

Sport geniessen in der Frauen-Lounge

– Besuchertag der Tanz und Yoga Lounge und der Ladies Fitness Lounge an der Hohstrasse 3 –

Am 3. Februar öffneten die Tanz und Yoga Lounge und die Ladies Fitness Lounge in Kloten ihre Pforten für einen Besuchertag. Brigitte Larcher, Debora Longo und Christina Szegedi standen allen Interessierten Rede und Antwort.

Melanie Ruoss

Die Webseite der Tanz und Yoga Lounge kommt poppig, modern und wie das Buchcover eines frechen englischen Frauenromans daher. Kein schlechter Vergleich, denn die Tanz und Yoga Lounge, die seit Anfang Januar in der Ladies Fitness Lounge eingemietet ist, wird auch von zwei aufgeschlossenen, zielstrebigem und entschlossenen Frauen geführt. Debbie Longo wirkte als freischaffende Tänzerin in diversen Shows und Fernsehsendungen mit. Später kam auch noch die Ausbildung zur Kinder-Yoga-Lehrerin dazu. Christina Szegedi absolvierte ihre Tanzausbildung an der London Contemporary Dance School. Als Tänzerin und Choreografin wirkte sie in diversen Produktionen und Shows mit und wurde Mitbegründerin des Tanztheaters «daisy taff». Sie ist auch kreativ im Textilbereich tätig und entwirft ihre eigene Bademode (Underwater Lily).

Tanz für Erwachsene und Kinder

Das Programm der Tanz und Yoga Lounge ist umfangreich, Vorkenntnisse in Tanz sind keine nötig. «denn jede Teilnehmerin macht nur so viel, wie sie kann. Dabei spielt es keine Rolle, wie hoch nun ein Bein gehoben werden kann, wichtig sind die Freude an der Bewegung und der Spass am Training», erklärt Christina Szegedi. Aber nicht nur Erwachsene können verschiedene Tanz- und Yoga-Stunden besuchen, auch für Kinder ab drei Jahren gibt es eigens zugeschnittene, nach Alter abgestufte Programme, bei denen speziell auf die Verschmelzung von Tanz, Schauspiel, Gesang und Kreativität Wert gelegt wird. Sogar



Helle Räume: In diesem Ambiente macht Bewegung Spass.

Kinder-Yoga steht künftig im Angebot mit Debbie Longo als Kursleiterin. Sie ist selber Mutter und begeistert vom Bewegungstraining mit Kindern.

Lounge-Gefühl

Brigitte Larcher ist die Geschäftsführerin der Ladies Fitness Lounge und der gesamten Räumlichkeiten und ist schon seit vielen Jahren an der Hohstrasse 3 mit dabei. Im Herbst 2007 hat sie das Fitness-Studio übernommen und führt dieses nun unter dem Namen Ladies Fitness Lounge. Mit einem Team von fünf Kursleiterinnen bietet sie ein umfangreiches Trainingsprogramm an. Ihr Motto: Training mit Genuss. Genussvoll ist

sicher auch das Ambiente in der Ladies Fitness Lounge: helle Räume mit viel Licht, frechen und doch harmonischen Farben, ein Lounge-Bereich, der zum Verweilen und Geniessen einlädt, und ein fröhliches und motiviertes Team, das qualitativ hochstehende Kurse garantiert. Wichtig für Brigitte Larcher ist, dass ihr Studio klein, überschaubar und familiär bleibt – und eben nur für Frauen. Im Jahresabonnement ist sogar die Mitgliedschaft im Ladies Club inbegriffen: Einmal im Monat trifft man sich zum gemütlichen Loungen, Plaudern und Geniessen und wird dabei mit allerlei Interessantem verwöhnt – eben ein richtiger Frauenabend. Eine Spezialität



Strahlende Gesichter: In der Gruppe fällt Dehnen leicht. (Bilder: zug)

der Ladies Fitness Lounge sind die Geburtsvorbereitungskurse bei Brigitte Larcher. Mit viel Feingefühl stärkt sie das Selbstbewusstsein der werdenden Mütter und nimmt Erstgebärenden die Angst vor der Geburt.

Figurstudio und Facial Harmony

Abgerundet wird das Angebot der Ladies Fitness Lounge und der Tanz und Yoga Lounge durch Astrid Neuen-schwander-Ehrensperger, die ebenfalls in den Räumlichkeiten an der Hohstrasse eingemietet ist. Sie bringt mit Facial Harmony Gesichter wieder zum Strahlen. Sie löst mit einer besonderen Fingertechnik und einem speziellen Behandlungsablauf stressbe-

dingte Blockaden auf und bringt ihre Kundinnen wieder zum Strahlen.

Die Ladies Fitness Lounge und die Tanz und Yoga Lounge passen perfekt zusammen. Das spürt man schon im Gespräch mit den drei Geschäftsfrauen: Sie sprudeln vor Energie und Ideen, vor Begeisterung und Freude an ihrer Arbeit. Und genau das geben sie an ihre Kundinnen weiter: Sie vermitteln ein perfektes Gefühl von Trainieren, Geniessen und Sich-Verwöhnen-Lassen – wie es sich eben für eine Lounge gehört.

Weitere Infos zu den Lounges und dem gesamten Kursangebot unter www.fitness-lounge.ch und www.tanzyogalounge.ch oder an der Hohstrasse 3 in Kloten.