

## «Mit drei Kilo weniger bist du eine halbe Minute schneller.»

Solche Tipps - wie im obigen Titel, gibt der Personal Trainer Christian Pötzsch den Trophy-Teilnehmenden auf dem Chnollen, dem Bergetappenziel in Menzingen. Pötzsch unterstützt mit seiner Firma CP Sports die Raiffeisen Zuger-Trophy und bietet am nächsten Samstag, 7. Juli 2018 noch einmal eine kostenlose Laktatmessung an.



Leo und Marc Tedesco mit Christian Pötzsch. z.v.g.

**Sport** Bereits am letzten Samstag, 30. Juni, hat sich Leo Tedesco ins Ohr piksen lassen. Für ihn und seinen Sohn Marc waren die 3,4 Kilometer und 210 Höhenmeter der intensive Start für eine gemeinsame Bike-Tour. Marc, der in der 2. Mannschaft des EVZ Eishockey spielt, geniesst das ideale Sommertraining. Leo sammelt als Mitglied des Veloclubs Menzingen kräftig Vereinskilometer. Die aktuelle Etappe würde er gern unter 14 Minuten, also 30 bis 40 Sekunden schneller, schaffen. «Mit rund 20 Watt mehr Leistung, schaffst du das», erklärt ihm Christian Pötzsch, «und mit rund drei Kilo weniger, bist du auf diese Distanz gut eine halbe Minute schneller.» Wie viele der drei Kilos auf das Bike bzw. auf den Bauch fallen sollen, lässt Pötzsch mit einem Grinsen offen. Die Leistung steigern kann Leo Tedesco auf jeden Fall mit Intervalltrainings am Berg. Somit wird der Menzinger in den nächsten Tagen noch ein paar Mal auf den Chnollen strampeln.

### Erfolge der Kunden motivieren

«Meine Arbeit als Personal Trainer und Coach macht mir unglaublich Spass», erzählt Pötzsch. Er erlebe immer wieder spezielle Momente: «Wenn ein Kunde aufgrund einer Verletzung geraten bekam, nicht mehr laufen zu gehen und zwei Jahre später beschwerdefrei einen Triathlon finisht, ist das schon ein High-

light.» Bevor Pötzsch sich Anfang 2016 als Personal Trainer selbständig machte, hatte er in der Diagnostik eines Radsport-Labors gearbeitet. Er weiss also definitiv, wovon er spricht. Wettkampferfahrung hat er auch eine ganze Menge. Darum lohnt es sich, am nächsten Samstag, 7. Juli zwischen 10 und 13 Uhr auf dem Chnollen anzukommen, um sich die Trainingstipps abzuholen. Anmeldung für die Messung an [christian@cpsports.ch](mailto:christian@cpsports.ch).

Alle Details unter [www.zuger-trophy.ch](http://www.zuger-trophy.ch)

### Raiffeisen Zuger-Trophy

Alle weiteren Informationen, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie im Internet unter: [www.zuger-trophy.ch](http://www.zuger-trophy.ch)



## Auswahl aktueller Immobilienangebote

Weitere Angebote finden Sie unter [www.hegglingroup.ch](http://www.hegglingroup.ch)



Adligenswil LU  
4.5 Z'WHG, 890'000



Aeugst am Albis ZH  
5 Z'WHG, 1'490'000



Auw AG  
6.5 Z'EFH, 1'490'000



Baar ZG  
2 Z'WHG, 390'000



Baar ZG  
3.5 Z'WHG, 705'000



Dierikon LU  
7.5 Z'DEFH, 1'180'000



Gersau SZ  
11 x 2 - 4.5 Z'WHG, ab 325'000



Gersau SZ  
6 x 2 - 3.5 Z'WHG, Brutto 1'068.-



Menziken AG  
5.5 Z'EFH, 730'000



Mettmenstetten ZH  
2-Familienhaus, ab 850'000



Mettmenstetten ZH  
2.5 Z'WHG, 489'000



Oberarth SZ  
6.5 ZEFH, 1'750'000



Uerzlikon ZH  
5.5 Z'WHG, 795'000



Unterägeri ZG  
5 Z'EFH, 1'950'000



Zug ZG, Industriestr. 34, 4.5 Z'WHG ab CHF 695'000



Diese Renditewohnung bietet eine ideale Lage in der Nähe der Einkaufsallee Metalli und des Bahnhofs sowie einen gemütlichen Garten mit Gartenanteil. Gerne laden wir Sie zur Besichtigung der Wohnung an folgenden Daten ein:

