

ONE FITNESS - TIPP

Alternatives Fitnessstraining

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten das Abwehrsystem in der momentanen Situation zu stärken. Mit Fitnessstraining wird der Körper einem Reiz ausgesetzt, der zu Anpassungen im Organismus führt.

Gesundheit Um in dieser ausserordentlichen Situation mit rundum geschlossenen Fitnesscentern zu verhindern, dass sich durch vollständiges Aussetzen des regelmässigen Trainings die Muskulatur zurückbildet, gilt es die fortlaufende, dauernde Aktivierung nicht zu vernachlässigen. Wer Zuhause gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausführt, fördert die Erhaltung sowie den weiteren Aufbau der Muskulatur. Zudem können neben dem Effekt ein besseres Körpergefühl zu entwickeln, ebenso Fortschritte in den Bereichen Koordination, Stabilität und Beweglichkeit erzielt werden. Kombiniert mit verschiedenen Alltagsgegenständen aus dem Haushalt, steht einem abwechslungsreichen Training zu Hause nichts mehr im Weg.

Egal ob Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, oder Entspannungseinheiten, die Regelmässigkeit und die Regeneration dürfen nicht vernachlässigt werden. Um spürbare Ergebnisse zu erzielen, sollte mindestens zwei Mal pro Woche ein Training der selben Einheit von mindestens 20 Minuten absolviert werden. Zwischen den Trainingstagen empfiehlt es sich, reichlich Regeneration einzulegen. Je nach Erfahrung und Leistungsniveau können die Einheiten erhöht und die Regenerationszeiten verkürzt werden. Allerdings kann ein abwechslungsreiches Kombinieren verschiedener Einheiten ermöglichen, mehrmals die Woche zu trainieren, ohne dass die Regeneration zu kurz kommt.

Glücklicher Nebeneffekt

Auch unser Gehirn profitiert von Fitnessstraining. Durch eine bessere Durchblutung wird das Gehirn mit reichlich Sauerstoff versorgt, was im Alltag fitter und wacher macht. Mit regelmässigem Training wird auch Stress und psychischer Druck besser abgebaut. Worauf also noch warten? Noch heute mit OneTraining@home starten und inspirieren lassen.

Nicole Kumor, Stv. Clubmanagerin ONE Rotkreuz

Nach sechs Jahren zurück auf der Zuger Trophy

Doris Nagel-Wallimann ist vor mehr als sechs Jahren vereinzelt an der Raiffeisen Zuger Trophy mitgelaufen. Schnell war sie damals schon. Jetzt hat sie sich mit zwei Streckenrekorden zurückgemeldet.

Kanton Ihren ersten Lauf, die 10 Kilometer beim Frauenlauf in Bern, spulte die in Hünenberg wohnhafte Entlebucherin in einer Zeit von 47:48 Minuten ab. Das war 2009. Für die Premiere eine starke Leistung. Doris erinnert sich: «Ich war überhaupt nicht nervös, weil ich keine Ahnung hatte, was mich erwarten würde.» Heute liegt ihre Bestzeit bei 38:27 Minuten, gelaufen 2019 am Rotseelauf. Im gleichen Jahr läuft die Mutter von zwei Buben den Zürich Marathon in einer unglaublichen Zeit von 2:55 Stunden. Bereits ein Jahr früher rannte sie in Luzern in 1:24:16 Stunden ihren schnellsten Halbmarathon.

Andere Prioritäten

In Anbetracht dieses Palmares erstaunen die beiden Streckenrekor-



Doris Nagel-Wallimann kehrt zur Zuger Trophy zurück. z.V.g.

de über die kurze und mittlere Trophy-Distanz nicht. «Der Laufsport bedeutet für mich einerseits Erholung und Abschalten können, andererseits den Körper zu fordern und physisch ans Limit zu gehen.» Vor sechs Jahren absolvierte Doris alle kurzen Etappen. Als Mitglied der Laufgruppe Cham kamen ein paar zusätzliche Runden auf der mittleren Etappe 03_Ennetsee dazu. Dann blieb Doris Nagel-Wallimann der Trophy bis auf eine Ausnahme im

Jahr 2016 fern. «Der Hauptgrund war die Geburten meiner beiden Kinder. Ich setzte andere Prioritäten.»

Ein grosses Puzzle

Und wie wird man so schnell? Das Training mit der Laufgruppe Cham und die Betreuung durch die Trainerin Patricia Morceli seien der Schlüssel. «Talent gehört bestimmt auch dazu, aber ohne harte Trainings läuft nichts.» Zudem verzichtet Doris seit über einem Jahr komplett auf Zucker, «seither fühle ich mich noch vitaler, aber schlussendlich ist es ein grosses Puzzle, bei dem einfach alles stimmen muss.» Sie werde auch die Streckenrekorde der weiteren Etappen angreifen. «Ausser im Ennetsee, bei den Rekorden von Patricia Morceli habe ich wohl keine Chance», meint Doris schmunzelnd.

