EMPFEHLUNGEN & AKTUELLES

«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.

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-



Leo und Marc Tedesco mit Christian Pötzsch.

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.

Alle Details unter www.zuger-trophy.ch

Raiffeisen Zuger-Trophy

Alle weiteren Informationen, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie im Internet unter: www.zugertrophy.ch



Auswahl aktueller Immobilienangebote



Adligenswil LU



Baar ZG 3.5 Z'WHG, 705'000



5 Z'WHG. 1'490'000

Menziken AG Mettmenstetten ZH 5.5.7'FFH 730'000





Unterägeri ZG 5 Z'EFH, 1'950'000



Uerzlikon ZH

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 ur 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

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



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



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



Mettmenstetten ZH 2.5 Z'WHG, 489'000



Baar ZG





Oberarth SZ



6.5 ZEFH. 1'750'000







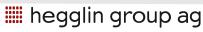
Name

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)



Kompetenzzentrum für Immobilien

Baarerstr. 112, Zug - www.hegglingroup.ch - 041 755 00 01

Unser Einsatz für Sie im Kantonsrat am letzten Donnerstag:



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.

ruene-zug.ch fb.com/AlternativeZug @AlternativeZG @AlternativeGruene

Ihr Inserat und die ganze Zuger Woche sind online!

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 m², Wohnfläche inkl. Hallenbad, Doppelgarage und Nebenräumen: 403 m². Ruhig, sehr sonnig. Gute Zufahrt. 10 Automin. nach Locarno. VP: Fr. 2'490'000, Tel. 076 297 00 33



