

Impressionen Triathlon 2018



Yang Sheng: Alte chinesische Weisheit in Gesundheit und Sport Gastreferat am Abendprogramm von Fabian Frey

In der chinesischen Kultur hat die Erhaltung der Gesundheit und Vorbeugung von Krankheiten seit jeher einen hohen Stellenwert. Die höchste medizinische Kunst besteht darin, Ungleichgewichte und Anzeichen zu erkennen und diese zu behandeln, bevor eine Krankheit überhaupt entstehen kann.

So steht schon im „Gelben Kaiser der inneren Medizin“, einem ca. 2300 Jahre alten Grundlagenwerk der Chinesischen Medizin, folgendes geschrieben:

„Die Weisen von früher haben nicht jene behandelt, die schon krank waren, sondern jene, die noch nicht krank waren. Wenn wir erst medizinische Kräuter einnehmen, wenn wir schon krank sind, wäre das nicht so, wie wenn wir beginnen einen Brunnen zu graben, wenn wir schon durstig sind?“

Alle Techniken, die der Förderung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit dienen, werden unter dem Begriff „Yang Sheng“ zusammengefasst. Auf Deutsch übersetzt heisst Yang Sheng „das Leben nähren“ oder Lebenspflege.

In das Gebiet der Lebenspflege gehören unter anderem: Gesunde Ernährung, Regulierung des Geistes, ein Leben im Einklang mit den natürlichen Biorhythmen, Balance von Arbeit und Ruhe und ein vernünftiges Mass an Sport und körperlicher Betätigung.

Im Vortrag erwartet Sie ein Einblick in das Thema Yang Sheng mit praktischen Tipps für die direkte Anwendung im Alltag. Fabian Frey (Jg 1979) hat sieben Jahre in China studiert und führt seit 2010 eine Praxis für Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Udligenswil.

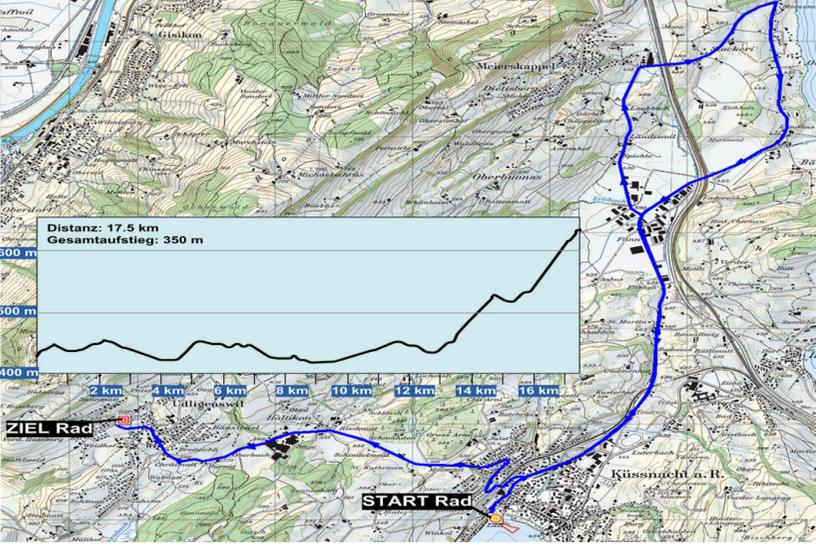


Schönau-Vets AG
Gross- und Kleintierpraxis

Schönaumatt 1
6044 Udligenswil
Tel.: 041 371 10 20

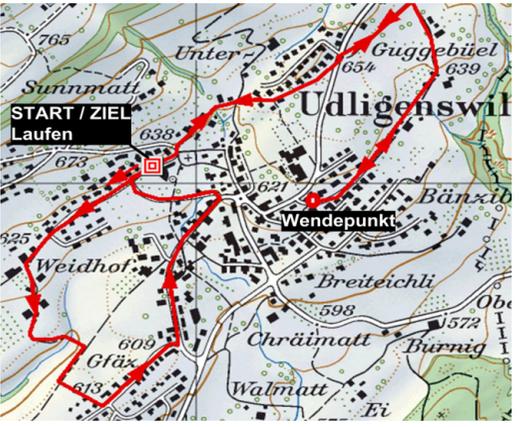


Streckenführung Schwimmen / Radfahren



Distanz: 17.5 km
Gesamtaufstieg: 350 m

Streckenführung Laufen



500 m Schwimmen
17.5 km Radfahren
5 km Laufen

Start: Küssnacht, Bootshafen „Drei Könige“
Ziel: Udligenswil, Parkplatz Kirche (für Radfahren und Laufen)

