PONGAU MAGAZIN

Das monatliche Gratismagazin für den Pongau.

Ausgabe 41| April 2009

Österreichische Post AG/Postentgelt bar bezahlt BPA 5600 St. Johann im Pongau RM 05A036417K

www.pongaumagazin.at

INNENARCHITEKTUR
TOFERER
wohnen erleben
Möbel · Einrichtungshaus
Bischofshofen Gasteiner Str. 40 Tel. 0 64 62 / 35 96
Mail: info@moebel-toferer.at www.moebel-toferer.at

HARLANDER
BAUMANAGEMENT
PROJEKTENTWICKLUNG
PLANUNG / BAULEITUNG
GENERALUNTERNEHMER
Hauptstraße 41 A-5600 St. Johann / Pg
tel. 06412 / 41919 fax. 06412 / 41920
www.harlander.cc office@harlander.cc

"Ihr Versicherungsmakler" · Tel. 06412-4224
TEAM riegler
Lois Riegler & Richard Schätzl
www.teamriegler.at

Gedicht

Aus dem Buch „Zeit verwoben mit dir“ von Maria Schmid, St. Johann/Pg, 06412/7363

April

Du willst mit stürmischen Facetten
nicht einen Teil des Winters retten,
zugleich sprengst du den dunklen Stein
und lässt die Osterfreude ein.

Aufbruch

Krokusse und Veilchen sind Boten von dir -
du Zeit, nach der wir uns sehnen.
Das neue Gedeih`n überschlägt sich schier, -
nach Gottes herrlichsten Plänen.

Schenkst Kräfte und Licht aller Kreatur -
du Zeit, die das Dunkel erhellt.
Es wartet auf dich die ganze Natur,
die zum Werden und Leben erwählt.

Frühling

Die raue Kälte dem Frühling wich.
Weil Kraft der Sonne sich mehrt -
das Eis auf Seen und Bächen bricht.

Der Traum vom Werden und Blühen wird wahr.
Überall ein Neubeginn -
bezeugt wird durch die Blütenschar.

In Wiese und Wald regt sich waches Getier.
erstummte singen wieder -
und werben mit bangem Gespür.

RED ZAC
JUST WONDERFUL

OSTER-AKTION

NINTENDO DS LITE

in allen Farben
(weiß, schwarz, silber, rot, grün, türkis und rosa)

Als Osterzuckerl das Spiel
Ace Attorney gratis dazu

149,90

+

BRAUN SILK ÈPIL XPRESSIVE 7781

149,99

- Akkugerät - Wasserdicht zur sanften Epilation im warmen Wasser
- Verschiedene Aufsätze, wie z.B. Rasieraufsatz

BABYLISS ST27E WET&DRY HAARGLÄTTER

39,99

- 230 Grad
- Wärmespeichernde Oberfläche sorgt für seidig-weiche Haare, Glanz und Schutz

DE LONGHI EN165 CITIZ NESPRESSOMASCHINE

179,99

- Programmierbare Tassenfüllmenge
- Energiesparmodus
- Abnehmbarer Wassertank (1 Liter)
- incl. 50 Euro Kapselgutschein

RED ZAC WORLD
KAPPACHER

Hauptstraße 45
5600 St. Johann im Pongau
www.redzac-world.at

Audio/Video-Multimedia
Telefon: 06412-200 20
media@redzac-world.at
Haushalt-Küchenstudio
Telefon: 06412-419 60
haushalt@redzac-world.at

AUDIO/VIDEO • MULTIMEDIA • CD/DVD • HAUSHALT • KÜCHE

ANGEBOTE GÜLTIG SOLANGE DER VORRAT REICHT. ALLE PREISE SIND KASSAPREISE/KASSAABHOLPREISE. DRUCKFEHLER, PREISÄNDERUNGEN UND IRRTÜMER VORBEHALTEN!

Die österliche Speisenweihe

Schon seit Jahrhunderten ist der Brauch der österlichen Speisenweihe bekannt. Unterschiede in der Zusammensetzung des traditionellen Weihekorbes gibt es kaum. Die Speisenweihe findet am Ostersonntag, teilweise bereits am Karsamstag statt.

