



GEWERBESPIEGEL

Die Natur als Raum für Sport!

(eing.) Man braucht kein teures Fitnessabonnement, um sich fit zu halten. Der Trend für intensive Kleingruppentrainings im Freien kommt neu auch in die schöne Region am Greifensee. Und die eignet sich formidabel für diese Art von sportlicher Betätigung, welche ganz ohne Kraft- und Foltermaschinen auskommt.

Bootcamps im Freien erfreuen sich auch in der Schweiz zunehmender Beliebtheit. Hierbei handelt es sich um funktionelle Kleingruppentrainings an der frischen Luft unter der Anleitung eines kompetenten Fitnesstrainers. Die Übungen werden jeweils mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und dem Miteinbezug von abwechslungsreichen Trainingsgeräten wie Treppen, Parkbänken und Geländern ausgeführt. Vom militärisch klingenden Begriff «Bootcamp» darf man sich aber keinesfalls abschrecken lassen. Denn es geht hier nicht um den Drill, sondern um eine motivierende Gruppenaktivität unter freiem Himmel. Der Weg ins Fitnessstudio entfällt und es wird kein teures Jahresabonnement benötigt.

«Draussen zu trainieren mit einfachen funktionellen Mitteln, egal bei welchem Wetter, am besten noch in der Gruppe – das gibt einem den ganz besonderen Kick. Zudem ist es unglaublich effektiv», sagt Leonie Venzin (079 456 88 64), Regional Manager von SwissCityBootCamp.

Das Training eignet sich für jedermann, egal ob Anfänger oder Sportfanatiker. Jedes Workout wird so gestaltet, dass man auf seinem persönlichen Fitnesslevel herausgefordert wird. Natürlich kommt auch der Spass nicht zu kurz, der einem innerhalb der Gruppe motiviert und zu den jeweils persönlichen Bestleistungen führt.

Beim 60-minütigen Workout in der Gruppe wird die Leistungsfähigkeit ge-



steigert und Kraft sowie Kondition aufgebaut. Die Trainings starten aktuell zu unterschiedlichen Zeiten ab dem Bahnhof Uster und Greifensee. Anmelden kann man sich ganz einfach für das gewünschte Workout über die Website. Mehr Infos unter: greifensee.citybootcamp.ch.

Entdecken Sie das Naherholungsgebiet Greifensee aus einer neuen Perspektive und erfahren auch Sie ein neues Körpergefühl. Der Sommer kommt bald!

SwissCityBootCamp.ch ist ein unabhängiger Anbieter von intensiven Ganzkörper-Workouts mit persönlicher und professioneller Betreuung. Das Unternehmen spezialisiert sich auf Outdoor-Trainings und bietet seine Dienstleistungen auf Basis von Personal-, Gruppen oder Firmentrainings an.



KunstGesellschaft Greifensee

Ein Violinrezital zum Schluss

(eing.) Das Duo Heidi Schmid, Violine, und Tatiana Chernichka, Klavier, begeistert durch aussergewöhnliche Perfektion und leidenschaftliches Spiel. Am Samstag, dem 18. April, spielen die beiden am Schlusskonzert der KGG.



Die 1987 in München geborene Geigerin Heidi Schmid begann im Alter von sechs Jahren zunächst am Klavier, mit acht Jahren folgte der erste Violinunterricht bei ihrer Mutter. Ihre musikalische Ausbildung erlangte sie an den Musikhochschulen Augsburg und Berlin. Ab 2007 studierte sie an der Hochschule für Musik und Theater München, unter anderem bei der renommierten Solistin Prof. Julia Fischer. Neben dem Masterstudium an der Musikhochschule Basel ergänzen zahlreiche Kammermusik- und Violinmeisterkurse ihre Ausbildung.

Solistisch sowie kammermusikalisch war sie bereits zu Gast bei mehreren internationalen Festivals. Zusammen mit der Pianistin Tatiana Chernichka konzertiert sie regelmässig in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Tatiana Chernichka, 1984 in Novosibirsk/Russland geboren, studierte an der Münchner Hochschule für Musik und Theater, nachdem sie ein Studium an der Musikschule für hochbegabte Kinder des «M.I. Glinka Konservatorium» in Novosibirsk absolviert hatte. Ihr Masterstudium schloss sie am Mozarteum Salzburg 2011 mit Auszeichnung ab. Bereits seit 2009 hat sie einen Lehrauftrag für Korrepetition an der Musikhochschule München.

Sie ist Gewinnerin einer Vielzahl von Wettbewerben. Zu ihren jüngsten Erfolgen zählen ihre dritten Preise 2011 beim 58. «Ferruccio Busoni International Piano Competition» in Italien und 2014 beim 60. Concours «Maria Canals» in Barcelona. 2013 war sie überdies Finalistin beim renommierten Concours «Reine Elisabeth» in Brüssel.