

Editorial

Vorstand neu konstituiert, unsere Homepage, kommende Anlässe**Otto Frei**, Präsident
Gewerbeverein Uitikon-Waldegg

Unser neues Vorstandsmitglied Ingo Engelmann hat sich bereit erklärt, in meiner letzten zweijährigen Amtsperiode als Präsident die Protokollführung zu übernehmen. DANKE. Für die Finanzen bleibt Joel Baumgartner verantwortlich, Anlässe werden von Thomas Tschanner betreut, der auch weiterhin im OK Gwerblerfäscht mitwirkt, «Weihnachtsmann» bzw. Verantwortlicher für die Weihnachtstanne bleibt Philipp Bucher. Marcel Müller ist zuständig für das Gwerblerfäscht und Laurent Goerg arbeitet fleissig an der neuen Homepage – beide stellen ihre Fähigkeiten in den Dienst unseres Vereins, ohne Vorstandsmitglied zu sein. Ein herzliches Dankeschön an alle Mitarbeitenden – ich freue mich auf die weitere erfolgreiche Zusammenarbeit! Wir werden Sie bald informieren können, dass die neue Homepage aktiv ist. Die bisherige wird daher nicht mehr bezüglich Anlässe nachgeführt, das Mitgliederverzeichnis ist und bleibt jedoch aktuell. Sie finden also alle Mitglieder auf www.gewerbeverein-uitikon.ch, auch unser neuestes Mitglied: Finareva GmbH, Das Treuhandbüro, Cornelia Kout.

Veranstaltungen und Anlässe: Brunch für unsere **Sponsoren des Gwerblerfäschts** ist am Sonntag, 1. Juli 2018. Wenn auch Sie zum auserlesenen Kreis dieser Teilnehmer gehören möchten, melden Sie sich doch bei uns als Sponsor für das nächste Gwerblerfäscht vom Samstag, 12. Januar 2019. Der **Grillplausch bei Familie Bosshard in Ringlikon** findet am Samstagabend, 14. Juli 2018, statt. Die Einladungen sind bereits verschickt. Der Kochabend bei Familie Benedetto ist am Freitag, 26. Oktober 2018, geplant. Erfahrungsgemäss ist dieser sehr rasch ausgebucht, also Datum re-

servieren und aufgrund der Einladung rasch anmelden. Der **Gewerbekongress des KGV** findet am Donnerstag, 8. November 2018, in Stäfa statt, Details folgen zu gegebener Zeit. Die **DV des Gewerbeverbands Limmattal** wird am Freitag, 9. November 2018, in Weiningen über die Bühne gehen. Der **Chlausabend** mit Einweihung der Weihnachtstanne erfolgt am Montag, 3. Dezember 2018, in der Garage Grunder. Die **GV** unseres Vereins ist am Dienstag, 19. März 2019, im Leuen vorgesehen. Die Einladungen werden rechtzeitig verschickt, bitte Daten vormerken.

Hier noch eine persönliche Erfahrung. Das Interesse an einer erfolgreichen Zukunft des Gewerbes und der Dienstleistenden steht hier nicht im Vordergrund: Ich hatte einen Behandlungstermin im **Freilagerareal** in Zürich. Da eine Praktikantin eingeführt wurde, dauerte die Behandlung etwas länger als gewohnt, wodurch ich die bezahlte Parkzeit um eine gute Viertelstunde überzog und prompt eine Busse der **Funkwache** über 60 Franken erhielt. Mein Brief mit Schilderung der Umstände wurde nicht einmal zur Kenntnis genommen und mir beschieden, dass meine Erklärungen rechtsungenügend seien. In der Hoffnung, dass ich mit meinen Argumenten für Toleranz in solchen Fällen wenigstens Verständnis für die Gewerbetreibenden und Dienstleistenden im Areal finden würde, schrieb ich einen Brief an den CEO der **Zürcher Freilager**. Dreimal dürfen Sie raten, wie die Reaktion ausfiel: Nichts, nicht einmal eine Antwort habe ich bekommen! Ein dreifaches Hoch auf die Freilager AG?