Ostereier, Brot, Schinken, Speck, Selchfleisch, verschiedene Brotformen, wie die Gebildbrote Forchatz, Hase, Henne oder auch Osterpinzen, Zöpfe bzw. Striezel, sowie die heute meist aus Biscuitteig in Modellen gebackenen Osterlämmer werden am Ostersonntag, teilweise auch schon am Karsamstag geweiht.

Gleichmäßigkeit

Die Gleichmäßigkeit und das Alter dieses Brauchs sind bemerkenswert. In der Zusammensetzung des österlichen Weihekorbes gibt es in Österreich, in Bayern oder in der Schweiz kaum Unterschiede.

Brauch seit Jahrhunderten

Schon seit Jahrhunderten ist der Brauch der Speisenweihe bekannt. Bei einem Ostermahl in Augsburg, das der Biograf des hl. Ulrich beschreibt, kam zuerst Lammfleisch und Schinken auf den Tisch. Beides wurde zuvor während der heiligen Messe geweiht. Die Weihe von Eiern ist seit dem 12. Jahrhundert bezeugt.

Weissagungen

Die Speisenweihe wurde vom Volksmund schon immer mit verschiedenen Weissagungen verbunden. In der Gegend von Bruneck glaubte man zum Beispiel, dass jener Bauer das ganze Jahr mit der Arbeit voraus sei, dessen Magd am Ostersonntag mit der „Osterweich“ als erste von der Kirche nach Hause kam.

Speisenweihe

Bei der Speisenweihe werden die Speisen vor dem Altar hingestellt und vom Priester gesegnet. Beim gemeinsamen Abendessen oder beim Frühstück werden die geweihten Speisen dann verzehrt. Jedes Familienmitglied soll dabei von jeder Speise etwas essen. Der Sinn der Speisenweihe besteht darin, dass die österliche Freude beim gemeinsamen Mahl ihre Fortsetzung findet. Der Tisch ist mit Ostereiern, Blumen und österlichen Symbolen geschmückt. Der Segen und das brennende Osterlicht erinnern daran, dass der Herr in der Gemeinschaft gegenwärtig ist.

Gefüllte(r) Kalbsbrust oder Kalbshals

Zutaten:
1 kg Kalbsbrust/Kalbshals,
Salz,
Knödelbrot,
1 Bund Petersilie,
2 Eier, etwas Milch,
Zwiebel,
Muskatnuss,
Butter und Butterschmalz für den Bräter.

Zubereitung:
Fleisch innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
Vorbereitung der Füllung:
Zwiebel und Petersilie fein hacken und in Butter leicht anrösten. Milch, Eier, Muskatnuss und Salz mit den angerösteten Zwiebeln und der Petersilie verquirlen und mit dem Knödelbrot vermengen. Kurz anziehen lassen und die Kalbsbrust damit füllen. Fleisch zunähen oder zustecken und in den Bräter geben.
Den Bratenrückstand mit ca. 250 ml Wasser oder Rindssuppe aufgießen und im Backrohr bei ca. 180 Grad 1 1/2 Stunden braten. Den Braten alle 15 min. mit dem Bratensaft übergießen und am Ende noch 15 min. im ausgeschaltenen Backrohr ruhen lassen.

Inhalt

Lokales
S. 12-13 - Nahtstelle zum Berufseinstieg
S. 16- Caritas
S. 29 - Ski Notalgie in Wagrain
S. 36 - Nochboarskinda
S. 42 - 43 - Baggern & Pritschen im Schnee

Reportagen
S. 6-7 - Film Ab
S. 10-11 - Weltrekord 18.288 Hm
S. 14-15 - Bayerischer Rock´n´Roll
S. 22-25 - Die Osterreportage
S. 30-33 - Der große Snowpark-Check Teil 2

