

## Mehr Lebensqualität mit Line Dancing – Jetzt Anfängerkurse

**Münchwilen-** Was ist Line Dancing? Line Dance erfreut sich weltweit immer grosserer Beliebtheit. Es wird, wie der Name schon sagt, in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Figuren. Line Dance ist für Tänzer jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf den Partner, ohne wirklich alleine zu tanzen. Line Dance beinhaltet vielfältige Schrittfolgen, Stilformen sowie Elemente aus allen europäischen und lateinamerikanischen Tänzen.

## Tanz ist Art von Ausdruck

von uns. Er fördert unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude! Es zählt nicht die Anzahl der gelernten Tänze, sondern alles was wir nebst Spass spielerisch an Entwicklung davon profitieren wie: Innere und äussere Haltung & Beweglichkeit, Humor, Koordinations- und Kommunikationsfähigkeit, gute Auffassungsgabe, Taktgefühl, Toleranz sich selbst und anderen gegenüber, Gedächtnisschulung etc. Es gibt noch weit mehr nachgewiesene gesundheitliche Vorteile wie die Verbesserung der Knochendichte und des Gleichgewichts, bessere Vernetzung



zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte, Gleichgewicht und Reduktion des Alzheimerisikos.

## Dance &amp; Health

Beatrice Städler  
Dipl. SCWDA-Teacher und  
Erwachsenenbildnerin  
Kursort: Dance Inn Münchwilen  
Tel. 071 951 0909  
linedance@krapf.ch  
[www.krapf.ch/linedance](http://www.krapf.ch/linedance) pd/nic

## Erste Bilanz von zahnarztzentrum.ch in Wil

**Wil-** In sechs Monaten wurden über 1'400 Patienten behandelt. Mit langen Öffnungszeiten und kurzen Wartezeiten zum Erfolg. Die Nachfrage nach qualitativ hochwertigen zahnmedizinischen Behandlungen im zahnarztzentrum.ch in Wil (SG) ist gross. In den ersten sechs Monaten liessen sich bereits über 1'400 Patienten behandeln. Die Wiler Bevölkerung schätzt neben der



Dr. Ingo Jungbäck, Leiter von zahnarztzentrum.ch in Wil mit einem Teil seines Teams

zentralen Lage vor allem die langen Öffnungszeiten und die Möglichkeit, spontan Termine zu vereinbaren. Das Zahnärzteteam wurde seit der Eröffnung im November 2010 bereits um zwei Zahnärzte erweitert. Ein weiterer personeller Ausbau ist beschlossen. Dr. Ingo Jungbäck, Leiter von zahnarztzentrum.ch in Wil, blickt erfreut auf die letzten Monate zurück: «Wir sind in Wil mit unseren langen Öffnungszeiten auf eine grosse Nachfrage gestossen. Vor allem die Morgentermine um 7 Uhr und die Abendtermine nach 18 Uhr sind sehr beliebt». Auf dem Weg zur Arbeit noch kurz zur Dentalhygiene gehen oder an Feiertagen und Sonntagen notfallmässig einen schmerzenden Zahn behandeln lassen – die Leistungen im zahnarztzentrum.ch an der Oberen Bahnhofstrasse 28 in Wil werden allen zahnmedizinischen Anforderungen gerecht. Die Kunden schätzen die Kompetenz und die Flexibilität: «Wir behandeln jeden Notfallpatienten noch am gleichen Tag. Wenn es sein muss, bleiben wir gerne auch einmal länger», so Dr. Ingo Jungbäck.

