



Oberhalb von Bülach: So viel Schnee wie seit Jahren nicht mehr.

Vergängliche Schönheit im Zürcher Unterland

So schnell wie er kam, ist er wieder verschwunden. Gemeint ist der Schnee, der über die Silvester- und Neujahrstage das Zürcher Unterland fest im Griff hatte. In der Stadt Zürich wurden Ende Jahr 30 Zentimeter gemessen. Das sei die grösste Schneemenge seit 1948 gewesen, teilte MeteoSchweiz mit. Profitiert vom Weiss haben vor allem die Kinder, die in Regensberg Ski fahren oder in Bachenbülach abends auf einer von der Feuerwehr beleuchteten Piste schlitteln konnten. (dj.)



Brunnen in Eschenmoschen.

Fotos: Walter Bänninger

Fit & Schön



Publireportage



«Lebe leichter»-Coach Jacqueline Rieder.

Foto: zvg.

Lebe leichter

Genial normal zum Wunschgewicht

Was nützt mir das beste Ernährungsprogramm, wenn ich damit dem Hunger meines Lebens nicht nachkomme? Wenn ich den Grund meiner Essattacken nicht aufdecke? Mit diesen und weiteren Fragen haben sich die beiden Gründerinnen des «Lebe leichter»-Konzepts und Autorinnen der «Lebe leichter»-Bücher, Heike Malisic und Beate Nordstrand, auseinandergesetzt.

So geht es im 12-Wochen-Programm neben der gesunden Ernährung und Bewegung auch um: Lebe mit Vision, mit Leidenschaft, lebe entspannt, bewusst, attraktiv und lebe verändert. Das Programm hilft Ihnen nicht nur, Ihr

Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern fordert Sie heraus, das Beste aus Ihrem Leben zu machen.

Anschliessend an die «Lebe leichter»-Gruppentreffen bietet der zertifizierte «Lebe leichter»-Coach bzw. die ausgebildete Rückentrainerin Jacqueline Rieder Gruppentrainings auf dem Trampolin an, um den Teilnehmern den Einstieg in ein bewegtes Leben zu erleichtern.

Jacqueline Rieder, «Lebe leichter»-Coach, Grampenweg 15, 8180 Bülach

Ran an den Speck?

Neues Jahr – neue Chance

Wir unterstützen Sie dabei mit unserer Wellness-Challenge > 12 Wo. = Fr. 98.–
Start am 13. Januar 2015 um 19.00 Uhr
 Interessiert? Rufen Sie an: 076 537 11 64



Anita Staubli

lebe leichter

Genial normal zum Wunschgewicht!

Neue Kurse 2015

Dienstag, 20. Januar um 18.30 Uhr
 Mittwoch, 21. Januar um 09.30 Uhr
 Bülach, Heilsarmeesaal, Grampenweg 15
 Jacqueline Rieder, zert. Lebe-leichter-Coach
 041 240 05 80 oder www.lebe-leichter.ch.



Tanz, Kampfsport und Yoga
 mit Katrin Zeppenfeld
Montag 19.00 - 20.00

10 Lektionen: CHF 200 / Probelektion CHF 15



Sanftes Ganzkörpertraining
 mit Eva Merki
Dienstag 12.15 - 13.15

10 Lektionen: CHF 220 / ab 6 Teiln. CHF 180

In Schöfflisdorf

Anmeldung & Info: 076 400 65 48

www.pewe-gesundheitstraining.ch

***** HOTEL RESTAURANT BAR** **Gasthof Hirschen**
 Gasthof Hirschen AG
 Walterstrasse 9, CH-8105 Regensdorf
 Tel. +41 44 843 22 22, Fax +41 44 843 22 33
www.hirschen-regensdorf.ch
info@hirschen-regensdorf.ch

12. bis 25. Januar 2015
Gsund & fit-Wochen
 Nach den Festtags-Schlemmereien genau das Richtige.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Für Ihre gesunde Gewichtsreduktion

- Körperzusammensetzung analysieren
- Individuelle Ernährungs-/Bewegungspläne
- Ernährungs-/Fitnessberatung

Dipl. Sportlehrerin I. Adamusová, Neerach
Tel: 077 487 19 51,
Email: deinkoerper@gmx.ch

Was Sie Ihrem Körper geben, das bekommen Sie von ihm zurück.
 Mit Ihrem Willen und meiner Unterstützung ist sehr viel möglich.

Die nächste Sonderseite
Fit & Schön
 erscheint am 4. Februar 2015

Interessiert?

Frau Malaporn Schori berät Sie gerne.
 Telefon 044 863 72 08, schori@wospi.ch