

# Harmonische Bewegungsabläufe

**EFFRETIKON** Christa Grünwald führt in Effretikon Qigong- und Tai-chi-Kurse durch. Diese aktivieren die Lebensgeister.

Seit bereits 14 Jahren werden vom Verein Lebensphase 3 zweimal jährlich Qigong- und Tai-chi-Kurse zu 10 Stunden im Alterszentrum Bruggwiesen angeboten. Sie erfolgen unter der Leitung von Christa Grünwald, einer Qigong- und Tai-chi-Lehrerin aus Effretikon mit über 30-jähriger Erfahrung.

## Zur Entspannung

Qigong ist ein Sammelbegriff für verschiedene Gesundheitsübungen, die vor allem in China schon seit Hunderten von Jahren praktiziert werden. Dabei spielen Atem-, Entspannungs- und sanfte Bewegungsübungen eine wichtige Rolle zur Erhaltung und Aktivierung der Lebensenergie, dem sogenannten Qi. Tai-chi hat einen vorgegebenen Bewegungsablauf, der aus einzelnen Folgen zusammenge-



Langsam, entspannt und konzentriert – Tai-chi. Bild: zvg

setzt ist. Man lernt, sich langsam, entspannt, ruhig und konzentriert zu bewegen, sodass ein harmonischer Bewegungsablauf entsteht.

## Positive Auswirkungen

Regelmässiges Üben wirkt sich auf den ganzen Körper positiv aus. Der Kreislauf wird angeregt, die Gelenke werden schonend bewegt, und eine merkbare Besserung der Balance ist zu spüren. Dank den sanften, langsamen Bewegungen ist Tai-

chi auch für ältere Menschen sehr gut geeignet. Der Unkostenbeitrag für die zehn Stunden pro Kurs beträgt 120 Franken. Fragen und Anmeldungen an Christa Grünwald unter Telefon 077 4176097. (reg)

**Qigong:** 23. Sept. bis 25. Nov. Mittwochs, 15.45 bis 16.45 Uhr oder 16.50 bis 17.50 Uhr

**Tai-chi:** 24. Sept. bis 26. Nov. Donnerstags, 13.15 bis 14.15 Uhr

[www.lebensphase3.ch](http://www.lebensphase3.ch)

# Die Gesundheit wahren und fördern

**EFFRETIKON** Die neue Gesundheitspraxis von Iris Turke und Petra Knecht lädt am Samstag, 12. September, zum Tag der offenen Tür ein.

Iris Turke und Petra Knecht freuen sich, interessierte Menschen in ihrer Praxis an der Rikonstrasse begrüßen zu dürfen. Die Behandlung eignet sich für Menschen, die ihre Gesund-

heit präventiv fördern wollen. Auch Klienten mit chronischen oder akuten Erkrankungen wie Rückenschmerzen oder Schultertrauma gehören zum Wirkungskreis der beiden erfahrenen Therapeutinnen.

## Medizinische Massage

Der Schwerpunkt der medizinischen Massage von Iris Turke liegt in der manuellen Bearbei-

tung der Muskulatur, von Sehnen Bändern, Bindegewebe, Körperfaszie und dient zur Anregung des Lymphsystems. Die Massage entspannt verhärtete Muskulatur und wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Durch die Mobilisierung des Gewebes wird die Durchblutung und der Zellstoffwechsel angeregt und Schmerzen gesenkt.

## Craniosacrale Osteopathie

Petra Knecht behandelt mit der craniosacralen Osteopathie. Nach Unfällen, Traumata oder bei Schmerzen kann das Zusammenspiel der verschiedenen Körpersysteme und Strukturen nicht mehr optimal funktionieren. Knecht löst mittels feinen Impulsen Blockaden. Dieses Loslassen wirkt auf körperlicher und emotionaler Ebene entspannend und ermöglicht eine nachhaltige Regeneration für die Patienten. (reg)

Samstag, 12. September, 9 bis 15 Uhr  
Rikonstrasse 11, Effretikon

[www.masano.ch/](http://www.masano.ch/) [www.cranio-knecht.ch](http://www.cranio-knecht.ch)



Iris Turke (links) und Petra Knecht gemeinsam in der Praxis. Bild: zvg

## EFFRETIKON

### Raclette für die Partnerstadt

Diesen Samstag startet Grün-Weiss Effretikon in die neue Saison. Eine Woche zuvor haben die Handballer bei der Illnau-Effretiker Partnerstadt sich unter die Bevölkerung gemischt und Raclette verkauft.

Seit geraumer Zeit haben die Effretiker regen Kontakt mit den Handballern aus Grossbottwar (D). Jene Ortschaft, welche nebst Mont-sur-Rolle (Waadt), Arvigo (Graubünden) und Orlovà (Tschechien) zu den vier Partnergemeinden von Illnau-Effretikon gehört. Nachdem die Süddeutschen am Stadtfest Ende Mai fleissig Bottwarer Wein unter die Effretiker Bevölkerung brachten, war nun Grün-Weiss an der Reihe.

## Grosse Gastfreundschaft

Am 43. Grossbottwarer Strassenfest fand sich in der Altstadt neben den vielen verschiedenen Ständen auch ein Raclettstand



aus Effretikon. Verköstigten wurde die einheimische Bevölkerung mit der Schweizer Käsespezialität. Wahlweise mit frischem Brot oder Kartoffeln. Der einzige «Schweizer Stand» kam bei den sehr gastfreundlichen Deutschen super an. Es gab sogar vereinzelt Schweizer Gäste, die konnten die Anwesenheit der Grün-Weissen fast nicht glauben.

## Ein voller Erfolg

Der Ausflug in die Partnerstadt war auch dieses Jahr ein voller Erfolg für alle Beteiligten. Viele neue Kontakte wurden geknüpft, zahlreiche interessante Gespräche wurden geführt und natürlich die Stadtpartnerschaft gepflegt. Nebst den zehn Vereinsmitgliedern waren auch drei Mitglieder der Effretiker Feuerwehr sowie mit Ueli Müller, Urs Weiss und Philipp Wespi gleich drei Stadträte als Ehrengäste vor Ort. (reg)

[www.gruen-weiss.ch](http://www.gruen-weiss.ch)