Direktzugriff auf gpx-Dateien Lauf- und Radstrecke

<http://www.sportvereinudligenswil.ch/triathlon-informationen.html>




31. Uedliger TRIATHLON

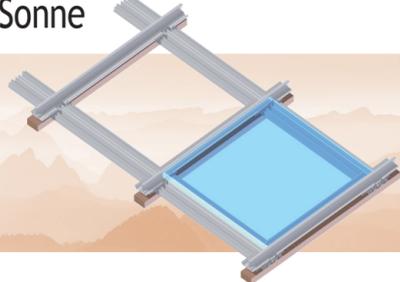
Samstag, 17. August 2019, ab 13:30 Uhr



Einzelwettkämpfer/in / Tria-Stafette
500 m Schwimmen 17.5 km Radfahren 5 km Laufen

<p>PHYSIOTHERAPIE im Sonnenheim</p> <p>OB EXTREMSPORTLER, MUSIKER, Ü60 ODER WORKAHOLIC; BEI MIR IST JEDER HERZLICH WILLKOMMEN.</p> <p>Claudia Gross-Wolf Sonnenheim 8 6344 Meierskappel</p> <p>T 041 790 15 26 physiotherapie-im-sonnenheim@gmx.ch www.physiotherapie-im-sonnenheim.ch</p>	<p>bäckerei • konditorei steinegger</p> <p>bäckerei • konditorei • lebensmittel 6344 meierskappel • baecerei-steinegger.ch telefon 041 790 11 66 • telefax 041 790 39 66</p>	<p>Helene Stoll eidg. med. Masseurin FA eidg. Ausbilderin FA</p> <p>Schönaustrasse 10, 6044 Udligenswil info@stoll-medmassagen-fa.ch www.stoll-medmassagen-fa.ch</p>
<p>personal performance Physiotherapie - Personal Training - Gesundheitscoaching</p> <p>Christian Riedi Brünigstrasse 20 6005 Luzern</p> <p>www.personal-performance.ch +41 79 262 38 60 info@personal-performance.ch</p>	<p>Holzbau Odermatt</p> <p>UMBAU • INNENAUSBAU • ELEMENTBAU Meggerstrasse 3 • CH-6043 Adligenswil • Tel. 041 370 07 69</p>	<p>PEPERONCINI CAFFÈ • PIZZA • COCKTAILS</p>

Photovoltaik
Strom aus der Sonne



solar stand
swift smart secure

Das Schweizer Indachsystem für gerahmte Standardmodule
www.solarstand.ch

Eine Entwicklung der Solarteam AG, 6044 Udligenswil



MÜLLER
Gärtner von Eden®

Mein Garten. Mein Zuhause.



www.mueller-gartenbau.ch



**Der Weg ist das Ziel.
Beschreiten wir ihn gemeinsam.**

Silvan Felder, Versicherungs- und Vorsorgeberater
T 041 444 29 32, silvan.felder@mobiliar.ch

mobiliar.ch Agentur Rontal, Zentralstrasse 14, 6030 Ebikon

die Mobiliar

Liebe SportlerInnen

Der Sportverein Udligenswil (SVU) organisiert dieses Jahr zum 31. Mal den "Uedliger Triathlon" und freut sich über deine Teilnahme. Den bewährten Uedliger Triathlon kann man nach wie vor einzeln oder als Stafette absolvieren.

Ablauf

- 13:30 - 14:15 Startnummervergabe / Bezahlung beim Parkplatz Kirche Udligenswil
- 14:30 Verschiebung an den Start nach Küssnacht (ist Sache der Teilnehmenden)
- 14:40 Ansprache und Orientierung
- 14:45 Warm up
- 15:00 Massenstart für Uedliger Triathlon
- 15:30 Getränke / Kaffee / Kuchen auf dem Parkplatz
- 15:55 erste Wettkämpfer werden in Udligenswil erwartet
- 17:00 Kontrollschluss
- 18:15 siehe Abendprogramm (Pfarreisaal)

Reglement

- Versicherung ist Sache der Teilnehmerin / des Teilnehmers. Der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.
- Der Schwimmstil ist frei und kann gewechselt werden. Die Schwimmer/innen werden durch einen Rettungsschwimmer begleitet.
- Velohelm tragen ist obligatorisch. Die Strassenverkehrsordnung muss eingehalten werden. (Eigenverantwortung)
- Begleitfahrzeuge sind verboten. Ein Besenwagen ist am Schluss unterwegs.