Serien
S. 18 - 19 - Singkreis
S. 35 - Astrologie Löwe
S. 38-39 - Hobbie: Malerei ohne Grenzen
S. 40-41 - Hobbie: Energie als Arbeitsmittel
S. 44-45 - Weg zum Ironman Austria

Standards
S. 26-28 - Veranstaltungskalender
S. 34 - Rätsel
S. 49-51 - Szene

Pongaublicke
S. 8 - Pongaublicke
S.48 - Pongaublicke

Gesundheit/ Soziales
S. 46-47 - Krampfadern&Besenreiser

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

Inh. Monika Eberhard
Hauptstraße 21a
5600 St. Johann/Pg.
Tel./Fax: 06412/20422

:Baumann
STOFFE- UND TEXTILDISKONT
Möbelstoffe, Vorhangstoffe, Trachtenstoffe
Zubehöre, Trachtenknöpfe, Nähnadeln, Scheren, ...
Meterweise Minipreise!
Gerbergasse 12 | 5600 St. Johann/Pg.
T 0 64 12-43 87 | I www.baumann-stoffe.at

Editorial

PONGAUMAGAZIN Geschäftsführer
Holger Rumpeltes
office@pongaumagazin.at

Liebe Leserinnen und Leser,

die 41. Ausgabe des Pongaumagazins ist da - ohne Medienförderung vom Land - ohne öffentliche Unterstützung - nur durch Unterstützung der heimischen Wirtschaft. Wieder haben wir die Ausgae mit allerlei Berichten und Geschichten bunt gefüllt. In dieser Ausgabe haben wir den letzten Teil des großen Snowpark-Checks für Sie vorbereitet - oder lesen Sie über das etwas andere Kino. Erfahren Sie alles über Ostereier und Ostern oder seien Sie dabei wenn ein Pongauer einen neuen Weltrekord aufstellt. Übrigens: bereits seit letzten Monat können Sie das Pongaumagazin auch im Internet online „durchblättern" - Besuchen Sie uns unter www.pongaumagazin.at. Wie immer wünschen wir Ihnen viel Spaß mit der neuen Ausgabe.

Das nächste PONGAUMAGAZIN erscheint wieder am 8. Mai 2009

Impressum: Auflage: 28.800 Stück . Pongaumagazin . SiScom Verlagsgewerbe GmbH . Salzachsiedlung 14 . 5600 St.Johann/Pg., www.pongaumagazin.at . Fax: 0664.77.153.14.28
Redaktion: Susanne Holzmann, Bakk.Komm., redaktion@pongaumagazin.at . Tel: 0664.639.53.33
Anzeigenverkauf: Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at Tel: 0664.153.14.28 Roswitha Rumpeltes . roswitha@pongaumagazin.at . Tel: 0664.111.30.73
Geschäftsführung: Holger Rumpeltes . office@pongaumagazin.at . Tel: 0664.104.21.21
Layout/Anzeigengestaltung: SiScom Verlagsgewerbe GmbH. Vertrieb: Österreichische Post AG. Druck: NÖP, 3100 St.Pölten

MACHEN SIE IHREN STOFFWECHSEL FIT!

Sie kennen doch den Spruch: „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Man könnte dies auch umformulieren in „Sie sind so fit wie Ihr Stoffwechsel“.
In jeder Sekunde laufen in all Ihren Körperzellen, von denen wir mehr besitzen als es Sterne am Himmel gibt, mehrere Milliarden biochemischer Reaktionen ab. Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente beschleunigen diese Stoffwechselvorgänge, bzw. machen diese überhaupt erst möglich. Jede unserer Körperzellen funktioniert wie eine kleine unabhängige Fabrik mit Produktionsanlagen für Eiweißmoleküle und andere körpereigene Baustoffe, Energiezentralen, Müllverbrennungsanlagen, Kopieranlagen für Erbgut u.v.m. Diese Stoffwechselprozesse laufen ab wie auf einem Fließband und sind in Hunderte von Einzelschritten aufgeteilt, die mit der Hilfe von Mikronährstoffen planmäßig nacheinander stattfinden. Was passiert nun bei einem Nährstoffmangel? Als Folge können einzelne Produktionsschritte nicht ausgeführt werden, und somit laufen auch nachfolgende Arbeitsvorgänge nicht ideal ab. Der Körper findet häufig Möglichkeiten über Umwege zum Endergebnis zu gelangen, doch das führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel oder einem völligen Stopp im Produktionsablauf. Und das wiederum macht uns müde, träge und gibt uns das Gefühl, um Jahre älter zu sein, als wir biologisch tatsächlich sind. Wenn Sie sich für den nahenden Sommer fit machen wollen, reicht es nicht nur aus, Sport zu betreiben. Sie müssen von innen heraus Ihren Stoffwechsel ankurbeln und somit Ihre „Hochöfen“ wieder auf volle Touren bringen. Und das gelingt nur, wenn Sie Ihren Körper täglich mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen.

