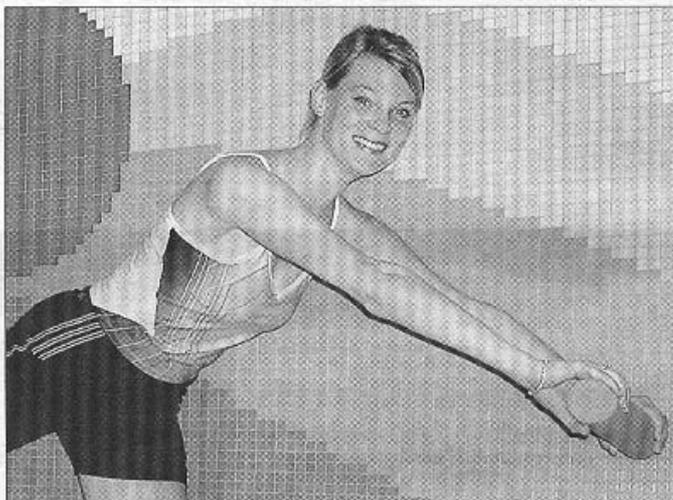


Marlene Märki, Bülach: Ein totaler Bewegungsmensch

Wer im Leben stehen bleibt, wer sich nicht bewegt, kommt nicht wirklich weiter. Dies nimmt die in Oberglatt aufgewachsene und heute in Bülach lebende Marlene Märki absolut wörtlich. Sie ist wohl der Inbegriff eines Bewegungsmenschen. Sie liebt und lebt den Sport und den Tanz gleichermaßen. Dabei bleibt sie körperlich und geistig fit. Dies bezieht sich auch auf berufliche Aktivitäten. Und so kommt es, dass die Dipl. Gymnastiklehrerin nebst ihren diesbezüglichen Engagements in Lufingen, Embrach und Zürich-Oerlikon ab Januar auch in Zürich-Seebach und in der Sportanlage Hirslen zu Bülach lässige Kurse anbieten wird. Der wospi hat sich bereits im alten Jahr den Vorsatz gefasst, diese Powerfrau ins «Persönlich» zu nehmen.

CHRIS RITTER

Mit den Vorsätzen ist das ja gelegentlich so eine Sache. Man nimmt



sich dies und auch jenes vor, bekundet waches Interesse für Neues, oft Gesünderes im neuen Jahr. Und dann? Dann kommt irgendwann die grosse Leere. Oder der Alltag mit all seinen Verpflichtungen nimmt einen wieder gefangen, mehr als einen lieb ist. Aber: Das muss nicht sein, wirklich nicht. Allen, die sich fürs 2005

Und nun kommen ab dem neuen Jahr weitere Engagements hinzu. In Zürich-Seebach gibt's Aquafit, und im Sportzentrum Hirslen zu Bülach wird Marlene Märki ab der zweiten Januarwoche Aqua-Jogging und Aqua-Gym anbieten, wovon sich auch der Leiter der Hirslen, Christoph von Hornstein, einiges verspricht.

Beim Aqua-Jogging geht's primär um Ausdauer und auch Koordination. Ausserdem ist das gesund für das Herz-Kreislaufsystem und stärkt die Muskulatur. Das Aqua-Gym findet im brusttiefen Wasser statt. In gymnastischen Übungen mit Musik, Handgeräten und Auftriebsmitteln werden die vielfältigsten Bewegungsformen trainiert.



Nebst ihrem Engagement als dipl. Gymnastiklehrerin BGB und Aquafit-Instruktorin (Qualitop-angemerkt) geht Marlene Märki auch nach wie vor dem Beruf einer Marketingassistentin nach

etwas Gesundes, in Richtung verbesserte Fitness Weisendes vornehmen, kann z. B. die regelmässige Teilnahme von Marlene Märkis neuen Kursen im Sportzentrum Hirslen in Bülach empfohlen werden. Und dies hat natürlich seine guten Gründe...

