

## Wer starke Muskeln hat, kann mehr erleben

Krafttraining ist überhaupt nicht mehr nur für Muskelprotze interessant. Inzwischen ist medizinisch bewiesen, dass Krafttraining die Gesundheit fördert und für bessere Lebensqualität sorgt. Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig, Krafttraining stärkt die Gesundheit und trägt zu einem insgesamt besseren Wohlbefinden bei.

In seinem Bestseller «Outlive», dem Standardwerk zum Thema Langlebigkeit, kommt der bekannte Mediziner und Gesundheitsforscher Dr. Peter Attia zum Schluss, dass Personen, die regelmässiges Krafttraining betreiben, ihre kardiorespiratorische Fitness steigern. Durch die verbesserte Muskelkraft wird der Blutkreislauf gestärkt und der Körper ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Dies sorgt für ein starkes Immunsystem und vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Durch die vielfältigen Herausforderungen des modernen Alltags haben viele Menschen wenig Zeit für Krafttraining. Dank dem von Aurum entwickelten



High-Intensity-Trainingskonzept (HIT) lässt sich das persönliche Fitnessziel in nur 6 Minuten Netto-Trainingszeit pro Woche erreichen. Das Training erfolgt unter Anleitung qualifizierter Personal Coaches an einem hocheffizienten, von Medizintechnik-Experten entwickelten System – ohne Gewichte, was das Verletzungsrisiko erheblich reduziert. Eine starke Gesundheit ist die Basis von Lebensqualität.

**AURUM Training**  
Florastrasse 14, Uster  
+41 799435252

[www.aurumfit.com](http://www.aurumfit.com)



## Dankeschön-Anlass für Pflege- und Betreuungskräfte

Die Home-Instead-Niederlassung Fehraltorf hat die Pflege- und Betreuungskräfte zu einem sehr stimmungsvollen und gemütlichen Brunch im Kirchgemeindehaus Fehraltorf eingeladen. Die zirka 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kamen aus allen Gebieten und genossen

einen feinen Brunch mit vielfältiger Auswahl an kulinarischen Verwöhnspeisen.

Nicht nur unsere langjährigen CAREGiver waren dabei, auch die neuen CAREGiver waren herzlich willkommen. Der Home-Instead-Niederlassung

Fehraltorf ist es sehr wichtig, Dankbarkeit und Wertschätzung für ihre CAREGiver zu zeigen. Sie leisten eine wertvolle Arbeit in der Unterstützung von Senioren zu Hause. Sie sollen wissen, dass sie in jeder Hinsicht vom Büroteam der Niederlassung unterstützt werden.

Von Herzen ein grosses Danke allen CAREGivern für das zahlreiche Erscheinen, den Helfenden sowie auch dem ganzen Home-Instead-Team Fehraltorf für die Organisation des Brunchs. Es war ein sehr gelungener Anlass.

Zum Schluss durften die Pflege- und Betreuungskräfte noch eine kleine Überraschung vom Fruchthof Kunz mit nach Hause nehmen.

**Home Instead**  
Zweigniederlassung Fehraltorf  
Allmendstrasse 38, Fehraltorf

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



## 30 Jahre Christoph Krieger – die Kübler AG gratuliert herzlich

Christoph begann bei der Kübler AG im Jahr 1993 als leidenschaftlicher Planer und hat sich seitdem zu einem unersetz-

baren Projektleiter entwickelt. Sein unermüdlicher Einsatz, seine Fachkenntnisse und sein Sinn für Details haben zahlrei-

che Projekte geprägt und zu ihrer erfolgreichen Umsetzung beigetragen.

Die Kübler AG Holzbau und Parkett gratuliert Christoph im Namen der ganzen Firma herzlich zu seinem 30-Jahr-Jubiläum und bedankt sich für sein Engagement und seine Treue über drei Jahrzehnte.

Die Firma ist stolz, Mitarbeitende über eine solch lange Zeit beschäftigen zu dürfen, und freut sich auf die weitere Zusammenarbeit.

