

FREUDE AN DER BEWEGUNG

# Auf Besuch im move and dance in Freienstein

*Drei junge, hübsche Frauen sassen heute morgen vor mir und schauten mich erwartungsvoll an. Dabei müsste es umgekehrt sein. Ich wollte von ihnen einiges in Erfahrung bringen, denn Sie tragen die Verantwortung für Tanz und Fitness im unteren Tösstal. Genau genommen für das Tanz- und Aerobicstudio move and dance in Freienstein. Liebenswürdig gaben sie mir Auskunft.*

BERNARD LANG

Untergebracht in einem grosszünftig umgebauten Fabrikationsraum der ehemaligen Spinnerei Blumer Söhne AG ist das Studio seit Jahren Begegnungsort für alle Tanzfreudigen und Fitness-LiebhaberInnen der Region. Heute sind es rund 170 TeilnehmerInnen, die wöchentlich eine oder zwei Stunden aus dem vielseitigen Programm besuchen.

Francesca, Inhaberin von move and dance und Leiterin der Tanzabteilung beschäftigt neben dem bekannten Breakdancer Mykey, Eva Maria für alle Ballettstufen, Jemell für Hip Hop, Modern Dance erteilt Tanja, während sie selbst Jazz Dance und Hip Hop unterrichtet.

Antonia und Barbara sind zuständig für die Fitnessabteilung. Zusammen mit 8 weiteren InstruktorInnen betreuen sie ein anspruchsvolles Fitnessprogramm.

Indoor Cycling, Bodyfit, Power Yoga, Pump, Pilates, Zumba, Vitaltraining, Fatburner und Fitnessboxen sind die verschiedenen Unterrichtsstunden.

Wer näheres über die einzelnen Lektionen erfahren möchte, findet alle nützlichen Informationen im Internet: [www.move-dance.ch](http://www.move-dance.ch).

Was aber motiviert die drei jungen Frauen, verheiratet mit Kindern, diesen sicher anspruchsvollen Beruf auszuüben? Bei den Antworten sind sich alle drei einig:

Zuvorderst steht: Die Freude an der Bewegung und die Lust, Jugendliche und Erwachsene daran teilnehmen zu lassen.

### Ist in der heutigen Zeit die Konkurrenz nicht sehr gross?

Natürlich spielt die Konkurrenz eine Rolle, insbesondere im Fitnessbereich, wo Studios mit vielen verschiedenen Hilfsmittel ihre Leute

trainieren. Wir aber setzen zuerst auf die Bewegung des Menschen und nicht auf jene einer Kraftmaschine.

Zudem pflegen wir den familiären Rahmen unseres Unterrichtes. Wir freuen uns mit allen unseren KursteilnehmerInnen an unserem schönen Studio, an der Atmosphäre, die der Raum ausstrahlt. Move and dance ist ein Ort der Begegnung, wo bestens ausgebildete TanzlehrerInnen und InstruktorInnen mit viel Freude ihren Job ausüben.

Ich muss zugeben, die drei Frauen mit ihrer Begeisterungsfähigkeit haben mich beeindruckt. Wer im Zürcher Unterland zuhause ist, ob jung oder alt, Frau oder Mann sollte sich auch von ihnen bewegen lassen!

**iln** für besseres Lernen

Vorbereitungskurse vor den Sommerferien

fürs Gymnasium:  
(6. Klässler u. 2., 3. Oberstufe)

**Lern- und Arbeitstechnik**

(6. Klässler)

**Latein, Französisch, Mathematik**

für die Sekundarschule:

**Lern- und Arbeitstechnik**

**Französisch, Mathematik**

nach den Sommerferien 2012 beginnen die **Prüfungsvorbereitungskurse 12/13**

für 6.-Klässler sowie 2. u. 3. Oberstufe

Institut für Lernberatung und Nachhilfeunterricht, W. Müller, Dr. phil.  
Gewerbstrasse 11, 8162 Steinmaur,  
044 854 09 09 / [info@iln.ch](mailto:info@iln.ch) / [www.iln.ch](http://www.iln.ch)

### move and dance FEEL GOOD WEEKEND

vom 30.03.-01.04.12

Meditation – Entspannte Schultern  
gelöster Nacken – Hatha Yoga – Taiji  
Info&Anmeldung 076 564 28 77



Barbara – Francesca – Antonia

# JAHRESPLANER

**biz** kloten > Bezirk Bülach  
oerlikon > Bezirk Dielsdorf

# 2012

DATUM	VERANSTALTUNG	INHALT	ORT/ZEIT	ANMELDUNG/FLYER
MAI	▲ Berufswahl kompetent begleiten	Seminar für Eltern mit Jugendlichen im Berufswahlalter	biz kloten drei Abende	ab Apr 2012
	▲ Berufswahl kompetent begleiten	Seminar für Eltern mit Jugendlichen im Berufswahlalter	biz Oerlikon drei Abende	ab Apr 2012

#### ANMELDUNGEN

biz kloten 044 804 80 80 oder [www.berufsberatung.zh.ch/regionale\\_beratungsstellen/kloten/veranstaltungen\\_kurse](http://www.berufsberatung.zh.ch/regionale_beratungsstellen/kloten/veranstaltungen_kurse)  
Berufsberatung Dielsdorf 043 259 96 66 oder [www.berufsberatung.zh.ch/regionale\\_beratungsstellen/dielsdorf/veranstaltungen\\_kurse](http://www.berufsberatung.zh.ch/regionale_beratungsstellen/dielsdorf/veranstaltungen_kurse)

#### LEGENDE JAHRESPLANER 2011/2012

- ▲ Für Lehrpersonen des Bezirks Bülach und Dielsdorf
- ▲ Für Eltern, deren Jugendliche im Berufswahlprozess stehen
- ▲ Detailinfos ab Mitte Oktober: [www.berufsberatung.zh.ch/regionale\\_beratungsstellen/kloten/veranstaltungen\\_kurse](http://www.berufsberatung.zh.ch/regionale_beratungsstellen/kloten/veranstaltungen_kurse)