Neu in der Hirslen: Aqua-Jogging und Aqua-Gym

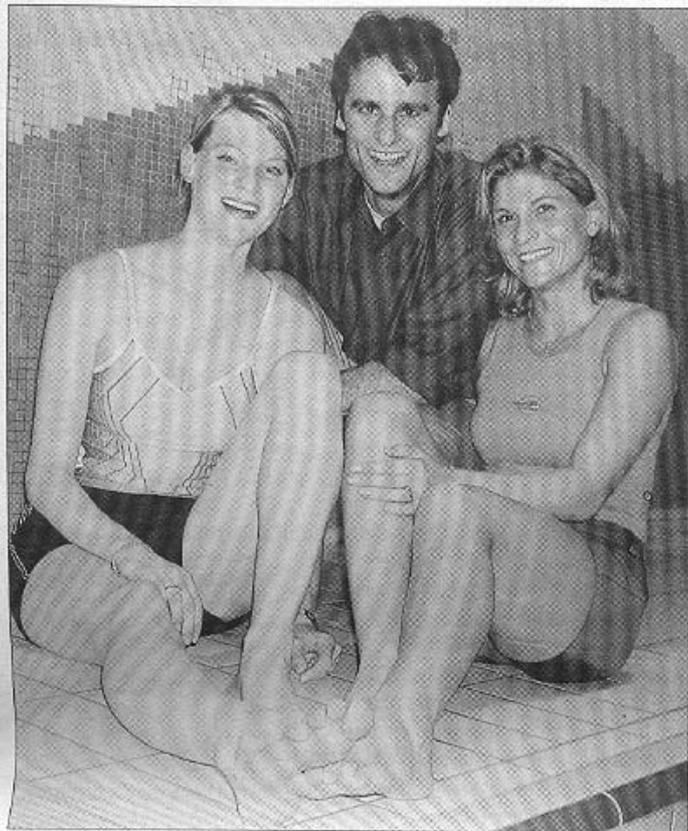
Wie eine total aufgestellte Marlene Märki, ihres Zeichens Dipl. Gymnastiklehrerin BGB, dem wospi verriet, leitet sie bereits regelmässig Kurse in Zürich-Oerlikon (Fit for Fun, Aquafit ab Januar 2005), in Lufingen (Fitness für Frauen... und eigentlich auch für Männer) und in Embrach (Aquafit).

«Es ist für jeden etwas dabei!»

Action und Dynamik sind bei beiden Kursen Programm. Sie sollen Fitness und Spass vermitteln. Es soll kein Muss werden, an den geplanten Dienstagen und Mittwochs in die Hirslen zu fahren und etwas für die Gesundheit zu tun. Marlene Märki selber hat sich vorgenommen, möglichst viele Zielgruppen aus allen Altersschichten anzusprechen und verspricht: «Es ist für jeden etwas dabei!» Man darf gespannt sein. Und man darf sich selbstverständlich schon heute erkundigen und gegebenenfalls gleich anmelden. Weitere Infos unter www.buelach.ch. Folgen Sie dem Link «Aquafit-Kurse im Sportzentrum Hirslen».



«Fanatic Wave» – eine bunte Truppe sucht den Durchbruch mit Tanznummern à la DJ Bobo



Hahn im Korb – Hirslen-Chef Christoph von Hornstein umrahmt von den Aquafit-Instruktorinnen Marlene Märki und Livia Zimmermann, die im Sportzentrum ab Januar 2005 neue Kurse leiten

Starker Bewegungsdrang

Sport, so meinte die primär als Marketing-Assistentin wirkende Unterländerin gegenüber dem wospi, sei ihr schon immer sehr nahe gestanden. Konsequenterweise habe sie quasi auch an ihrem zweiten Standbein gearbeitet. So trifft man sie z. B. gelegentlich auch im Physio-Fit in Bülach als Aushilfe an. In der Freizeit steht sie auf Biken, Skifahren und «Snöben», Rollerbladen, Laufen, Aerobic oder auch Volleyball. Sechs Jahre lang spielte sie Letzteres aktiv an der Kanti in Bülach. Bei Marlene Märki ist der Sport mehr als nur purer Ausgleich zum Alltag. Das ist schon so verinnerlicht, dass man sich die Bülacherin ohne diesen Bewegungsdrang gar nicht vorstellen könnte. Und genauso ist es auch mit der zweiten, riesig grossen Leidenschaft, dem Tanzen.

Do you like DJ Bobo?