Dr. Michaela Gruber,
Wahlärztin für Allgemeinmedizin
www.DieVitalpraxis.at, drgruber@sbg.at
Tel: +43 (0) 664 346 74 09

FILM ART -

ABER OHNE MAINSTREAM UND BLOCKBUSTER

Fotos: Cinema:Club

Der Cinema:Club ist in Radstadt mittlerweile eine wesentliche Säule der Kulturvermittlung. Vom Kulturkreis Das Zentrum ins Leben gerufen, ist der Kinotag zu einem wöchentlichen Fixtermin geworden - wer sich Mainstream-Filme und Blockbuster erwartet, ist hier allerdings fehl am Platz.

„Früher gab es in fast jedem Ort ein Kino“, erzählt Elisabeth Schneider, Geschäftsführerin Das Zentrum. Mit der Zeit verschwanden die kleinen, ländlichen Kinos allerdings. „Damit der Film am Land wieder Fuß fassen kann, haben wir uns im Oktober 2003 entschlossen, einen Kino-Mittwoch einzuführen“, sagt sie weiter. Während der Radstädter Kinotag zu Beginn jeden zweiten Mittwoch durchgeführt wurde, findet er mittlerweile jeden Mittwoch um 20 Uhr im Zeughaus Am Turm statt.

Kino mal anders

Blockbuster oder Mainstream-Filme bekommen die Kinobesucher in Radstadt aber nicht zu sehen. „Wir zeigen höchst anspruchsvolle Filme aus dem Programmkino“, sagt Elisabeth Schneider und fügt ergänzend hinzu, dass diese - bis auf Ausnahmen aufgrund der Verfügbarkeit - nur im Originalton gezeigt werden. „Der Weg, vor allem vom Ennspongau aus, zum nächsten Programmkino nach Salzburg wäre weit, was auch Grund dafür war, das Programmkino nach Radstadt zu holen“. Den Großteil der Filme erhält der Cinema:Club vom Das Kino in Salzburg zur Verfügung gestellt. „Dadurch können wir auch sehr aktuelle Filme präsentieren, was von den Leuten durchaus geschätzt wird“, so die Geschäftsführerin, die die Filme selbst auswählt und auf eine erfolgreiche Kooperation mit dem Salzburger Programmkino blicken kann.
Wer sich einen Filmabend wie in den großen Kinos erwartet, ist in Radstadt ebenfalls fehl am Platz. „Es gibt keine nach oben ansteigenden Sitzreihen. Auch das Geräusch des Filmprojektors ist zu hören“, beschreibt Elisabeth Schneider den Flair des Wanderkinos.

Community der Kinobesucher

Unter den Kinobesuchern hat sich bereits eine Community gebildet. „Der Kinotag ist mehr als nur ein hinein-

setzen und einen Film ansehen. Wir haben rund 30 Personen, die regelmäßig fast jeden Mittwoch zu uns kommen und unter denen bereits ein reger Austausch erfolgt, wer welchen Film gesehen hat", so Elisabeth Schneider. Das Zielpublikum ist dabei gemischt. „Es ist klar, dass vor allem die unter 25-jährigen von der Kinoatmosphäre und dem Rundherum eines größeren Kinos angezogen werden. Dieser Flair fehlt bei uns und zieht eben ein anderes Publikum an."