Es geht weiter

Der Start der dritten Etappen wird vorgezogen und erfolgt bereits am nächsten Samstag, 2. Mai. Alle Details unter www.zuger-trophy.ch.

PD

Oldtimer Treffen

Zug Vergangene Woche gab die Kantonsbehörde des Kanton Zug die definitive Information des Bundesrates bezüglich Grossanlässen bekannt. Bis Ende Mai ist leider gar nichts zu machen. Das heisst im Klartext: Die Saisonöffnung des Oldtimer Sunday-Morning Treffens, vom 10. Mai 2020, ist abgesagt. Nächster Termin wäre am 14. Juni. PD/DK

Dance Company

Der Kanton Zug unterstützt die Tanzschule tdc dance company für die Schuljahre 2020/21 und 2021/22 mit einem jährlichen Beitrag von je 60'000 Franken aus dem Lotteriefonds. Zurzeit besuchen 175 tanzbegeisterte Kinder und Jugendliche aus dem Kanton Zug die Kursangebote der Tanzschule. Die tdc dance company widmet sich nebst der Vertiefung diverser Tanzstile vor allem dem Bühnentanz. Regelmässig können die Schüler in Eigenproduktionen, welche jeweils im Kanton Zug gezeigt werden, mitwirken. PD/DK

Bürgergemeinde

Hünenberg Der Bürgerrat hat beschlossen, seine Bürgergemeinde-Versammlung vom 24. Juni 2020 abzusagen. Der Grund ist das noch immer geltende Veranstaltungsverbot gemäss der Bundesverordnung über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus, unter das auch politische Veranstaltungen fallen. Nachdem das Veranstaltungsverbot bis dato vom Bund nicht gelockert wurde, wird die Bürgergemeinde-Versammlung auf Mittwoch, 16. September 2020, verschoben. Die Bürger erhalten dazu eine Einladung. PD/DK

«Archäologische Fenster»

Der Regierungsrat unterstützt das Projekt «archäologische Fenster» mit 37'500 Franken aus dem Lotteriefonds. Dabei sollen archäologische Funde aus dem Mittelalter und der frühen Neuzeit, die 2019 in der Liegenschaft Unter Altstadt 27 in Zug zum Vorschein gekommen sind, mittels zweier Bodenvitrinen sichtbar gemacht werden. Die archäologischen Fenster befinden sich in einer in der Liegenschaft geplanten Bar und wird somit auch öffentlich zugänglich sein. Zudem soll es bei Stadtführungen und ähnlichen Veranstaltungen der Bevölkerung einen Blick in den historischen Untergrund der Zuger Altstadt ermöglichen. PD/DK

Sternenhimmel in klarer Nacht

Von Nadja Kuster

Auf unseren Aufruf, uns positive Nachrichten und Bilder zukommen zu lassen, reagierte René Bergner mit einigen wunderschönen Aufnahmen.

Positives Wir erhielten auf unseren Aufruf hin viele positive Nachrichten und Bilder. So hat auch René Bergner auf diesen reagiert und liess uns fantastische Aufnahmen vom Sternenhimmel zukommen. Die durch den fehlenden Flugzeugverkehr entstandene Leere am Himmel setzte perfekte Bedingungen. Bergner möchte allen auch das Schöne in dieser Zeit zeigen und hofft, dass vielleicht sogar etwas daraus gelernt werden kann.



Diese wunderschönen Aufnahme, die uns René Bergner zukommen liess, zeigt ein fantastisches Panorama von Unterägeri. René Bergner

Chor Zug trotz Corona-Krise

Die Corona-Situation hat so manches Chorleben zum Stillstand gebracht. Nicht aber beim Chor Zug. Die rund 50 Sänger treffen sich nun online zu Chorproben und präsentieren ihr erstes Videoprojekt.

Zug Alltägliche Aktivitäten wie baden, putzen, bügeln und kochen werden von den Chormitgliedern ausgeführt. Allerdings erledigen sie dies alles singend. Zusammenge-

fügt ergeben diese Aufnahmen der singenden Mitglieder ein mitreisendes Musikvideo.

Positive Botschaft

Die Botschaft des Videos ist überaus positiv. «Mit diesem Projekt zeigt der Chor auf ganz kreative Weise und natürlich mit einem Augenzwinkern, dass die Mitglieder auch in schwierigen Zeiten die Freude am Singen nicht verlieren», schwärmt Giuseppe Confalone, Präsident des

Chors Zug. Ebenfalls spannend ist ein Blick in die aktuelle Probenarbeit des chors. Auf dem Bildschirm wird der Chorleiter Christof Tschudi übertragen. Obwohl ein gemeinsames Singen nicht möglich ist, wird doch miteinander gesungen. Auch treffen sich die Mitglieder einmal wöchentlich online zum «Keep in touch», um den Kontakt zu pflegen. Der Chor Zug feiert 2020 unter dem Motto «Story of my life» sein 25-jähriges Bestehen PD/NK

YOUNG . FRESH . TRENDY.
ERLEBE DAS NEUE SUNSHINE RADIO

SUNSHINE
RADIO