



Flashmob-Vorstellung in Lachen. Bild zvg

Probelektion in der Panama-Tanzschule

Madeleine Buntschu von der Panama-Tanzschule in Samstagen unterrichtet Everdancers in der eigenen Tanzschule und bei Pro Senectute in Lachen für einen Flashmob in den Tänzen Jive (Rock'n'Roll), Englisch Walzer und Cha Cha Cha. Mitte April zeigten 16 Tänzerinnen im Obersee-Center in Lachen zwei Durchgänge mit der eingeübten Choreografie, die reibungslos, praktisch fehlerfrei und synchron durchgeführt wurden. Es bereitete allen extrem grosse Freude, und ein kommender Flashmob ist in Bearbeitung.

Die Panama-Tanzschule aus Samstagen und Pro Senectute Lachen laden alle Interessierten ein, einmal eine Probelektion zu besuchen und Tanzluft zu schnuppern. Mehr auf der Homepage www.tanz-panama.ch oder unter Telefon 044 784 74 24. (pd)

Spar gibt wieder Rabattpunkte ab

Nach dem grossen Erfolg im vergangenen Jahr lanciert Spar eine weitere Rabattpunkte-Sammelaktion. Noch bis am 21. Mai können Kunden bei jedem Einkauf Punkte sammeln und anschliessend über die Höhe des Rabatts entscheiden. Je nach der Anzahl gesammelter Punkte sind dies zehn, 15 oder 20 Prozent Ermässigung. Kundentreue zahlt sich somit einmal mehr aus und wird belohnt. Einlösen kann man die Punkte vom 23. Mai bis 4. Juni. Während dieser Zeit können beliebig viele Rabattheften eingelöst werden, jedoch nur ein Rabattheft pro Einkauf. Sammelpunkte gibt es auf das gesamte Lebensmittelsortiment inklusive Aktionen. (pd)

Freitag, der 13., als Glückstag

Im Swiss Casinos Pfäffikon-Zürichsee läuft es am Freitag, dem 13., rund. Die Zahl 13 steht im Mittelpunkt. Entgegen dem Volksglauben, dass diese Zahl Unglück mit sich bringt, wird dieser Casinoabend viel Freude bereiten. Für einen Gast wird es sogar ein besonderer Glückstag: Um 0.13 Uhr werden unter allen Anwesenden 1313 Franken verlost. (pd)

Zwei Wochen gratis ein E-Bike testen

Die Aktion «Bike4Car» der Klimaschutzorganisation myblueplanet und des Programms EnergieSchweiz gibt allen Interessierten die Möglichkeit, während zwei Wochen mit dem E-Bike unterwegs zu sein – gratis und ohne Kaufverpflichtung. Nur das eigene Auto muss während dieser Zeit in der Garage bleiben. «Bike4Car» ist am 2. Mai in 50 Energiestädten, -regionen und Gemeinden der Schweiz gestartet. Stromer, Coop Bau+Hobby (Pfäffikon) und viele weitere Veloshops bieten rund 600 E-Bikes zum Test an. Unter allen Teilnehmenden werden zudem je zwei E-Bikes von Stromer und Allegro im Wert von insgesamt 15 500 Fr. verlost. Ergänzt wird das Angebot durch ein kostenloses viermonatiges Testabo von Mobility Carsharing. Alle Informationen auf www.bike4car.ch (pd)

«Ich habe alles meiner Kundschaft zu verdanken»

Das Coiffuregeschäft «Picasso» in Freienbach feiert dieses Jahr seine 25-jährige Präsenz in den Höfen.

Fünf Frauen stark ist das Picasso-Team, geleitet von Geschäftsinhaberin Rufina Weber. Erst während 13 ½ Jahren in Wollerau, seitdem während 11 ½ Jahren an der Kantonsstrasse 81 in Freienbach, hat die Qualität die Kundschaft überzeugt. Aus dem einstigen Pflänzchen der Geschäftsgründung ist mittlerweile ein stattlicher Baum gewachsen.

Dieser erhielt Wasser, Sonne und Wachstum von all den Leuten, die dem Geschäft während Jahren die Treue hielten. «Ich habe alles meiner Kundschaft zu verdanken», resümiert Rufina Weber das 25-jährige Bestehen. Dass sie damals den Namen «Picasso» wählte, hatte eine Logik: «Er steht für Farben, Kreativität und Künstlerisches.»

Kunden im Mittelpunkt

Um genau diese Aspekte umsetzen zu können, sind präzises Handwerk, Wissen und Freude grundlegende Voraussetzungen. Die Friedenstaube im Geschäft soll – nebst der üblichen Aussagekraft – symbolisieren, dass erst die Zufriedenheit der Kundschaft auch den Mitarbeitenden ein gutes, friedliches Gefühl auf den weiteren Arbeitsweg mitgibt. (fū)

Coiffure Picasso, Kantonsstrasse 81, Freienbach, www.coiffure-picasso.ch



Schon 25 Jahre «haarig»: das aktuelle Picasso-Team mit (im Uhrzeigersinn) Rufina Weber (Mitte links), Karin Stössel, Monika Grab und Beril Gar. Bild zvg

Theorie und Praxis für Golf-Ladys

Dank Mentaltraining besser Golf spielen.

