18,5 Kilo in 9 Monaten

Willst Du auch etwas abnehmen? Wir helfen Dir gerne: 041 710 66 02

Velimir Sakic aus Cham: -18,5 Kilo in 9 Monaten

Rufe gleich an

Tel. 041 710 66 02

1. Beratung kostenlos

- **immer satt**
- **verbesserter Schlaf und Verdauung**
- **ohne Sport möglich**
- **keine Diät**
- **individuelle Einzelberatung**
- **ärztlich empfohlen und nachhaltig**

10 JAHRE in Zug erfolgreich! Attraktive Jubiläumsangebote bei uns im Institut

ParaMediForm

Institut für Gesundheit & Wohlbefinden

Institutsleiterin Simone Häcki und Ihr Team beraten Sie gerne.

„Sichere Dir deine Erstberatung und rufe uns jetzt an!“

Telefon 041 710 66 02

Bahnhofstrasse 25 • 6300 Zug

zug@paramediform.ch

Im Alltag praktikabel ✔ **Einfach und erfolgreich** ✔ **Mit normalen Lebensmitteln** ✔

www.paramediform.ch

Der 1000. Start eines Zuger Triathlon-Urgesteins

Mattias Derungs stempelt diese Woche seine 1000. Zeit auf der Raiffeisen Zuger-Trophy. Er ist ein Teilnehmer der ersten Stunde und fleissig wie nie zuvor.

Kanton Am 21. Mai 2005 stempelt der damals 39-jährige Mattias Derungs seine erste Trophy-Zeit – von Zug über 2,4 Kilometer auf den Zugerberg. Mit dem Mountainbike. Seither ist der Triathlet rund 1000 Mal auf der Trophy unterwegs gewesen und hat gut 5700 Kilometer gesammelt. «Jedes Jahr verfolge ich das Ziel, alle Etappen, alle Disziplinen und alle Distanzen zu bewältigen», erzählt der Multisportler. Dieses Jahr laufe es sehr gut, er habe noch nie so viele Starts geschafft. Derungs mag die Abwechslung auf der Trophy. «Wer viel Sport treibt, muss unbedingt auf seinen Körper hören. Mit den verschiedenen Sportarten und unterschiedlichen Distanzen bietet die Trophy den perfekten Trainingsmix», erklärt Mattias Derungs, «gerade das Walken und Nordic Walken sind für mich der perfekte Ausgleich. Beim Nordic Walking bin ich mit sieben bis acht Stundenkilometern powermässig unterwegs und freue mich entsprechend über Klassierungen in den vorderen Rängen.»

Tri Team Gründungsmitglied

20 Jahre vor der ersten Trophy-Teilnahme, 1985, stand der Zuger das erste Mal an der Startlinie eines Triathlons. 1989 wurde das Tri Team Zugerland gegründet, bei dem Mattias Derungs seit Anfang dabei ist. Beim Zytturm-Triathlon packt er als OK-Mitglied und Kassier ebenfalls kräftig mit an. Ein Highlight seiner sportlichen Karriere war der Gigathlon-Vorgänger Transswiss, den er 1995 erfolgreich finishte: «Von Locarno sind wir nach Tenero geschwommen, mit dem Rad über den Gotthard 230 Kilometer nach Greifensee gefahren und von da 46 Kilometer nach Schaffhausen gelaufen», erinnert sich der Trophy-Vielstarter. Etwas über 16 Stunden sei er unterwegs gewesen.

Mattias Derungs am Zytturm-Triathlon von 2009. z.V.g.

Etappenschluss am Sonntag

Auch wenn er nicht mehr an seine schnellsten Zeiten herankommt, die Bewegung in der Natur als Ausgleich zum Alltag macht Mattias Derungs immer noch grossen Spass. Auch in Menzingen werde er bis zum Etappenschluss vom nächsten Sonntag, 16 Uhr noch ein paarmal starten. Etappenschluss Running- und Mountain-Trophy in Menzingen am Sonntag, 16 Uhr. Alle Details unter: ***www.zuger-trophy.ch*** *PD/DK*

Raiffeisen Zuger-Trophy
Alle weiteren Informationen, aktuelle Etappen, Ranglisten etc. finden Sie im Internet unter: ***www.zuger-trophy.ch***

VISANA
Rundum gut betreut.

Telemedizin – sag es rasch per Telefon

Die telemedizinischen Versicherungsmodelle in der Grundversicherung werden immer beliebter. Profitieren Sie von attraktiven Prämienrabatten, indem Sie dieses Modell wählen. Ein weiterer Vorteil: Mit Tel Doc, dem Telemedizin-Angebot von Visana, haben Sie rund um die Uhr Zugang zu medizinischer Beratung.

Elma Kündig
Verkaufsberaterin
Geschäftsstelle Baar

Nicht jedes Gesundheitsproblem muss zwingend in der Arztpraxis besprochen werden. Oft löst bereits ein Telefongespräch mit einer medizinischen Fachperson das Problem. Tel Doc ist das beliebte Grundversicherungsmodell von Visana, mit dem Sie sich immer zuerst telefonisch beraten lassen, ehe Sie den Arzt aufsuchen. Sie sparen so Zeit und erhalten einen beachtlichen Rabatt auf Ihre Grundversicherungsprämie.

Schnell und kompetent in der Beratung

Mit Tel Doc haben Sie rund um die Uhr raschen, unkomplizierten Zugang zu ärztlicher Beratung. Medizinische Fachpersonen koordinieren am Telefon die Behandlung und weisen Sie bei Bedarf an einen Arzt oder ins Spital weiter. Es gibt weder Wartezeiten für eine medizinische Auskunft, noch fallen Beratungskosten an (nur die normalen Telefongebühren). Bei Notfällen gehen Sie weiterhin ohne vorherigen Anruf direkt zum Arzt oder ins Spital.

Optimale Betreuung rund um die Uhr

Tel Doc ist speziell auf mobile Menschen zugeschnitten, die medizinisch bestens betreut sein möchten – während 24 Stunden am Tag. Gerne beraten wir Sie auf der Geschäftsstelle Baar, ob Tel Doc oder ein anderes Grundversicherungsmodell optimal zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt. Wir freuen uns auf Sie!

Visana Services AG
Geschäftsstelle Baar
Bahnhofstrasse 1
6340 Baar
041 417 44 94
elma.kuendig@visana.ch
www.visana.ch