Zweitgrößte Programmkinospielstätte

Sechzig Filmvorführungen (inklusive dem Filmfestival und Schulvorstellungen) fanden im vergangenen Jahr in Radstadt statt und lockten cirka 3600 Filminteressierte in die Vorstellungen. Damit ist der Cinema:Club auch die zweitgrößte Programmkinospielstätte des Landes Salzburg. „Die 100 Sitzplätze sind meist ausverkauft", freut sich Elisabeth Schneider. „Die Kehrseite ist allerdings die, dass wir manchmal Kinobesucher wieder nach Hause schicken mussten, weil die Vorstellung ausverkauft war."

Sommer Open-Air-Kino, Filmfestival uvm.

Neben den wöchentlichen Filmvorführugen sind im Jahr 2009 zudem Gespräche mit Schauspielern und Filmschaffenden geplant. Das beliebte Sommer Open-Air-Kino mit acht Vorstellungen im Gerichtshof ist ebenso fix in den Jahreskalender eingeplant ebenso wie das Filmfestival im November, bei dem in Kooperation mit dem Festival der Neue Heimatfilm Freistadt an vier Tagen noch speziellere Filme, die zum Teil mit geringem Werbebudget produziert wurden, gezeigt werden. Kooperationen mit dem Bergfilmfestival (November/Dezember), mit Schulen, Hospizverein, Lebenshilfe, Akzente Pongau und anderen, sowie Filmpräsentationen junger Filmschaffender aus der Region runden das Angebot des Cinema:Clubs Radstadt ab.

Programmvorschau April:

8. April	The Wrestler (USA 2008)
15. April	Che, El Argentino (F/E/USA 2008)
22. April	Der Knochenmann (A 2008)
29. April	Jerichow (D 2008)

St. Johann
Am 24. März wurde in der Sporthalle der Krobatinkaserne eine Kletterwand mit 16 verschiedenen Routen eröffnet. Den Verantwortlichen in der Krobatinkaserne - allen voran dem Kommandanten Oberst Richard Gruber - ist es wichtig, dass Grundwehrdiener nach dem Dienst einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nachgehen. Die Kletterwand wird aber auch als Vorbereitung auf alpine Tätigkeiten genutzt. 25.000,- Euro wurden in die Kletterwand investiert.

St. Johann
Zahlreiche treue Gäste fanden am 14. März den Weg zur Buchau Hütte im Skigebiet St. Johann / Alpendorf. Gemeinsam mit Familie Hausbacher wurde das 30-jährige Jubiläum der Buchau Hütte gefeiert. Durch das Programm führte der Moderator Michi Frey, musikalisch umrahmt wurde des Jubiläum von den Gründeckbuam aus St.Johann. Die Buchau-Hütte wurde 1978 eröffnet, es folgten Zu- und Umbauten bzw. ein Wiederaufbau nach einem Brand im Jahr 1999.

St. Johann
Bereits am 5. Dezember veranstalteten die ARC salzachtal GmbH und Höllwart Meisterbetriebe GmbH einen „Adventzauber“ mit Weisenbläser der Bürgermusik St. Johann und einem Krampusspektakel der Zerberus Pass. Der Reinerlös wurde nun an Lukas Höllwart, der an einer seltenen Krankheit leidet, übergeben. Nicht zuletzt auf Grund ihrer Großzügigkeit und dem zahlreichen Besuch der Veranstaltung wird Lukas dadurch eine Reittherapie ermöglicht.
Ein großes Dankeschön gilt auch den Mitarbeitern beider Firmen, die tatkräftig an diesem Erfolg beigetragen haben.

