

Eulachfit lädt zum Schnupper- und Eröffnungswochenende ein

Das Studio für Gruppenfitness, Tanz und Yoga Eulachfit bietet ab dem 21. August zahlreiche Kursangebote für Gross und Klein, für Anfänger und Fitnessbegeisterte. Eröffnung wird dieses Wochenende gefeiert mit zwei Tagen der «offenen Studiotür», 20 kostenlosen Schnupperlektionen und zehn Prozent Eröffnungsrabatt.

Elgg – Nach rund einem Jahr der Planung und Vorbereitung ist es für die zwei Elgger Jungunternehmerinnen Christine Ettl und Lisa Hugentobler am kommenden Wochenende, 19. und 20. August, endlich soweit: Sie können ihr Eulachfit eröffnen! In ihrem Studio bieten sie über 30 unterschiedliche Kursangebote für Kinder, Teenager und Erwachsene rund um Gruppenfitness, Tanz, Yoga und Rückbildung an, darunter Fitboxen, Bodyforming, Rhythmik & Musik (ab drei Jahren), TRX, Bauchexpress, STRONG Nation, Tanzen & Trommeln (ab eineinhalb Jahren), CIRCL Mobility, Ballett für Mama & Kind (ab eineinhalb Jahren) und Kinder (ab drei Jahren) sowie Beckenbodentraining, Meditation und verschiedene Formen von Yoga, darunter Seniorenyoga und Schwangerschafts-yoga.

Zum Schnuppern oder zum Anstossen
Das Studio von Eulachfit im «Zigerstock», oberhalb Denner, liegt sehr verkehrsgünstig: Direkt beim Bahnhof Elgg, ideal für alle, die mit Zug und Postauto unterwegs sind und wo



Voller Vorfreude: Für die beiden Inhaberinnen Christine Ettl und Lisa Hugentobler geht es nächstes Wochenende so richtig los.

sich sicher immer ein Parkplatz für wenig Geld finden lässt. Nach einer intensiven Umbauphase öffnen sich die Studiotüren am Samstag und Sonntag um 8.30 Uhr, denn jeweils um 9 Uhr geht es los mit dem umfangreichen Schnupper-Programm: In verkürzten Lektionen à je 30 Minuten können

Interessierte insgesamt 20 Kursangebote ausprobieren und auch gleich die entsprechenden Instruktorinnen und Instruktoren kennenlernen, von denen übrigens viele aus Elgg, Aadorf und Ettenhausen stammen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Teilnahme ist gratis und unverbindlich. Und

selbstverständlich darf in mehr als einer Schnupperlektion mitgemacht werden. Auch wer nicht (nur) zum Mitfitten, Mittanzen und Bewegen kommt, ist herzlich willkommen: Die beiden stolzen Besitzerinnen freuen sich über alle Gäste, die zur Studio-besichtigung und zum Anstossen vorbeischaun. Schliesslich wollen Kaffeemaschine und Cüpli-Gläser auch zum Einsatz kommen.

Zehn Prozent Eröffnungsrabatt

Am Eröffnungs- und Schnupperwochenende ist Eulachfit ab 8.30 bis 17.30 Uhr geöffnet, die Schnupperlektionen finden zwischen 9 und 12.30 Uhr sowie zwischen 13.30 und 17 Uhr statt. Das genaue Programm des Eröffnungswochenendes ist auf der Website www.eulachfit.ch ersichtlich, ebenso kann man sich dort ein Bild vom Gesamtangebot und den über 25 Kursleitenden machen – und sich in Kurse einschreiben, die ab Montag, 21. August starten. Wer sein Abo bis Sonntag, 20. August bucht, profitiert von zehn Prozent Eröffnungsrabatt.

eing.



VERSICHERUNGSRATGEBER

Die Generalagentur Frauenfeld der Mobiliar informiert.

Sicherheit im Internet: Tipps für gute Passwörter

Lassen Sie Ihre Haustüre offen stehen, wenn Sie das Haus verlassen? Wahrscheinlich nicht. Gehen Sie auch im Internet genauso umsichtig mit Ihrer Privatsphäre um wie im realen Leben. Wir geben Ihnen Tipps, worauf Sie achten können, damit Ihr E-Mail-Postfach oder Online-Bankkonto bestmöglich vor Betrügnern geschützt ist.

Fast jeden Online-Zugang schützen wir heutzutage mit einem Kennwort, um unerwünschten Besuchern den Zugriff zu verweigern. Was mehr Sicherheit bieten soll,



Florian Brühwiler

stellt uns aber auch vor Herausforderungen: Wie soll ich mir alle meine Passwörter bloss merken? Und worauf muss ich für ein sicheres Passwort achten? Wir haben

einige Tipps zusammengetragen, mit denen Sie auf der sicheren Seite sind.

Verschiedene Passwörter verwenden: Auto-, Wohnungs- und Fahrradschlüssel in einem? Zu unsicher. Verwenden Sie auch im Netz unterschiedliche Passwörter. So hat ein gehackter Zugang weniger gravierende Auswirkungen.

Regelmässig ändern ist nicht nötig:

Alle sechs Monate ein neues Passwort? Wenn die Plattform Sie nicht dazu auffordert, sollten Sie Ihre Passwörter nicht zu häufig wechseln. Hat allerdings ein Angriff stattgefunden, müssen die Passwörter zwingend geändert werden.

