



Herbst-Intensivkurse der AareGäuer Nachhilfe

Niedergösgen Der Verein AareGäuer Nachhilfe führte in den Herbstferien vom Montag, 12., bis Donnerstag, 15. Oktober, in der Schule in Niedergösgen erneut Nachhilfe-Intensivkurse in Mathematik und Deutsch durch. Kursleitung: Peter Frei, pensionierter Oberstufenlehrer, und Yasin Tütüncü, ETH Student.

Bilder: AareGäuer Nachhilfe



«sing2gether» am Chorweekend in bester Laune.

zvg

Chor bereitet sich auf Adventskonzerte vor

«sing2gether» singt in Winznau und Erlinsbach

Einmal mehr reisten die Sänginnen und Sänger des Gospelchors «sing2gether» für ein Probeweekend nach Einsiedeln. Ein wertvoller Teil der Vorbereitung für die beiden Adventskonzerte vom Sonntag, 29. November in Winznau und vom Samstag, 5. Dezember in Erlinsbach.

Region Über 40 gut gelaunte Chormitglieder warteten am Samstagmorgen gespannt darauf, wie die beiden Tage verlaufen würden. Im Probeklokal des Hotels Allegro übernahm Petter Udland Johansen, der Dirigent, das Zepter in gewohnter Manier: professionell, akribisch aber auch motivierend und unterhaltsam. Unter seiner Leitung wurden sämtliche Stücke der Konzerte geübt. Das diesjährige Programm umfasst neben traditionellen Gospelstücken auch Weihnachtslieder und passende Popsongs, für einmal alle in englischer Sprache.

Nach dem Nachtessen des ersten Tages gab es einen kurzen Ausblick

auf ein geplantes Vollmondkonzert im kommenden Jahr. Dabei wurden auch erste mögliche Lieder des speziellen Programmes gesungen.

Am Sonntagvormittag wurde weiter an einzelnen Liedern gearbeitet. Nach dem Mittagessen wurde das ganze Programm des Adventskonzertes gesungen und auch aufgenommen. Mit dem Resultat war Petter Udland Johansen zufrieden, auch wenn nach der harten Probenarbeit nicht mehr die volle Konzentration da war. Die Aufnahmen und die Proben der kommenden Wochen werden dafür sorgen, dass dem treuen Publikum wiederum ein schönes Konzerterlebnis präsentieren werden kann. Der Chor freut sich auf die Auftritte in Winznau und Erlinsbach.

pd

Plant Ihr Verein eine Veranstaltung? Steht bei Ihrem Verein eine öffentliche Veranstaltung bevor und Sie möchten gerne in der NOZ darauf hinweisen? Schreiben Sie uns an redaktion@noz.ch

Gesunde Leber – gesunder Körper

Unter diesem Motto lud Naturheilpraktikerin Maria Russo am Samstag, 17. Oktober, zum Tag der offenen Tür in ihre Gesundheitspraxis an der Kirchgasse 11 in Köllikon ein. Im Mittelpunkt standen die Bedeutung einer gesunden Leber, die Darmgesundheit und eine ausgewogene Ernährung.

Interessierte erhielten Einblicke in die vielfältigen Aufgaben der Leber

als zentrales Stoffwechselorgan und erfuhren, wie eng Verdauung und allgemeines Wohlbefinden zusammenhängen. Auch Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Gelenkprobleme wurden thematisiert.

Ergänzend bot die Praxis kostenlose Irisdiagnosen und Bodyanalysen an. Der Anlass bot Gelegen-

heit, Fragen zu stellen und sich über das breite Beratungs- und Therapieangebot der Praxis zu informieren. Mit dem Schwerpunkt «Gesunder Darm – gesunde Ernährung» rückte Maria Russo die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit in den Fokus. Der Tag der offenen Tür stand ganz im Zeichen von Information und persönlichem Austausch.

pd



Naturheilpraktikerin Maria Russo informierte am Tag der offenen Tür in Köllikon über die Bedeutung einer gesunden Leber, Darmgesundheit und bewussten Ernährung.

Bilder: zvg