Flachau
Am 21. März fand die erste „space party“ in Flachau statt. Neben Fashionexpertin Tanja Gündling, die die neuesten Trends fürs Frühjahr zeigte, Red Bull Trial-Bike-Fahrer Peter Kraus, der mit einer spektakulären Show beeindruckte, wurde die Wahl des „snow space girls“ durchgeführt. Sieben Mädels stellten sich der strengen Promi-Jury. Die Tirolerin Alexandra Walter wurde schließlich zur Siegerin gekürt. Mikromann Tom Walek führte durch die Samstagnacht.

Werfen/ Salzburg
Mitte März fand in Salzburg die Wohndesign 2009 statt. Vier kreative Tischler - darunter auch der Werfener Tischler Amtmann - wurden dabei mit dem Wohndesign-Award prämiert. Gemeinsam mit den Tischlern Ebner, Karl und Scherübl ließen sie sich unter der Federführung des Holzcluster Salzburg etwas Besonderes für die Wohndesign einfallen und präsentierten eine Bar und Lounge aus heimischem Nussholz vor Regalen aus ungehobeltem Zirbenholz.

KIA Center St. Veit/Pg.

Tel: 06415/20120, Fax: Dw 44,
(auch Samstag Vormittag geöffnet)
KFZ-Werkstätte mit Pickerlprüfstelle

18.288 Hm in 24 Stunden …Weltrekord erreicht

18.288 Höhenmeter in 24 Stunden - diese Leistung erbrachte der St. Johanner Physiotherapeut Ekkehard Dörschlag (Team KTM) beim diesjährigen Gasteiner 24 Stunden Tourenskilauf und stellte damit einen erneuten Weltrekord auf. Um diese Leistung zu ermöglichen, ist allerdings ein diszipliniertes und kontrolliertes Training notwendig, welches zur Leistungsverbesserung auch Hobby-Tourengehern empfohlen wird.

Der Gasteiner 24 Stunden Tourenskilauf am Graukogel in Bad Gastein - ein Klassiker, der seinesgleichen sucht. Bereits zum vierten Mal fand dieser Tourenskibewerb heuer am 7. März statt. Gestartet wurde pünktlich um 12 Uhr Mittag bei der Mittelstation, danach galt es für die rund 50 Einzel- und 35 Staffelteilnehmer so viele Höhenmeter wie möglich zurückzulegen – 1 Runde sind dabei 509 Höhenmeter. Einzigartig ist die Atmosphäre, die Stimmung, das internationale Teilnehmerfeld, das breit gefächerte Leistungsspektrum und nicht zuletzt die optimale Versorgung durch das Organisationskomitee, allen voran Burkkard „Boris" Adrian.

Weltrekord zurückerobert

Ekkehard Dörschlag hatte bereits vor zwei Jahren den damaligen Rekord eingestellt, musste sich jedoch letztes Jahr von Franz Pötzelsberger geschlagen geben. Um den Weltrekord zurückzuerobern bereitete sich der St. Johanner Physiotherapeut abermals auf diesen Wettkampf vor und leistete in der Vorbereitungszeit in diesem Winter eine Wochentrainingsnettozeit von 15 bis 25 Stunden und rund 200.000 Höhenmeter. In Zusammenarbeit mit Dr. Stefan Zerza wurde zudem mit mehrmaligen Feldtests im Vorfeld die optimale Herzfrequenz ermittelt.

Ins Rennen startete Ekkehard Dörschlag dann mit viel Ruhe und ließ sich in der ersten Phase nicht hetzen. Das kleine Tief zu Mitternacht konnte er dank seiner mentalen Stärke und des Siegeswillens gut übertauchen und als in den frühen Morgenstunden ein Weltrekord in greifbarer Nähe war, sogar nochmals das Tempo deutlich steigern, Rundenzeiten wie in den ersten Stunden gehen und seinen Traum vom erneuten Weltrekord verwirklichen. „Das Ergebnis war die optimale Umsetzung einer hart erarbeiteten Leistung, die sicher schwer zu schlagen ist", sagt Dr. Stefan Zerza.

