

Iss dich schlank!

Mit der ParaMediForm Ernährungsmethode

Das schaffst du auch!

Komm vorbei oder rufe uns an: 041 710 66 02



PowerForm®

SCHLANK & VITAL – DEIN NEUES ICH



Gezielt zum Erfolg:
Mit Ihrer persönlichen
Stoffwechselanalyse!



Antoinette Luthiger
Institutsleiterin
Dipl. Gesundheitsberaterin PMF

PowerForm Zug

Bahnhofstrasse 25, 6300 Zug
Telefon 041 710 66 02
www.paramediform.ch

Kostenlose & unverbindliche

Erstberatung!

041 710 66 02



ParaMediForm
ist eine Marke
von PowerForm



✓ Im Alltag praktikabel ✓ Ohne Medikamente ✓ Mit natürlichen Lebensmitteln ✓ Individuelle Einzelberatung

Swiss Lauftreff Cham verantwortet neu die Trophy-Etappe hoch zum Michaelskreuz

Jede Etappe der Zugerberg Finanz Trophy wird von einem Verein betreut. Dieser signalisiert die Strecke und liest die Zeiten aus, welche während des offiziellen Zeitfensters mit der Stempelkarte erfasst werden. Die Chamerin Reni Linder hat diese Aufgabe im Namen des Swiss Lauftreffs Cham neu übernommen.

Der Swiss Lauftreff ist in der ganzen Zentralschweiz mit 28 Standorten vertreten, an denen sich lauffreudige Menschen einmal pro Woche zu einer gemeinsamen Runde treffen. Im Kanton Zug geschieht das jeweils am Mittwochabend um 18.45

Uhr in Cham – dann ist auch Reni Linder mit von der Partie. Die Chamerin hat erst im Alter von 50 Jahren mit dem Joggen begonnen. «Ein Abteilungswechsel hat dazu geführt. Meine Arbeitskolleginnen und -kollegen gingen jeweils am Mittag joggen. Zuerst sagte ich ihnen, dass sie das ruhig weiterhin ohne mich tun könnten», erzählt Reni. Doch irgendwann ergänzte auch sie ihre Mit-tage mit einer Laufrunde.

Unkompliziert und gesellig

Das war vor acht Jahren. Seither hat die inzwischen aktive Läuferin viele Kilometer zurückgelegt – auch auf der Trophy. Letztes Jahr stellte sie mit über 1000 Trophy-Kilometern

ihren persönlichen Rekord auf. Darunter war auch ein spezieller Sporttag, an dem sie alle mittleren Etappen – also knapp 40 Kilometer – an einem Tag walkte und die Strecken dazwischen mit dem E-Bike absolvierte. Reni war es auch, die dem Chamer «Grüppi» des Swiss Lauftreffs vorschlug, die Etappenverantwortung für die Michaelskreuz-Strecke zu übernehmen: «Mir ist zu Ohren gekommen, dass beim Vorgängerverein mehr oder weniger alles an einer einzigen Person hing. Mein Vorschlag, die Etappenverantwortung zu übernehmen, stiess bei meinen Laufspändli auf grosses Echo.»

Das Leeren des Automaten teilen sie nun untereinander auf, sodass jede Person ein- bis zweimal pro Woche an der Reihe ist. Das funktioniert sehr unkompliziert, wie Reni Linder bestätigt. Genauso ist auch der Lauftreff organisiert: unkompliziert, da es sich nicht um einen Verein handelt, sondern um ein informelles Zusammenkommen von bewegungsfreudigen Menschen, die auch das Gesellige schätzen. «Wir laufen nicht nur, sondern grillieren auch mal zusammen, treffen uns für einen Wandertag oder organisieren einen Weihnachtsapéro. Und natürlich laufen wir mindestens einmal pro Monat gemeinsame Trophy-Etappe», so die Etappenverantwortliche abschliessend.

Alle Details unter
www.zugerbergfinanz-trophy.ch

Für die Zugerberg Finanz Trophy
Sara Hübscher



Die Swiss Lauftreff-Läuferinnen Reni Linder, Karin Stiegelbauer und Sandra Ryffel (von links) markierten die Zugerberg Finanz Trophy Etappe von Root hoch zum Michaelskreuz.

Foto: zvg



Der Merci-Bus macht in Unterägeri und Rotkreuz halt.

Foto: zvg

Merci-Bus kommt in den Kanton Zug

Zum 100-Jahr-Jubiläum der Migros tourt ein Original Migros-Verkaufswagen von 1986 als Merci-Bus durch die Schweiz und lädt in 100 Gemeinden die Menschen ein, mitzufeiern. Am 2. Mai und 10. Mai macht der Merci-Bus auch im Kanton Zug Halt.

Der Merci-Bus lädt auf seiner Tour de Suisse zu einem Einkaufserlebnis wie anno dazumal ein: Mit an Bord sind 100 Migros-Eigenmarken, von Food (Snacks, Schokolade, Getränke, Konserven) über Non Food (Duschgel, Zahnpasta) bis hin zu Frische (Brot, Käse, Fleisch und Fleischersatz, Früchte und Gemüse). Der legendäre Migros-Verkaufswagen verwandelt jeden Halt in ein gemütliches Dorfplatz-Fest mit Kaffee und Kuchen sowie Sirup und Äpfeln für Gross und Klein. An jedem Stopp wird zudem eines der beliebtesten Produkte in der jeweiligen Gemeinde verschenkt – ob Biberli, Em-

mentaler Käse oder Seehundglace. Der Merci-Bus ist aber mehr als ein nostalgisches Relikt. Er symbolisiert Dankbarkeit und Verbundenheit. Ob in einer Stadt oder einem entlegenen Winkel auf dem Land: Die Entscheidung, mit dem Bus an geografisch unterschiedlich gelegenen Orten in der Schweiz präsent zu sein, zeigt die Nähe der Migros zu ihren Kundinnen und Kunden. PD

An folgenden Orten lädt der Merci-Bus im Kanton Zug zum Mitfeiern und Schwelgen in Erinnerungen ein:

- 2. Mai, Unterägeri, 16 bis 19 Uhr, Migros Unterägeri: Gratis-Produkt: Hörnli, ausserdem wird Kaffee und Kuchen, Apfel und Sirup für die Kleinsten offeriert.

- 15. Mai, Rotkreuz, 10 bis 13 Uhr, Dorfmattplatz Rotkreuz: Gratis-Produkt: Ice-Tea Lemon, ausserdem wird Kaffee und Kuchen, Apfel und Sirup für die Kleinsten offeriert.