Abschliessend meine wiederkehrenden Aufrufe an Sie: Stärken Sie als Konsument und Kunde die Mitglieder des Gewerbevereins Uitikon und halten Sie damit unsere schöne Gemeinde lebendig. Wenn Sie Ihren Betrieb in Üdike haben oder hier wohnen und noch nicht Mitglied sind: Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von unseren vielen Vorteilen! Auch ohne Firma sind Sie als Passivmitglied willkommen. Besuchen Sie uns auf der oben erwähnten Homepage oder erkundigen Sie sich bei den Vorstandsmitgliedern.

Neuvorstellung: Michael Bachmann Strength & Health Coach

Kraft und Energie für den Alltag

Michael Bachmanns Homepage heisst coach-michael.com. Dieser Name könnte auch ein Synonym für Muskelauf- und Fettabbau oder Kraft und Gesundheit sein. All die aufgezählten Attribute vereint das Personaltraining des Uitikoners.



Während den Übungen überprüft Michael Bachmann die perfekte Haltung

Text und Bilder: Ines Tanner

«Ich helfe allen, ihre individuellen Ziele innert kurzer Zeit zu erreichen», verspricht Michael Bachmann. Er sagt aber auch ganz deutlich, dass er bloss beratend und motivierend als Fachmann – auch in punkto Ernährung – zu einem nachhaltigen Erfolg verhelfen kann. «Meine Kunden müssen ihre Komfortzone verlassen und ihre eigenen Grenzen sprengen», sagt er. Der Personaltrainer mit fundierter Erfahrung und langjähriger Ausbildung steht ihnen aber immer mit seinem Know-how und einer grossen Portion Empathie bei. Egal, ob jemand einfach nur Muskeln aufbauen und erhalten möchte, Gewicht verlieren will oder aus gesundheitlichen Gründen muss: Michael Bachmann zeigt die möglichen Wege auf und erstellt Trainings- und Ernährungspläne.

Selbstvertrauen

Denn, einfach nur Gewichte zu stemmen oder unzählige Kilometer zu joggen, nütze nichts, weiss Michael Bachmann. Er erklärt, dass der optimale Schlaf genauso wichtig wie der durchs Training erzielte Kraft- sprich Muskelaufbau und die Ernährung sei. Darum erstellt er auch Ernährungspläne und stellt sicher, dass genügend Ruhezeiten und trainingsfreie Tage eingehalten werden. Nur mit der Symbiose aller relevanten Aspekte sei es möglich, eine bessere Gesundheit, besseres Aussehen und dadurch mehr Selbstvertrauen zu gewinnen. Der Coach ergänzt: «Ich arbeite zielführend, basierend auf individuellen Bedürfnissen und perfekt auf die jeweilige Biomechanik angepasst.»

**COACH MICHAEL****➤ Weitere Infos:**

Michael Bachmann
Strength & Health Coach
Zürcherstrasse 82
8142 Uitikon
Tel. 079 349 42 32
info@coach-michael.com
Internet: www.coach-michael.com

Trainingsort:

Klub der Sportfreunde
Hohlstr. 506
8048 Zürich



Michael Bachmann im Klub der Sportfreunde in Zürich



Ein kleiner Einblick in den grossen Trainingsraum

gib-Solutions AG

Internet TV Telefonie | Datacenter IT-Services

Sicher ist sicher. Ihre Daten. In unserem Datacenter.Zürcherstrasse 42 | 8142 Uitikon Waldegg | 044 200 00 00 | gib-solutions.ch**KONTAKTBOX**

Gewerbeverein Uitikon-Waldegg
Gläserenstrasse 8
8142 Uitikon-Waldegg
otto.frei@uitikon.ch
www.gewerbeverein-uitikon.ch

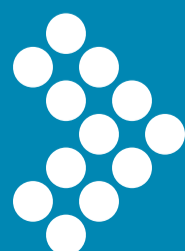
Otto Frei, Präsident
otto.frei@uitikon.ch
Tel. 044 400 47 75

AGENDA

TCU Sommerfest
Samstag, 30. Juni 2018
TCU

Packen Sie mit an?
Neophyten-Bekämpfung
Samstag, 7. Juli 2018
Natur- und Vogelschutzverein
Gartenrötel

Grümpeltturnier/Dorffest
Freitag bis Sonntag, 17. – 19. August 2018
FC Uitikon



Senden Sie uns Ihre Beiträge
und Anzeigen bis am:

17.8.redaktion@limmattaler-gewerbezeitung.ch