## Erweiterung des Zahnärzteams

Im November 2010 startete zahnarztzentrum.ch in Wil mit zwei Zahnärz-

ten. In der Zwischenzeit wurde das Team auf vier Zahnärzte aufgestockt, und im November wird bereits ein fünfter Zahnarzt dazu stossen. «Wir sind sehr gut aufgestellt und können von der Dentalhygiene bis zur Wurzelbehandlung alle Behandlungen anbieten», so Dr. Ingo Jungbäck. Die Patienten werden in erster Linie von «ihrem» persönlichen Zahnarzt behandelt. Dieser kennt den Patienten und seine Krankengeschichte. Dies führt zu einer effizienten und qualitativ hochwertigen Behandlung. zahnarztzentrum.ch mit Sitz in Winterthur wurde 2003 von Dr. med. dent. Sara Hürlimann und lic. oec. HSG Christoph Hürlimann gegründet. Es befindet sich weiterhin mehrheitlich im Besitz der Gründer und Co-Geschäftsführer.

Heute ist zahnarztzentrum.ch das führende Unternehmen für zahnmedizinische Leistungen in der Schweiz. zahnarztzentrum.ch betreibt mit über 250 qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 13 Zentren. Die Gründer von zahnarztzentrum.ch, Sara Hürlimann und Christoph Hürlimann, wurden im Herbst 2010 im Unternehmerwettbewerb von Ernst & Young mit dem Titel «Entrepreneur Of The Year 2010» geehrt. [www.zahnarztzentrum.ch](http://www.zahnarztzentrum.ch) pd/nic

## Dank 48 Ultra-Schallköpfe bis zu 2 Kleidergrössen kleiner in 8 Wochen

**Sirnach-** Ultraschallwellen sind mechanische Vibrationen mit einer feinen Frequenz oberhalb des menschlichen Hörbereichs. Sie verursachen sehr hohen Beschleunigungen in Flüssigkeiten (Mikrojet). Diese helfen die Fettzellen zu entleeren. Dies erfolgt jedoch ohne invasive Intervention und ist schmerzfrei. Mit dieser Methode steht Ihnen eine echte und schonende Alternative zur chirurgischen Fettabsaugung zur Verfügung. Diese hocheffektive Behandlungsmethode bekämpft punktuell oder grossflächig die Fettpolster und die Cellulite.

Die Bio HCG+ und Übergewichtstherapie ist eine Kur, mit deren Hilfe Sie innerhalb von 24 Tagen 8-10% Ihres Körpergewichts verlieren können. Diese Therapie besteht aus 24 Dosierungen Bio-HCG+ und aus einer Nahrungsumstellung. Durch diese Kombination verschwinden Fettanhäufungen an den gewünschten Stellen, insbesondere an Bauch, Hüf-



ten, Po und Oberschenkel. Ausserdem fühlen Sie sich während der Kur fit, vital und happy und Sie haben kein Hungergefühl. Diese Methode ist sowohl für Männer als auf Frauen geeignet und ist ganz ohne Nebenwirkungen. Die einzigartige Technologie der patentierten Ultraschallköpfe erlaubt eine effiziente, rasche und schmerzlose Behandlung die schnell sichtbaren Erfolge überzeu-

gen. Informieren Sie sich jetzt, bei Ihrer Schönheitsexpertin Ursula Benz in Sirnach, unverbindlich über diese sensationelle Art unliebsame Pölsterchen los zu werden.

## Schönheit Oase

Ursula Benz  
Büfelderstrasse 1, 8370 Sirnach  
Telefon 071 966 39 66  
[www.schoenheitsoase.ch](http://www.schoenheitsoase.ch) nic

## Tomodachi Dojo feierte sein 2-jähriges Jubiläum und blickt auf erfolgreiche 2 Jahre zurück

**Rickenbach-** Der Full-Kontakt Karateverein in Rickenbach zählt ca. 30 Mitglieder und wird regelmässig gefragt wieso die Abo-Preise deutlich unter dem Durchschnitt liegen. Der Verein agiert ohne kommerziellen Zwecke sondern es ist das reine Hobby von Luigi (36) und An Polimeno (33). «Tomodachi» bedeutet Freundschaft auf Japanisch. Im Training fliesst ebenfalls Selbstverteidigung ein. Full-Kontakt Karate ist in der Schweiz bekannt geworden durch Andy Hug. Dazumal als Andy Hug Trainer der Schweizer Nationalmannschaft war, wurde Luigi Polimeno in der Nati aufgenommen und haben zusammen trainiert. Zum 2-jährigen Jubiläum wurde ein gemeinsames Plauschtraining mit Kindern, deren Eltern und Erwachsenen organisiert. Ziel war es der Familie Einblicke in