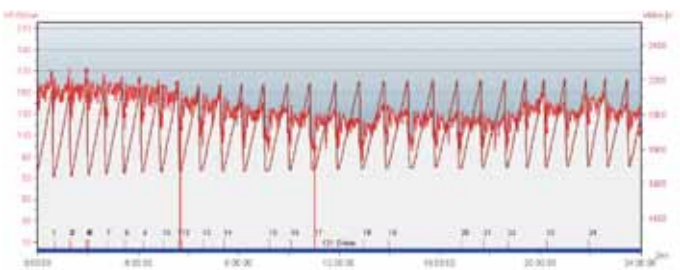
Ekkehard Dörschlag konnte den Weltrekord zurückerobern. Foto: Rauscher

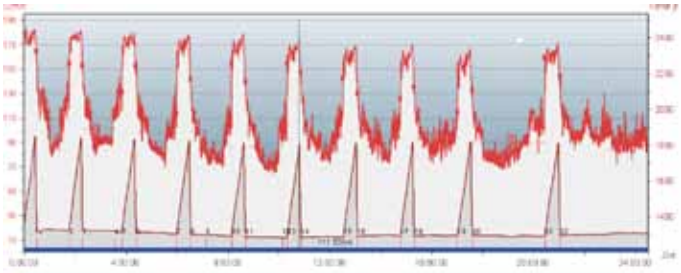
Gute Leistung des Sportmed-Teams

Dr. Stefan Zerza, der Sportmediziner von Dörschlag, erreichte selbst mit seiner 4er-Staffel „spordmed-zerza bikeklinik" mit Wolfgang Kendler, Hans Fuchs und Hans Neumeister den erfolgreichen dritten Platz hinter den Siegern Martini Hagan Racing Team und dem Zweitplatzierten Elan Team Gastein. Christian Leitner (sportmed-zerza bikeklinik) wurde Talmeister und Gesamt-Dritter mit einer Einzelleistung von 15.274 Hm - und das mit zwei gebrochenen Rippen nach einem Sturz um drei Uhr früh.

Faszination im Grenzbereich

Das Gasteiner 24 Stunden Tourenskirennen ist eine Faszination, die sich im absoluten Grenzbereich bewegt. Staffel oder Einzel sind dabei zwei völlig verschiedene Belastungen, wenngleich in beiden Fällen ein profondes Grundlagenausdauerprogramm mit einer Trainingszeit von mindestens zehn Stunden pro Woche nötig ist, um die Schallmauer von 10 000 Hm zu durchbrechen.





Herzfrequenzkurven vom 24 h Rennen:links:Optimale Kurve im Einzel; rechts: ein langes „Intervalltraining" in der Staffel. Fotos: Zerza (3)

Dr.Zerza Stefan bei der Arbeit, Feldtest am Graukogel.

Die Staffel ist ein ständiges „Stop and Go“ – rund 30 Minuten am Limit und dann wieder 90 Minuten Erholung. „Um die Regeneration zu verbessern ist eine gute Grundlage wichtig, für die hohen Intensitäten sollten jedoch Intensivintervalle trainiert werden“, so der Sportmediziner.

Im Einzelbewerb ist es primär wichtig die richtige Startgeschwindigkeit zu finden die um die 2,5 - 3 mmol/l Laktat liegt. „Das Laktat ist ein ‚Abfallprodukt‘ bei körperlicher Belastung. Man kann damit das Training oder die körperliche Belastung bei Wettkämpfen steuern und einer Herzfrequenz zuordnen. Für den Laien ist dies mit der Motordrehzahl beim Automobil und dem gekoppelten Verbrauch des Treibstoffes vergleichbar“, erklärt Dr. Stefan Zerza. Nach rund sechs Stunden sind die Speicher geleert und der Sportler bewegt sich mehr oder minder nur mehr im Fettstoffwechsel. Das heißt, unsere Zucker - sowohl die frei zirkulierenden im Blut als auch die Zuckerspeicher in der Leber (Glykogen) - sind stark reduziert, sodass vermehrt auf unsere „Reserve“ die Fette zurückgegriffen wird. In dieser Phase ist eine Intensitätskontrolle mittels Herzfrequenz nicht mehr möglich, da es zu einem starken Abfall dieses Parameters kommt. Eine Steuerung über die Herzfrequenzvariabilität könnte man hier gut einsetzen.

