

www.weissdruck.ch ■ weiss
DRUCK

Weiss Medien AG
Tel. 058 200 57 00

Ihr Partner für alle Drucksachen

Urbanisierung

Josef Estermann referierte an der Volkshochschule Knonauer Amt. > Seite 15

Weihnachtsoratorium

Der Ottenbacher Chor und seine Gäste laden zum Grossprojekt in die ref. Kirche. > Seite 17

Doppel-Triumph

Ämtler Eishockeyaner gewinnen innert 24 Stunden gegen Engelberg und Einsiedeln. > Seite 19



Sie sorgen kompetent für Fitness: Das Team von «reuss-fit» in Obfelden. (Bild Martin Mullis)

Für Abspeckwillige und Trainingsmüde

Vorsätze jetzt festhalten, um gesund ins neue Jahr zu starten

Seit der Neueröffnung Ende Oktober 2013 ist das «reuss-fit» in Obfelden sehr gut unterwegs. Mit einer Weihnachtsaktion sollen nun noch weitere Abspeckwillige und Trainingsmüde zu mehr Bewegung animiert werden.

Gesundheit ist für den Menschen das wertvollste Gut, und sie zu erhalten oder zu stärken wird immer einfacher. Es ist eine Binsenwahrheit: Man nimmt nicht zwischen Weihnachten und Neujahr zu oder verliert seine Fitness, sondern zwischen Neujahr und Weihnachten. Im «reuss-fit» kann dazu problemlos Gegensteuer gegeben werden. Das neue und äusserst freundliche «reuss-fit» in Obfelden eignet sich vorzüglich, um allenfalls schon längst fällige gute Vorsätze auch wirklich

umzusetzen. Mit einer Weihnachtsaktion, welche bis 24. Dezember 2013 auf alle Jahresabos 200 Franken Rabatt gewährt, dürfte es selbst veritablen Trainingsmüden gelingen, wieder etwas mehr für ihre eigene Gesundheit zu tun.

Kurse und Info-Veranstaltungen

Mit der Polar-Uhr, die zusätzlich zum Abo verschenkt wird, gelingt es, den Weg zur persönlichen Fitness perfekt zu überwachen. Das «reuss-fit» veranstaltet darüber hinaus auch eine Fülle an Kursen, Referaten und Info-Abenden. Angeboten werden «Bodyshape Fatburner», «Zumba», «Bauch Xpress» und «Step & Tone», um nur einige der Kurse zu nennen. Ab 21. Dezember wird neu auch Piloxing (Pilates-Boxing-Dance) angeboten.

Ein professionelles Team von Fitnesstrainern, Betreuerinnen und kompetenten Kursleiterinnen steht den Kunden zur Verfügung.

Im kommenden Januar sind bereits ein Referat und ein Info-Abend zum Thema Fitness und Gesundheit geplant. So hält Dr. Hansruedi Fischer, Affoltern, im «reuss-fit» am 10. Januar 2014 ein Referat mit dem Titel: «Zuckerbombe und Fettabbau».

Am 24. Januar findet die erste Zumba-Party mit Helene statt und am 31. Januar sind alle Interessierten zur Info-Veranstaltung «Rücken Five und Gelenk-Konzept» herzlich eingeladen.

(mm)

«reuss-fit», Ottenbacherstrasse 23, 8912 Obfelden, Telefon 043 530 30 30, www.reuss-fit.ch

Wellness-Oase
Dachlissen



Slow down and relax ...
Geniessen Sie im Private Spa die Wellnesslandschaft ungestört.

Dachlissen 27, 8932 Mettmenstetten, 043 535 96 52
www.wellness-oase-dachlissen.ch

Die Modecke am Kronenplatz

Neu für Damen und Herren

Seit einigen Monaten hat sich der Kronenplatz zu einem Tipp für modebewusste Damen und Herren gemauert. Als Nachbarin des bereits langjährig ansässigen Geschäfts Rey Herrenmode bietet neu Heidi Struchen in ihrem «Favorite Things» dänische Modedesigns für Damen an.