das vielfältige Training zu gestatten, denn zuschauen ist nicht das Gleiche. Es ist ein komplett neues Gefühl mit den Fäusten oder Füßen auf ein Polster die Energie los zu lassen. Der Full-Kontakt Karateverein in Ricken-

bach freut sich auch in Zukunft auf viele Interessierte und neue Mitglieder. Aktuell 1 Monat gratis Training. Anmelden unter:  
Telefon 076 335 35 34  
[www.tomodachi-dojo.ch](http://www.tomodachi-dojo.ch) nic

## Feriengefühle für Weinliebhaber

**Region-** Ferien zu Hause, heisst nicht Verzicht auf die Genüsse spezieller Weine aus europäischen Weingebieten. Ob aus dem Rioja-Gebiet in Spanien, der mediterranen sardischen Insel in Italien oder einer heimische Spezialität aus der Bündner Herrschaft, Weine aus allen drei Anbaugebieten gibt es jetzt im Monat Juni zu besonders genussfreundlichen Preisen.

Wer von Weinen aus dem Kanton Graubünden spricht, denkt insbesondere an die Rebberge entlang des Rheins. Die exponierten, sonnigen Lagen, die kargen und kalkhaltigen Schieferböden und die innovativen Winzer haben den Bündner Weinen zum heutigen Ansehen verholfen. Zu den über 40 Rebsorten, die auf rund 420 Hektaren angebaut werden, ist der Riesling-Silvaner die wichtigste weisse Sorte. An sonnenverwöhnten Lage wächst auf wenigen Hektaren die „Goldene Sonne“. Sein fruchtig-frischer Abgang macht ihn zu einem optimalen Vertreter zu leichten sommerlichen Speisen, zu Fisch und als Aperitif. Heisse Sommer, milde Winter, Wasserarmut und oftmals

stürmische Winde prägen den Weinanbau auf Sardinien. Unter diesen klimatischen Bedingungen gedeiht die Traubensorten Cannonau ganz hervorragend. Sie gehört daher zu den Weinen mit dem grössten Potential, die besonders in den Provinzen Cagliari, Oristano und Sassari angebaut wird.

Ein wunderbarer Begleiter für Pastagerichte, Grilladen, Geflügel und Risotto.

## Rioja, Region grossartiger Weine

Im Norden von Spanien befindet sich die Region Rioja, eines der bedeutendsten Weinanbaugebiete Europas. Aus den eigenen Rebbergen der Bodegas La Tonada stammt der bekannte Rioja DOCa Crianza, vinifiziert aus 100% Tempranillo-Trauben. Erst nach drei Jahren, ein Jahr im Eichenfass und zwei Jahre Ausbau in der Flasche, erreicht dieser Wein sein aromatisches Bouquet und seine würzigen Komponenten. Die



harmonische Struktur und der lang anhaltende, aromatische Abgang verleihen einen vielversprechenden Genuss, insbesondere zu Grilladen, kräftigem rustikalem Essen und rotem Fleisch. Alle drei Weinspezialitäten, Felsberger AOC Goldene Sonne, Cannonau di Sardegna und Rioja La Tonada Crianza werden im Monat Juni zu einem ausserordentlich freundlichen Genuss-Leistungspreis angeboten.

Weitere Informationen sind bei einem der 61 Divino-Depositären in den Landi-Filialen erhältlich oder unter:

[www.divino.ch](http://www.divino.ch) pd/nic