Engagement ist uns wichtig!

Egal, ob Sieg oder Niederlage: Wir feuern an. Als Ihr lokaler Finanzpartner engagieren wir uns für die Sportvereine unserer Region. Darum unterstützen wir den 31. Uedliger Triathlon.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg!

Raiffeisenbank Adligenswil-Udligenswil-Meggen
www.raiffeisen.ch/adligenswil

RAIFFEISEN

Herzlichen Dank an unsere Sponsoren

<p>KAISER HAUSTECHNIK SANITÄR HEIZUNG</p> <p>Kaiser AG info@kaiser-haustechnik.ch www.kaiser-haustechnik.ch</p> <p>Dorfstrasse 18 6044 Udligenswil Tel 041 371 14 85</p> <p>Buchmattstrasse 5c 6045 Meggen Tel 041 377 11 06</p>		
<p>Wesma AG, 6033 Buchrain www.wesma.ch, Tel. 041 444 2000</p> <p>wesma INFORMATIK OPTIMAL</p> <p>Informatik Infrastrukturen Betriebswirtschaftliche Software Internetbasierte Lösungen</p>	<p>K. Flury AG</p> <p>Hubmatt 2 6044 Udligenswil 041 371 04 85 www.autocenterflury.ch</p> <p>TOYOTA</p>	<p>Blumenboutique USCHI</p> <p>Dorfstrasse 18 6044 Udligenswil Telefon 041 371 00 41</p> <p>Hochzeitschmuck Tischdekorationen Trauerbinderei Blumensträuße</p>
<p>SWISSLOS</p> <p>Sportfonds Kanton Luzern</p>	<p>Volg Udligenswil mit Postagentur</p> <p>Volg Udligenswil</p> <p>Wir freuen uns, Sie in unserem Volg in Udligenswil begrüßen zu dürfen.</p> <p>Öffnungszeiten Mo-Fr 06:00-18:30 Sa 06:00-16:00</p> <p>Ihre Ladenleiterin Frau Edith Sandoz-Knüssel und das Volg-Team Udligenswil.</p> <p>Volg Udligenswil Dorfstrasse 3 6044 Udligenswil Tel. 041 370 63 10</p>	<p>Donnschtig abig i de SAGI = Haltskon ab 17.00 Uhr keine Küche keine Weine bestellt</p> <p>CARROSSERIE müller INH. PHILIPP MATHIS</p> <p>Unterdorfstrasse 5 6044 Udligenswil Tel. 041 371 03 03 Mobil: 079 432 19 00 www.carrosserie-mueller.ch info@carrosserie-mueller.ch</p> <p>Carrosserie & Lackierarbeiten Schadenmanagement Airbrush Scheibenreparaturen Hagelreparaturen Trockeneisstrahlen & Glasperlen Restaurationen Pneu & Reifenservice MPK-Vorbereitungen</p>
<p>Mica's Fahrschule Auto/Motorrad/Lastwagen</p> <p>Michael Schwab Schönaustrasse 12 6044 Udligenswil Natel 079 606 64 64 www.micasfahrschule.ch</p>	<p>Elektro Wolf-Mathis GmbH</p> <p>6344 Meierskappel Tel. 041 790 10 76 Fax 041 790 22 76 6044 Udligenswil Tel. 041 371 15 55</p> <p>Elektro-Anlagen Telefon-Installationen Verkauf und Reparaturen von Elektro-Geräten</p> <p>Seit 1980 für Sie auf Draht!</p>	<p>bucher</p> <p>Ofen- und Cheminée-bau Plattenbeläge 6044 Udligenswil Tel. 041 371 05 02 www.ofenbau-bucher.ch</p>
<p>Zimmermann</p> <p>LAND- UND AREALTECHNIK 6044 Udligenswil info@zi-land.ch www.zi-land.ch Tel. 041 371 18 41</p> <p>Landmaschinen Kleingeräte Reparaturen</p> <p>Rasenroboter von uns...und es läuft!</p>	<p>GISSLER SPENGLEREI-BEDACHUNGEN</p> <p>Spenglerei · Bedachungen · Fassaden Blitzschutzanlagen · Reparaturen</p> <p>Gisler Spenglerei-Bedachungen GmbH Unterdorfstrasse 2 6044 Udligenswil Tel. 041 371 04 26 Fax 041 371 14 26 info@gisler-spenglerei.ch</p>	<p>Silvan Brändle mein Hausgärtner</p> <p>Udligenswil T 041 370 93 16 www.mein-hausgaertner.ch</p>
<p>LATTESSO</p> <p>Ihr Schreiner seit über 40 Jahren</p> <p>Schreinerei ARNOLD AG</p> <p>Hellmühlestrasse 9 Tel. 041 790 30 66 arnold@schreinereiarnold.ch 6344 Meierskappel Fax 041 790 26 92 www.schreinereiarnold.ch</p>	<p>NUP</p> <p>N.U.P. Landschaftspflege AG Fusterli 1 CH-6044 Udligenswil Tel. 041 371 22 63</p> <p>info@nup-luzern.ch www.nup-luzern.ch</p>	