Die Tatsache, dass bei Golfturnieren in einem Flight auf zwei bis drei Männer jeweils nur eine Frau anzutreffen ist, bewegte die beiden Mentaltrainerinnen Antonia Steiner und Pascale Fahrni von mehrwertfuergolf.ch zum zweiten Mal dieses Jahr, etwas Spezielles für die Golf-Ladys anzubieten.

Ziel ist es, in Zukunft mehr Ladys an Turnieren anzutreffen, die mit Lockerheit und Spass dabei sind und erfolgreich ihr Golfspiel spielen. Dafür entwickelten Steiner und Fahrni einen Golf-Mental-Workshop mit dem Titel «Mentale Turniervorbereitung für Ladys only». Die beiden Fachfrauen bieten den Workshop für Frauen am Samstag,

24. Juni, auf dem Golfpark Nuolen an. In diesem Workshop werden Themen wie optimale Turniervorbereitung, Entwicklung von Selbstsicherheit sowie hilfreiche Techniken für eine solide Leistung während des Turniers angeboten. Der Workshop beinhaltet eine gute Mischung aus Theorie und vielen praktischen Übungen, natürlich inklusive eines Neun-Loch-Golf-Turniers und einer Preisverteilung für die Ladys! Viel Spass sowie Vergnügen sind garantiert. (pd)

Infos und Anmeldungen zu diesem und weiteren Workshops unter <http://mehrwertfuergolf.ch/anmeldung-workshop/>



Ladys sollen ihr Talent und ihre Stärke auch auf dem Golfplatz ausspielen. Bild zvg

Volle Power für Körper und Seele

Coop hat neue Snacks von Karma im Angebot.

Über 70 Karma-Produkte für vegetarischen Genuss: Karma vereint Genuss, Kulinarik, Frische und Convenience und bedeutet Geschmacksvielfalt aus aller Welt – von fertigen Menüs über Salate und Sandwiches bis hin zu Snacks, Aufstrichen und einer breiten Tofu-Auswahl. Die über 70 Produkte von Coop Karma sind garantiert vegetarisch und durch Swissveg zertifiziert.

Eine Studie von Coop belegt: 40 Prozent der Konsumenten in der Schweiz verzichten bei fast jeder dritten Hauptmahlzeit bewusst auf Fleisch. Coop hat das Bedürfnis dieser Teilzeit-Vegetarier, auch Flexitarier genannt, früh erkannt und 2013 mit Karma eine europaweit einzigartige Produktlinie lanciert. Jetzt ergänzt Coop mit der Inspiration «Feel good, snack it» das Karma-Sortiment um über 20 vegetarische Snack-Varianten. Viele dieser trendigen Energiespender für Zwischendurch sind auch vegan und glutenfrei.

«Nur zwei Prozent der Schweizer Bevölkerung ernähren sich rein vegetarisch. Die Flexitarier hingegen spiegeln die Gesamtbevölkerung wider – wenn auch in der Deutschschweiz signifikant mehr Flexitarier leben als in der Westschweiz und im Tessin», erklärt Roland Priefel, Leiter Frischprodukte bei Coop.

Die neue Art des Snacking

Karma nimmt die Konsumenten täglich mit auf kulinarische Weltreisen – neu auch mit über 20 Snack-Varianten: genussvolle Kreationen mit ausserlesenen Zutaten wie Chia, Quinoa, Granatapfel, Kale oder Kokosnuss, die Körper und Seele Power schenken. Das Snack-Sortiment umfasst neun Riegel und Fruchtkugeln mit exotischen

Ingredienzien aus der ganzen Welt. So zum Beispiel einen Getreidesnack mit Goji und Aronia, die ähnlich wie Heidelbeeren aussehen, einen süss-säuerlichen Geschmack haben und eine gute Quelle an Vitamin C sind. Oder auch Getreidekugeln mit Erdbeeren und Rhabarber oder mit Datteln und Haselnüssen.

Nuss- und Fruchtmischungen

Sechs Nuss- oder Fruchtmischungen geben Schub auf der Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport. So sind die Baumnüsse und Mandeln des Snacks «Funky Monkey» die perfekten Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren und erst noch reich an Eiweiss und Nahrungsfasern.

Ergänzt wird das Karma-Sortiment mit salzigen Snacks wie den trendigen Kale Chips mit Curry oder Dill sowie den gerösteten, rassig gewürzten Sojabohnen. Die «Crunchy Edamame» sind unreif geerntete, grüne Sojabohnen und begeistern neben ihrem einmaligen Geschmack durch eine Extrapolation Nahrungsfasern und Eiweiss. Sie sind eine tolle Alternative zu Snacks, wie man sie bisher kannte. (pd)



Coop bietet viele Karma-Snacks an. Bild zvg