

Fit, gesund und SCHÖN

Foto: rosinerij/aboutpixel.de

Jeder kann tanzen

In ihrem Tanzstudio Arte-Danza bietet Katja Mastroianni seit einem Jahr verschiedene Tanzstilrichtungen an. Am wichtigsten ist ihr, dass sich alle Teilnehmer in ihren Stunden wohl fühlen.

Vier Mädchen liegen im Päckli auf dem Boden. Vier weitere stehen hinter ihnen. Dann gehts los. Die Musik geht an, die stehenden Mädchen wippen mit den Hüften. Die unteren Mädchen stehen auf, die andern knien nieder. Sie hüpfen übereinander, drehen sich, wirbeln durch den Raum, formatieren sich immer wieder neu. Dann geht die Musik aus. «Das war super», ruft Katja Mastroianni. Die Mädchen strahlen.

Kindertanz ist eine der Stilrichtungen, die Katja Mastroianni in

ihrem Tanzstudio Arte-Danza unterrichtet. Daneben geben sie und zwei weitere Tänzerinnen Stunden in Jazztanz, Ballett, Hip Hop und Pilates. Zusätzliche Lektionen sind in Planung.

Zurzeit tanzen 4- bis 55-Jährige im Arte-Danza. Denn Katja Mastroianni ist überzeugt: «Jeder kann tanzen.» Die Tänzerin und Tanzpädagogin möchte in ihrem Studio einen Ort anbieten, an dem sich jeder wohl fühlt. Besonders wichtig ist ihr der schonende Umgang



mit dem Körper. «Tanzen soll nicht nur Spass machen, sondern auch die Gesundheit fördern.» Sie hat sich deshalb auch im tanzmedizinischen Bereich weitergebildet.

www.arte-danza.ch

ARTE - DANZA

Tanz und Bewegung für Jung und Alt!

- ◇ Kindertanz ab 4 Jahren
- ◇ Jazz
- ◇ Ballett
- ◇ Hip Hop
- ◇ Pilates

IM ZENTRUM 10, 8634 HOMBRECHTIKON
WWW.ARTE-DANZA.CH - TEL. 078 710 28 08

Hormon - Yoga - Kurs nach Dinah Rodrigues

Natürlich durch die Wechseljahre

13. Juni bis 11. Juli 2012
in Uster

Mittwoch 20.00
bis 22.00 Uhr (4x)

Anmeldung und Auskunft:

Elvira Güntensperger
Telefon 079 262 45 69
www.in-balance.ch
info@in-balance.ch

Die professionelles Permanent Make-up Studio
"Natürliches Aussehen ist Vertrauenssache"

Caroline Rindlisbacher
Florastrasse 14
8610 Uster
Telefon 044 926 70 21
Mobile 079 410 23 55
www.cariba-pm.ch

Lies
Im Baumgarten 9
8123 Ebmatingen
Lies8123@gmail.com

*Manicure, Pedicure, Gel-Nägel
und Haarentfernung mit Wachs*

**Für einen Termin
079 969 12 28**

«Schlank sein ist lernbar,
richtig **essen** übrigens auch!»

Essen soll Spass machen, kein schlechtes Gewissen

Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze von Vitalyse. Statt eine Diät einzuhalten und auf alles Gute zu verzichten, zeige ich Ihnen, wie Sie mit Freude und ohne schlechtes Gewissen essen und dennoch rationell abnehmen können.

Der Ursache des Problems auf den Grund gehen

Vitalyse verbessert zusammen mit Ihnen das, was zum Übergewicht führte – die Essgewohnheiten. Mit andern



Monika Steuri
Dipl. Natw. ETH,
Dipl. Ernährungscoach

Worten, Sie brauchen keine Ersatzmahlzeiten, Diät Drinks oder Appetitzügler einzunehmen, sondern Sie lernen eine ausgewogene, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Ernährung im Alltag anzuwenden. Dadurch wird Ihr Stoffwechsel angeregt, so dass Sie *ca. 0,8 Kilo pro Woche* abnehmen.

Professionelle und individuelle Betreuung

Vielleicht wissen Sie bereits viel über gesunde Ernährung, aber haben nicht die Kraft, Ihr Wissen

konsequent umzusetzen. Dank individuellen, verständnisvollen Beratungen in regelmässigen Abständen ist es mir möglich, Ihren Erfolg zu steuern und auf Ihre Bedürfnisse und Schwierigkeiten wirklich einzugehen. Das Resultat: Sie gehen von A nach B, nehmen rationell ab und bleiben motiviert.

Unkomplizierte Durchführung

Das Ernährungsprogramm von Vitalyse ist absolut einfach durchzuführen, und dies auch für Berufstätige. Es gibt keine fixen Menüpläne und komplizierten Diätvorschriften, kein Kalorien zählen und ständiges Abwägen. Die Auswahl der Nahrungsmittel ist gross und weitgehend frei.

10% Frühlings-
rabatt



Kostenlos kennenlernen

Rufen Sie gleich an und vereinbaren Sie einen Termin für eine kostenlose und unverbindliche Erstberatung mit Ernährungs- und Gewichtsanalyse.

Tel. 044 940 61 19

Vitalyse Uster
Steuri Monika
Braschliergasse 10
(beim Stadthaus)
8610 Uster

info@vitalyse-uster.ch
www.vitalyse-uster.ch