



Gesund abnehmen durch viel Essen

1. Beratung kostenlos! Vereinbare jetzt Deinen Termin unter 041 710 66 02



Maria M. Abreu la Curha: -27.1 kg in 11 Monaten

Gesund abnehmen mit ParaMediForm - dem individuellen Ernährungsprogramm zu Deinem Erfolg!

So funktioniert's:

- keine Diät
- immer satt
- Stoffwechselltest
- ohne Sport möglich
- persönliche Begleitung
- ärztlich empfohlen und nachhaltig

Ruf uns gleich an: 041 710 66 02

Im Alltag praktikabel | Einfach und erfolgreich | Mit normalen Lebensmitteln

Bahnhofstrasse 25 6300 Zug - zug@paramediform.ch - 041 710 66 02 www.paramediform.ch



POWERLIFE®

Entdecke unser Massage Angebot



Preise unter:  
www.powerlife.ch

Unser Angebot

- Ganzkörpermassage
- Rückenmassage
- Gesichtsmassage
- Kopf/Fuss/Handmassage
- Sportmassage
- Lymphdrainage
- Anti-Cellulite Massage
- Lomi Lomi Massage
- Faszienmassage

Ausgezeichnete Spa Massagetherapeutin aus der Ukraine **Tatiana Obrc**

Auszeichnungen:

1. Platz Ukrainische Massage Meisterschaft 2021
1. Platz Ukrainische Massage Meisterschaft 2020
2. Platz European Massage Championship 2022
3. Platz Swiss Massage Championship 2020

**Gönn Dir etwas Erholung und rufe jetzt an: 041 710 66 02**

www.powerlife.ch - Bahnhofstrasse 25 6300 Zug 041 710 66 02

## «Die Höhenmeter-Challenge spornt uns zusätzlich an»

Wie die Zugerberg Finanz Trophy zum Familienspass werden kann, zeigen die Ineichens aus Steinhausen auf eindruckliche Weise. Sie sind alle insgesamt schon über 100 Mal gestartet: Livio, Seraina und Nino wie auch Mutter Beatrice.

Angefangen hat es im Jahr 2020. «Die Trophy war während des Lockdowns eine der wenigen Aktivitäten, die erlaubt waren. Daher absolvierten wir damals die Etappe vor unserer Haustüre in Steinhausen mehrmals», erzählt Beatrice Ineichen, die zu Beginn ihre eigenen Runden noch nicht stempelte. «Durch das Gespräch mit anderen Teilnehmenden kam die Lust auf, im folgenden Jahr alle Rundstrecken zu laufen. Das haben wir auch erreicht.» Auf Wunsch ihrer Kinder erschien ihr Name ab dann auch in der Rangliste. «Entsprechend freuten sie sich, dass sie schneller waren als Mami.»

Die Höhenmeter-Challenge habe die Kinder zusätzlich motiviert. Der damals achtjährige Livio wollte unbedingt diese coolen Socken, auch wenn sie ihm noch viel zu gross waren. Auch das Hoodie, das er und seine zwei und

vier Jahre älteren Geschwister Seraina und Nino erlaufen haben, war viel zu gross. «Ich durfte aber für alle drei Kinder eines besorgen, das dann bestickt wurde. Darüber freuten wir uns riesig und die Kinder tragen es sehr oft», strahlt Mutter Beatrice über die Geschenke der Zugerberg Finanz AG, dem Presenting-Sponsor der Trophy.

**Ziel: Streckenrekord**

«Dieses Jahr lautet das Ziel: alle Rund- und Bergstrecken zu absolvieren. Das ist nötig, wenn wir alle das Ziel der Höhenmeter-Challenge erreichen wollen. Seraina fehlen noch wenige Höhenmeter, der Rest ist geschafft. Bei Livio sind es bereits über 10'000.» Neben der Challenge verfolgen die Kinder weitere, hochgesteckte Ziele. Livio träumt davon, einmal einen Streckenrekord zu laufen. Seit Mai 2022 ist er Mitglied beim Leichtathletikverein Hochwacht Zug. Nino möchte seinen Namen irgendwann einmal vor Philipp Arnold in der Rangliste stehen sehen und Seraina will auch in Zukunft die für die Challenge nötigen Höhenmeter sammeln. Und die Mutter? «Ich freue mich, wenn ich jedes Jahr auf jeder Strecke die Zeit vom Vorjahr egalisieren kann.» PD



Von links nach rechts: Nino, Beatrice, Seraina und Livio. Die Familie Ineichen aus Steinhausen ist regelmässig auf der Zugerberg Finanz Trophy unterwegs. Foto: zvg

## Ihre Hausarztpraxis in Sins freut sich über Verstärkung!

Wir freuen uns, mit Herrn Dr. Waldemar Wahl einen äusserst kompetenten, gewissenhaften und einfühlsamen Familienarzt in unserem Team begrüssen zu dürfen.



**Dipl. Arzt Waldemar Wahl  
Facharzt für Allgemeine  
Innere Medizin**

Herr Dr. Wahl verfügt über langjährige Erfahrung in der Hausarztmedizin und lebt mit seiner Familie im Reusstal. Er spricht Deutsch und Englisch.

Die erste Sprechstunde findet am Montag 3. Oktober statt. Termine können ab sofort vereinbart werden.

Wir heissen Herrn Dr. Wahl herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Für Ihr Vertrauen in unser Team bedanken wir uns herzlich.

**Dr. med. Cristina-Florentina Iancu**  
Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH

**Dr. med. Ilka Lück**  
Praktische Ärztin FMH  
Fachärztin für Allgemeinmedizin (D)

**Praxis Gruppe Sins**  
Blumenweg 5  
5643 Sins  
sins@praxis-gruppe.ch  
Telefon 041 787 10 77

