

Die Arme folgen nicht immer dem gleichen Rhythmus wie die Beine. Hinzu kommen die charakteristischen Hüftbewegungen: Da wird gewippt, gekippt, in Form einer Acht gekreist, getwistet und geschüttelt. Auch der Brustkorb kommt zum Einsatz. In der darauffolgenden Choreografie wenden die Tänzerinnen die eingeübten Bewegungen an.

Neben orientalischem Tanz bietet das Studio Arte-Danza Jazztanz, Kindertanz, Ballett und Hip-Hop an. Wer nicht nur trainieren, sondern auch etwas dehnen und entspannen möchte, für den eignen sich die neuen Yoga-Lektionen.

Studioinhaberin Katja Mastroianni gibt gerne Auskunft und nimmt Anmeldungen entgegen.



www.arte-danza.ch

**Praxiseröffnung**  
**4. Februar 2013**

**PHYSIO THERAPIE KISTLER**

Nauenstrasse 24, 8632 Tann  
055 556 89 26  
www.physio-therapie-kistler.ch



**Der Winter ist da, mit Rheuma und Schnupfen**  
Die traditionelle chinesische Medizin hilft ohne Chemie mit Akupunktur, Tui Na-Massage, Schröpfen u.a. bei Rücken-, Gelenkschmerzen, Heuschnupfen, Schlafstörungen, Migräne, Allergien, Stress und Augenleiden. Lihua Dai, in China promovierte Chirurgin, EMR/ASCA/NVS- anerkannte TCM-Therapeutin. Deutsch sprechend mit über 25 Jahren Erfahrung behandelt bei

**Akupunktur Kang Fu GmbH**  
Bahnhofstrasse 182, 2. Stock  
(über Rest. Peking Garden), 8620 Wetzikon  
Telefon 043 497 01 20, www.kang-fu.ch

Von KK-Zusatzversicherungen anerkannt

## ParaMediForm

Zusammen mit Ihrer ParaMediForm-Beraterin nehmen Sie Ihre Gewichtsreduktion bewusst in die Hand.

Die endlose Informationsflut in allen Medien zum Thema gesunde Ernährung hat dazu geführt, dass wir den eigentlichen Schlüssel zu unserem Ernährungsproblem übersehen haben. Dabei ist es verblüffend einfach: Es gibt keine Ernährungsform, die für jeden Menschen gleichermaßen geeignet ist.

ParaMediForm beschreitet eigene Wege und dies mit Erfolg seit über 20 Jahren. Dank der individuellen Ernährungstypisierung kann ParaMediForm für Sie eine gesunde und ausgewogene Ernährung bestimmen und Ihrem Typ anpassen. Der gewünschte Erfolg ist Ihnen schon heute sicher und die Gefahr von einer Mangelerscheinung bei der Gewichtsreduktion ist ausgeschlossen.

Die intensive Betreuung und fachkompetente Beratung durch unsere Ernährungsberaterinnen gewährleisten Ihnen die richtige Umsetzung, sowie das erreichte Wohlfühlgewicht zu stabilisieren und zu halten. Das einzigartige und professionelle Ernährungssystem von ParaMediForm eignet sich für Frauen, Männer, Kinder, Berufstätige, Vegetarier, Senioren,



Diabetiker, bei Bluthochdruck, Cholesterin und Stress.

**ParaMediForm**  
Allmendstrasse 32  
8320 Fehraltorf  
Telefon 044 955 24 00  
fehraltorf@paramediform.ch  
www.paramediform.ch

Elsbeth Angst Geschäftsinhaberin

**Sesun Kosmetik-Center**  
[www.sesun.ch](http://www.sesun.ch)

**Neu bei Sesun Kosmetik-Center:**  
**Monatsangebot:** Gönnen Sie sich eine 90-minütige Gesichtspflege mit Dr. Baumann oder Dese-Produkten im Wert von Fr. 85.- inkl. Hand- und Fussmassage mit aufgewärmten Ölen.  
Wenn Sie diesen Coupon mitbringen, bekommen Sie einen Rabatt von Fr. 10.-.  
Telefon 043 488 05 00, Zentralstr. 4, Wetzikon

**Activ** coiffure  
damen herren

Grünigerstrasse 10  
8624 Grüt  
Tel. 044 932 28 55  
[www.coiffure-activ.ch](http://www.coiffure-activ.ch)

**Leiden, Kontrolle und Macht beherrschen Ihren Alltag. Sie sind ständig unter Stress.**

Lernen Sie wieder zu sich zu finden und Ihre Gefühle in den Alltag zu integrieren.

Gesundheitspraxis Health & Relax, Marisa Bocci  
Hinterbrunnenstrasse 1, 8312 Winterberg  
Telefon 052 347 35 14, [www.health&relax-gesundheitlernen.ch](http://www.health&relax-gesundheitlernen.ch)

**TCM kangtai** www.kangtai.ch  
Chinesische Medizin in Männedorf + Pfäffikon ZH

**Gutschein für Diagnose Tag der offenen Tür am Samstag, dem 26.1.13 von 10-17 Uhr in Männedorf an der Postgasse 8. Wir freuen uns auf Sie!**

Praxis in 8708 Männedorf: Postgasse 8 / Tel.: 043 495 68 68  
Praxis in 8330 Pfäffikon ZH: Tumbelenstrasse 4 / Tel.: 043 833 68 68

**Coiffure Valiante**  
Wir wünschen Ihnen ein glückliches 2013 und freuen uns, Sie auch im neuen Jahr begrüssen zu dürfen.  
Ihre Rosanna Valiante mit Team

Brunnenstrasse 21 - 8610 Uster - Tel. 044 942 34 14  
Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9.00 - 18.30 Samstag: 8.00 - 16.00

**Praxis für chinesische Medizin**  
Bei folgenden Beschwerden kann chinesische Medizin Ihnen helfen:

- Nacken-, Rücken- und Gliederschmerzen
- Migräne, Schwindel, Kopfschmerzen
- Schlafstörung, Erschöpfung, Depression
- Rheumatische Erkrankungen
- Allergien (Ekzeme, Heuschnupfen)
- Erkältung, Grippe, Husten
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Wechseljahrbeschwerden
- Hauterkrankungen
- Entwöhnung (Rauchen, Übergewicht)
- Angst/Panikstörungen, Burn-out

**GUTSCHEIN**  
TCM-Beratung mit Probebehandlung für nur Fr. 30.- (statt Fr. 120.- bis 160.-). Terminvereinbarung erforderlich!

**Nächstes Erscheinungsdatum der Sonderseite «Fit, gesund und schön» ist der 31. Januar 2013.**

Bahnhofstrasse 156 8620 Wetzikon Tel. 043 542 66 06  
Dorfplatz 3 8132 Egg b. Zürich Tel. 043 277 00 06  
www.tcmpraxiszh.ch

**GESUND ABNEHMEN MIT PARAMEDIFORM**

**DAS INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSPROGRAMM ZU IHREM WUNSCHGEWICHT**

**FÜHLBAR SICHTBAR MESSBAR**

**DIE ERSTE BERATUNG IST KOSTENLOS RUFEN SIE JETZT AN 044 955 24 00**

**Schlank werden. Schlank sein. Schlank bleiben.**

**ParaMediForm**  
Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme

Elsbeth Angst Geschäftsinhaberin

**ParaMediForm Fehraltorf**  
Allmendstrasse 32  
8320 Fehraltorf  
fehraltorf@paramediform.ch  
www.paramediform.ch