11. Juli 2018 von 11:00- 13:00  
16. Juli 2018 von 11:00- 12:30 und von 16:00- 17:30

Wir freuen uns über Ihren Besuch. (Bitte um Voranmeldung)

## GUTSCHEIN



Ich beabsichtige:  
 den Verkauf meiner Immobilie und wünsche eine kostenlose Bewertung\*  
 Wohneigentum zu erwerben und wünsche ein kostenloses Suchabo

Name

Adresse

Telefon / Email

In Ihrer Region sind wir seit 40 Jahren auf dem Markt. Dadurch besitzen wir die Erfahrung und Marktkenntnisse, die für eine erfolgreiche Vermittlung unumgänglich sind.

\*Wohnimmobilie oder Bauland (Kt. Zug +/- 30 Min. Fahrzeit)

**hegglin group ag**

Kompetenzzentrum für Immobilien

Baarerstr. 112, Zug - [www.hegglingroup.ch](http://www.hegglingroup.ch) - 041 755 00 01

Unser Einsatz für Sie im Kantonsrat  
am letzten Donnerstag:

# WACHSTUM HAT GRENZEN

**ALTERNATIVE  
DIE GRÜNEN ZUG**

Auch im Kanton Zug hat das Wachstum Grenzen.  
Statt ungeregelt zu wachsen müssen wir clever, behutsam und nachhaltig mit unserem Land und unseren Ressourcen umgehen.

[gruene-zug.ch](http://gruene-zug.ch) [fb.com/AlternativeZug](https://fb.com/AlternativeZug) [@AlternativeZG](https://twitter.com/AlternativeZG) [@AlternativeGuene](https://instagram.com/AlternativeGuene)

Ihr Inserat und die ganze Zuger Woche sind online!

[www.zugerwoche.ch](http://www.zugerwoche.ch)

**ZUGER WOCHE**

Der heisse Draht zum Inserat:  
Telefon 041 769 70 40

### ORSELINA oberhalb Locarno 5½-Zimmer-Villa mit Hallenbad und Wintergarten

einmalige unverbaubare Aussicht auf See und Berge. Pflegeleichter südländischer Garten. Grundstück: 654 m<sup>2</sup>, Wohnfläche inkl. Hallenbad, Doppelgarage und Nebenräumen: 403 m<sup>2</sup>. Ruhig, sehr sonnig. Gute Zufahrt. 10 Automin. nach Locarno. VP: Fr. 2'490'000, Tel. 076 297 00 33

**Fust**  
Dipl.-  
Und es funktioniert.

5-Tage-Tiefpreisgarantie  
30-Tage-Umtauschrecht  
Schneller Liefer- und Installationservice  
Garantieverlängerungen  
Mieten statt kaufen

Rundum-Vollservice mit Zufriedenheitsgarantie

Schneller Reparaturservice  
Testen vor dem Kauf  
Haben wir nicht, gibts nicht  
Kompetente Bedarfsanalyse und Top-Beratung  
Alle Geräte im direkten Vergleich

Infos und Adressen: 0848 559 111 oder [www.fust.ch](http://www.fust.ch)

% % SALE % %



**Fust PRIMOTECQ**  
Mobiles Klimagerät CL 7010  
• Mit Thermostat  
• Energieeffizienzklasse A  
Art. Nr. 100374



**jura**  
Kaffeevollautomat ENA Micro 101 black  
• Aroma+-Mahlwerk und Micro-Brüheinheit für ultimatives Espresso  
Art. Nr. 540647



**dyson**  
Akku-Besenstaubsauger V6 Slim  
• Digitaler V6 Motor: drei mal schneller und energieeffizienter  
Art. Nr. 345922



**Bell in ZUG**  
New language school in ZUG

ENROL NOW



• English language skills development for children aged 5-17  
• Adult courses in English, French and German

**Bell Switzerland**  
Alpenstrasse 14  
6300 Zug

Tel: 041 711 00 45  
[zug@bell-school.ch](mailto:zug@bell-school.ch)  
[www.bell-school.ch](http://www.bell-school.ch)