**Kübler AG Holzbau**  
Rinderweid 1, Oetwil am See  
0438448008  
info.oetwil@kuebler-holzbau.ch  
Weitere Informationen unter:

[www.kuebler-holzbau.ch](http://www.kuebler-holzbau.ch)



## Qualipet-Sonntagsverkauf für Tierfreunde

Alle regionalen Filialen der Schweizer Firma Qualipet sind diesen Sonntag, 17. Dezember, von 10 bis 17 Uhr für Haustierfreunde geöffnet. Gemeint sind die Filialen in Bülach, Dietlikon, im Glatt Center, in Volketswil

und Hinwil – letztere befindet sich im Möbel-Ferrari-Gebäude im Untergeschoss. Kundinnen und Kunden profitieren von 15 Prozent Rabatt auf das gesamte Sortiment. Ausgenommen davon sind die Tiere. Beim

Besuch erhält man jedoch gratis einen Snack nach Wahl für seinen Hund oder seine Katze. Zusätzlich steht am Sonntag viel Zeit für die Beratung zur Verfügung. Ausgebildete Zoofach-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter finden mit Garantie das Passende für den Haustierliebhaber.

Sei es das richtige Futter, die passende Behausung oder das, was sonst noch wichtig in der Wintersaison ist. Gerne kann man sich beraten lassen, denn die Qualipet-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter sind alle auch Haustierbesitzer und wissen demnach, von was sie reden.

Zahlreiche tierische Überraschungen, zum Beispiel Hundeleckerbissen und Katzenkalender mit integrierten Snacks, und spezielle Spielsachen für jede Tierart stehen für die Weihnachtszeit bereit. Alle Tierfreunde, auch mit Hunden, sind herzlich willkommen.

**Qualipet AG**  
service@qualipet.ch  
0448357777

Weitere Informationen unter:

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



## Endspurt mit frischem Wind

Nach zwölf Jahren ist es Zeit für einen Generationenwechsel, ist Heinz Rüegg, Geschäftsführer von HRF-Bike, überzeugt.

«Ich bin dankbar für die treue Kundschaft und all die Freundschaften, die während dieser Zeit entstanden sind.» Mit Mar-

kus Rüegg, seinem Neffen, der seit Frühling 2022 bei HRF-Bike arbeitet, fand er eine kompetente Person, die die Firma am 15. Januar 2024 übernehmen wird.

«Ich werde HRF-Bike mit der gleichen Leidenschaft weiter-

führen», sagt Markus Rüegg und denkt an zusätzliche Ideen wie die Umgestaltung der Verkaufsräume, damit die vielseitige Auswahl an E-Bike-Marken, auch mit Angeboten von mehreren Antriebssystemen, noch besser präsentiert werden kann. Regelmässig werden die E-Bikes von HRF-Bike auf ihre Qualität, Reichweite und ihr Preis-Leistungs-Verhältnis getestet.

Kostenlose Testfahrten stehen im Angebot. Auch die Werkstatt wurde mit einer zusätzlichen Fachkraft vergrössert. Heinz Rüegg ist weiterhin dabei in einer externen Werkstatt. Das Team freut sich auf weitere schöne Momente. Vom Samstag, 23. Dezember, bis Dienstag, 2. Januar 2024, bleibt das Geschäft geschlossen.

Ab Mittwoch, 3. Januar 2024, werden die Kunden wie gewohnt bedient, trotz Umbau der Verkaufsflächen.

**HRF-Bike**  
Tösstalstrasse 18, Wald  
0552409465  
info@hrf-bike.ch

[www.hrf-bike.ch](http://www.hrf-bike.ch)



## Wertvoll schenken mit den Empfehlungen von Pastorini Spielzeug für Weihnachten

Mit einer über 100-jährigen Tradition im Spielwarenhandel ist Pastorini der Profi, wenn es ums Schenken von Spielsachen geht. Zu Weihnachten sind gute Tipps und Empfehlungen vom Fach-

mann besonders gefragt. Dabei zeigt sich, dass die bewährten Spielwaren ebenso auch die beliebtesten sind. Spiele, Bücher und Puzzles für die ganze Familie sind weiterhin und alle Jahre

sehr gefragt. Die Klassiker von Pastorini, wie beispielsweise die diversen Bauernhöfe und Puppenhäuser, werden auch dieses Jahr ein Renner sein.

Die neuen Geschenkkarten von Pastorini kommen rechtzeitig zum Advent auf den Markt, sie sehen toll aus, sind hochwertig gemacht und ab sofort erhältlich. Wenn es einmal schnell gehen soll, sind print@home-Gutscheine ebenfalls empfehlenswert. Beide Varianten sind in ihrem Online-Shop wie auch im Laden einlösbar.

**Pastorini Spielzeug AG**  
Im Schossacher 21, Dübendorf

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