Die beiden Inhaber öffnen an den Sonntagen, 8. und 22. Dezember, gemeinsam ihre Geschäfte. Es lohnt sich also, den Sonntagsspaziergang an den

Kronenplatz auszudehnen. Bezüglich Mode kommen Modebewusste so richtig auf ihre Kosten. Bestimmt lassen sich passende Geschenke sowie angesagte Mode für die bevorstehenden kalten und festlichen Tage finden. Exklusive Angebote gibt es nur an diesen beiden Tagen. Für Gaumenkitzel und heissen Glühwein ist gesorgt.

Die Modeprofis vom Kronenplatz in Affoltern am Albis freuen sich auf regen Besuch. (pd.)



Mode-Nachbarschaft: Heidi Struchen von Favorite Things, Andrea Wyrch und Dino Rey von Rey Herrenmode öffnen an zwei Sonntagen das Geschäft. (Bild zv.g.)

RATGEBER

Jobverlust ab 50 als Chance

VON MARCEL DOMEISEN*

Für zahlreiche Menschen im mittleren Lebensalter ist nach einer Entlassung der Weg zurück in den Arbeitsmarkt zuweilen steinig. Im letzten Jahr waren in der Schweiz bereits mehr als die Hälfte der Entlassenen über 50 Jahre alt. Wer immer davon betroffen ist, macht eine schwierige Phase durch. Betroffene durchlaufen einen Trauerprozess. Sie stellen sich quälende Fragen wie: Bin ich am Ende meiner beruflichen Karriere angelangt? Gehöre ich jetzt zum alten Eisen? Weshalb werde ich nicht mehr gebraucht?

Erfolgreich aus der Krise

Eine Krise kann Gefühle der Resignation auslösen, krank machen oder eine



Marcel Domeisen. (Bild zv.g.)

Wende zum Besseren einläuten. In unserer Praxis sind wir oft Zeuge von Menschen, die einfach wieder aufstehen, um eine gute Fortsetzung ihres persönlichen und beruflichen Lebens zu finden. Sie erkennen, dass es Ursachen für den Stellenverlust gibt und dass sie eigentlich eine Arbeit verrichtet haben, zu der sie eventuell nie wirklich berufen waren. Sie erkennen, dass es jetzt an der Zeit ist, die Verantwortung für die weitere Karriere selber wahrzunehmen.

Selbstwirksam werden

Wer zur Selbsterkenntnis fähig ist, seine veränderten Lebenswerte entdeckt und darüber hinaus auch den Mut bringt, seine Krise als Chance wahrzunehmen, findet Chancen vor, von denen er oft nicht mal zu träumen ge-

wagt hätte. Selbstwirksamkeit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Selbstwirksame Tätigkeiten können Wunder bewirken, Energien freisetzen und Freude an der Arbeit schaffen.

Patentrezept für die berufliche Neuorientierung

Ein allgemeines Patentrezept für den Weg aus der Krise gibt es nicht. Für den gelungenen Neustart braucht es personalisierte und innovative Lösungen, die aktiv erarbeitet werden müssen.

Als Berater für die berufliche Neuorientierung kann ich eine bewährte Methodik für die Entwicklung einer neuen beruflichen Positionierung einbringen und in der Folge auch helfen, neue berufliche Perspektiven erfolgreich umzusetzen. Gerne begleite ich

Sie bei Ihrer beruflichen Neuorientierung und unterstütze Sie dabei, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen.

Erfolgreiche Begleitung

*Marcel Domeisen, betr. oec. FH, ist selbstständiger Partner von Outplacement50plus, dem Pionier der altersgerechten Outplacement-Beratung.

In den vergangenen Jahren hat er als Outplacement50plus-Berater viele Menschen erfolgreich in eine neue berufliche Zukunft begleitet.

«Die Lebensmitte der beruflichen Neu- /Um- und Orientierung» Marcel Domeisen Outplacement50plus
http://www.outplacement50plus.com/ Affoltern, Zürich, Zug, Luzern, Schwyz.
Telefon 043 817 13 32 oder 079 205 85 35, mdomeisen@outplacement50plus.com.