Die Länge ist entscheidend: Je komplizierter die Zeichenfolge, desto sicherer? Nicht ganz. Wichtiger als die Komplexität ist die Länge. Verwenden Sie also nicht zu viele Sonderzeichen – zwei verschiedene Sonderzeichen pro Passwort reichen aus.

Mindestens acht Zeichen: Ein Passwort sollte aber aus mindestens acht Zeichen bestehen, besser sind zwölf. Erlaubt ein Anbieter nicht nur Wörter, sondern ganze Passsätze, die auch Leerschläge enthalten dürfen, steigt die Sicherheit erneut signifikant an.

Passwort-Manager verwenden:

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich die verschiedenen Passwörter zu merken, verwenden Sie einen Passwort-Manager. So müssen Sie sich bloss ein Master-Passwort merken und können die restlichen Zugangsdaten über den Passwort-Manager abrufen.

Allgemein gilt: Vorsicht ist stets die beste Versicherung. Auch im Internet. Mit unserer Cyber-Schutz Zusatzdeckung können Sie sich absichern – falls doch einmal etwas schief gehen sollte. Ich berate Sie gerne, nehmen Sie einfach mit mir Kontakt auf. Sie erreichen mich unter 071 969 46 57 oder florian.bruehwiler@mobiliar.ch

TIERLI-EGGE

Tierschutzverein Sirmach und Umgebung, Kontakt: 052 315 66 33, www.tsv-sirmach.ch, tsv-sirmach@bluewin.ch

zugelaufen

• Katze, zirka drei Monate alt, schwarz-weiss mit auffallendem schwarzem Fleck auf der Nasenspitze, sehr neugierig und zutraulich, in Sirmach, Ende Juli, Bild auf www.tsv-sirmach.ch, zugelaufen, zu finden.

• Katzen Emma und Elli, dreifärber, drei bis vier Monate alt, suchen ein neues Zuhause. Gerne wollen sie später die Umgebung erkunden.



• Katze Maya, Dreifärber, ein- bis eineinhalbjährig, drei bis vier Monate alt, sucht ein neues Zuhause. Sie ist noch scheu und braucht Zeit und Vertrauen. Gerne würde sie später nach draussen dürfen.



• Katze Berta, getigert braun, zirka einjährig, sucht ein neues Zuhause. Sie braucht Zeit, um Vertrauen zu fassen.



Zu platzieren

• Kater Boss, beige/schwarz, ein- bis eineinhalbjährig, sucht ein neues Zuhause mit späterem Freigang. Er ist noch sehr scheu.



• Kater Gerd und Gustav, schwarz, drei bis vier Monate alt, suchen ein gemütliches Zuhause und würden gerne später die Umgebung erkunden.



• Katze Sinja, getigert, ein- bis eineinhalbjährig, sucht ein neues Zuhause. Nach der Eingewöhnungsphase möchte sie die Umgebung erkunden.



Reklame

Im Urlaub wieder mit Händen und Füssen kommuniziert?

Gratulation! Denn immerhin haben Sie den Weg zurück gefunden... Mehr Spass macht das Ganze aber zweifellos mit solidem Englisch – privat und geschäftlich!

Wängi – Was, wenn sogar der Weg hin zum solidem Englisch aufregend wäre? Genau das ist unser Versprechen: Unsere Lehrpersonen sind alle in einem englischsprachigen Land aufgewachsen. Damit bringen sie, nebst perfekter Aussprache, unzählige Geschichten und Anekdoten aus fremden Kulturen mit. Ein Garant für mitreissenden Unterricht!



Team Schulung

Ferienenglisch

Um das Maximum aus Ihren Ferien rauszuholen ist Kommunikation ein Muss. Unsere Kurse mit Fokus «Ferienenglisch» sind der direkteste Weg zu diesem Ziel.



Ferienenglisch

Englisch für Senioren

Fremdsprachen lernen ist erwiesenermassen ein ideales «Hirnjogging» und wirkt stark präventiv gegen Demenz. Üben Sie gemeinsam und regelmässig in einer sympathischen Kleingruppe und bleiben Sie mental fit!

Neue Gruppen im September

Zum Semesterbeginn bilden wir neue Gruppen auf allen Niveaus: Die optimale Gelegenheit für Ihren Einstieg! Rufen Sie uns jederzeit an für eine kostenlose Beratung. Wir freuen uns!



English Sellers Sprachschule
Wilerstrasse 3, 9545 Wängi
Telefon 052 534 97 86
www.english-sellers.ch

Englisch für Teams

Unsere Kurse sind Weiterbildung, Team Building und Fringe Benefit in einem. Auf Wunsch unterrichten wir sogar in Ihrem Sitzungszimmer. Ein guter Grund gegen das Home-Office!



Filterkontrolle und Servicecheck an Ihrer Hausinstallation.

Haustechnik Mathis AG
Sanitär | Heizungen | Badausstellung
Alte Poststrasse 11
9548 Matzingen

052 376 15 53

info@haustechnik-mathis.ch
www.haustechnik-mathis.ch



Günstig inserieren ohne Streuverlust!

Anruf genügt 071 969 55 44

REGI DIE NEUE

die Mobiliar

Generalagentur Frauenfeld
Thomas Lange