<p>Sticher innovation</p> <p>Pergolas – Glasdächer Stören – Sonnensegel</p> <p>Chli Ebnat 1 6403 Küssnacht Telefon 041 850 34 24</p>	<p>Perfekte Insektenschutzgitter auf MASS</p> <p>Anita Zbinden Zweiermatt 6 6044 Udligenswil</p> <p>076 575 31 55 www.genussundmehr.ch info@genussundmehr.ch</p>	<p>genuss & mehr Individuelle Geschenke für private Geniesser und Firmen</p> <p>Anita Zbinden Zweiermatt 6 6044 Udligenswil</p> <p>076 575 31 55 www.genussundmehr.ch info@genussundmehr.ch</p>	<p>TCM-PRAXIS FABIAN FREY</p> <p>041 370 46 12 frey-tcm.ch</p>
--	---	--	---

Informationen

- Teilnehmer: Frauen, Männer und Jugendliche ab Oberstufe
 - Online-Anmeldung für Wettkampf und/oder Abendprogramm bis Freitag 02. August 2019 obligatorisch
 - Durchführung: bei jeder Witterung ausser bei Gewitter
 - Bestellung Nachtessen bei der Anmeldung
 - Auskunft: Lorenz Lombriser, uedliger.triathlon@bluewin.ch
 - Startgeld: Einzel-Triathlet: 20 CHF
3er-Stafette: 45 CHF
3er-Stafette Kombi: 30 CHF Einzel-Triathlet ist zugleich auch Schwimmer in 3er-Stafette; (Einzel-Triathlet bezahlt 20 CHF)
2er-Stafette: 30 CHF Ein Teilnehmer nimmt an 2 Disziplinen teil
- Direktzugriff auf Online-Anmeldung
<http://www.sportvereinudligenswil.ch/anmeldung-triathlon-2019.html>
- 

Abendprogramm im Pfarreisaal

- 18:15 bis 19:00 Apero
- 19:30 bis 20:30 Nachtessen
- ab ca. 20:30 Rangverkündigung /Dia-Show
- ca. 21:30 Vortrag Fabian Frey « Yang Sheng: Alte chinesische Weisheit in Gesundheit und Sport »

Vorbereitung zum Triathlon

- Der Sportverein Udligenswil bietet vielfältige Möglichkeiten, um sich optimal auf den Triathlon vorzubereiten:
- Laufftreff (jeden Dienstag, 18:30)
 - Gymnastik (jeden Donnerstag, 19:15 – 20:05)
 - Fitgymnastik (jeden Donnerstag, 20:10 – 21:10)
 - SVU-Reise mit Wandern und Biken (jährlich alternierend 1-tägig / 2-tägig)
 - Mountain-Bike Touren, Winterfit, Beach Volleyball und vieles mehr
- Für detailliertere Informationen siehe www.SportvereinUdligenswil.ch
- Direktzugriff auf www.SportvereinUdligenswil.ch
- 

LANG SCHREINEREI INNENAUSBAU

Lang Schreinerei Innenausbau AG Haglhof 1 6044 Udligenswil
079 686 57 61 www.lsi.lu info@lsi.lu

IHR MACHER

FÜR KÜCHEN • EINBAUSCHRÄNKE
UMBAUTEN • NEUBAUTEN • TÜREN • FENSTER
EXKLUSIVE MÖBEL UND TISCHE