Vor zehn Jahren wurde die Tanztruppe «Fanatic Wave» gegründet, und seit 1999 ist auch Marlene Märki ein stolzes Mitglied. Mit Vorliebe agiert sie in der fünfköpfigen Kreativ-Gruppe als Hintergrundtänzerin. Vom Sound und vom Tanzstil her lässt sich «Fanatic Wave» ziemlich genau mit einem DJ Bobo vergleichen. Wem dieser zusagt, der

wird auch an «Fanatic Wave» seine helle Freude haben. Dieses Jahr ist übrigens eine erste offizielle Single, «One Night In Bombay», erschienen, welche z. B. auf www.cede.ch angehört und bestellt werden kann. Marlene Märki findet es cool, dass die ganze Choreografie und die Musik bei «Fanatic Wave» selbst gemacht sind. Die Truppe hat zweifellos Potential für die Zukunft.

Ein Auftritt an einer Miss-Schweiz-Wahl... das wärs!

Die Tänzerin aus Bülach hofft natürlich auf mehr Durchschlagskraft in der Zukunft. Bisher ist die Gruppe, die man übrigens für x-beliebige Anlässe jederzeit buchen kann, schon an sehr unterschiedlichen Events aufgetreten. 1.-August-Feiern waren dabei, Miss- oder Mister-Wahlen in der Ostschweiz, Osterpartys, Weihnachtsessen usw. Als absolute Krönung bisher beurteilt Marlene Märki einen Sponsorenauftritt von C&A in Köln, wo sich die Mitglieder von «Fanatic Wave» für den Event mit allerlei Klamotten des Modehauses einkleiden und diese dann auch behalten durften. Schön wäre es natürlich einmal, an den offiziellen Miss-Schweiz- oder Mister-Schweiz-Wahlen auftreten zu können, gab Marlene Märki zu Protokoll. Doch leider seien sie eben



Gerne würde sie mit «Fanatic Wave» mal an einer Miss-Schweiz- oder an einer Mister-Schweiz-Wahl zeigen, was sie so drauf hat

jeweils nicht die einzigen, die das anstreben... Aber es ist ja noch nicht aller Tage Abend.

Persönliche Vorlieben

Vom Tanzstil her ist unser heutiger Gast im «Persönlich» heimisch im Jazz-Tanz, im Hip-Hop und Aerobic. Was die privaten Hörgewohnheiten anbelangt, so stehen da u. a. George Michael, Elvis Presley oder DJ Antoine zuoberst auf der Hitliste. Und wenn wir schon bei persönlichen Vorlieben sind, wollen wir an dieser Stelle auch verraten, mit wem die sympathische Bülacherin gerne mal im Lift steckenbliebe: Tom Cruise. Und weil das reine Fiktion bleiben wird, greift sie lieber regelmässig auf liebe Kolleginnen und Kollegen zurück, mit denen sie in geselliger Runde eine schöne Zeit verbringt. Marlene Märki liebt ausserdem das Reisen. Als Destinationen für die absoluten Traumferien nannte sie Australien oder die Seychellen. «Und wen oder was würden Sie gerne auf eine einsame Insel mitnehmen?» – «Eine liebenswürdige Person und Sonnencreme.»

Und die Sache mit den Vorsätzen?

Auf die «alles» entscheidende Frage, ob sie eher organisiert oder chaotisch sei, antwortete Marlene Märki klar mit «organisiert». Wenn sie etwas mache, dann richtig. Halbe Sachen sind sicher nicht ihr Ding, weder im Beruf noch im Hobby-Bereich. Insofern können wir auch relativ optimistisch in die erweiterte Angebotspalette vom Sportzentrum Hirslen blicken. Und wir können uns den Vorsatz nehmen, ab 2005 etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun. Warum nicht mit Aqua-Jogging oder Aqua-Gym beginnen? Das ist schon mal ein guter Ansatz für den persönlichen Vorsatz.

Wer sich für «Fanatic Wave» interessiert, dem/der sei hier die Möglichkeit für weitere Infos zu den Auftrittsmöglichkeiten gegeben... Marco und Nicole Schöpf, Postfach 2076, 5430 Wettingen 2, Telefon 079 683 98 38 – Website: www.fanaticwave.ch.



Nicole und Marco Schöpf sind die beiden kreativen Köpfe hinter dem Tanz- und Show-Projekt «Fanatic Wave»