„Ab Mitternacht sind zwei Hauptfaktoren ausschlaggebend - die mentale Stärke und die Ernährung. Mental muss ich klar ein Ziel vor Augen haben, wissen was ich erreichen will, in kleinen Schritten vorausblicken und die nächste Runde in Angriff nehmen“, so der Sportmediziner. „Die Nahrung muss hochkalorisch sein möglichst mittellange Zucker (Maltodextrine) die eine schnelle Aufnahme und lange Versorgung gewährleisten. Dazu sehr viel Flüssigkeit mit Elektrolyten.“ Gesamt werden bei diesem Marathon cirka 25.000 kcal verbraucht. Eine orale Zufuhr dieser Energiemenge ist nicht möglich - man kann also nicht soviel Nahrung zu sich nehmen wie man verbraucht. Ein Risiko ist hierbei die Übersäuerung des Magens die sich in heftigen Schmerzen manifestieren kann und auch nach Muskelkrämpfen die zweit-häufigste Ursache einer Aufgabe ist.

Tourenski im Aufschwung

Der Tourenskisport erlebt seit einigen Jahren einen beeindruckenden Aufschwung. So hat sich die Zahl der Skitourensportler laut einer Meldung des Alpenvereins in den letzten zehn Jahren von 250.000 auf 500.000 verdoppelt. „Jedoch gibt es noch keine lehrbuchmäßig vorgeschriebenen Techniken oder empfohlene Trainingsintensitäten beim Tourenskilauf auf der Piste“, sagt Dr. Stefan Zerza, der seit zwei Jahren mit zahlreichen Feldtests genau auf diesem Campus arbeitet. Hierbei sieht er das große Risiko von zu hohen Intensitätsbereichen beim Training auf Tourenskiern. „Viele Breitensportler sind in viel zu hohen Puls und Laktatbereichen unterwegs – getriggert durch die viel zu steile Spurwahl am Pistenrand und der oft unphysiologischen Technik“, sagt er. Oft gibt es bei diesen Sportlern - speziell Läufer oder Radfahrer die den Tourenskilauf als Ausgleichssportart betreiben und hierbei den gleichen Trainingspuls verwenden - kaum Leistungsverbesserungen und die Sportler rutschen häufig in ein Übertraining. „Das Wintertraining ist in diesen Fällen kontraproduktiv. Statt eine Grundlagenausdauer zu erarbeiten startet der Athlet völlig ausgepowert in die Sommersaison“, so der Sportmediziner.

OPTIMALE SICHERHEITSTECHNIK
SCHLIENBACHER
AUFSPERR- & SCHLÜSSELDIENST
St. Johann/Pg.
06412/8952
Soforthilfe 0 - 24 Uhr
06412 / 8952
Planung · Service · Montage · Reparatur

Kochen
Essen
Schlafen
Sitzen
Wohnen

WOHNSTUDIO RESCH planen mit Idee...
www.wohnstudioresch.at
Hauptstraße 64, 5600 St.Johann/Pg.
Tel. 06412/6305 - info@wohnstudioresch.at

Nahtstelle zum Berufseinstieg

Zu Beginn des Sommersemesters stehen Jugendliche mit Sonderpädagogischen Förderbedarf vor der Frage der Berufswahl bzw. vor der Wahl des 9. Pflichtschuljahres. Hier kann das Sonderpädagogische Zentrum St. Johann eine hochqualifizierte Berufsvorbereitung bieten, die auch im 10. bzw. 11. Schuljahr noch möglich ist (nach Genehmigung).

Im Berufsvorbereitungsjahr auf der 9. Schulstufe erfolgt die Ausbildung im Sonderpädagogischen Zentrum St. Johann nach einem eigenen Lehrplan. Durch Kooperationen mit Betrieben und Projekten wird die Chance für einen Berufseintritt um ein Vielfaches erhöht. Laut Lehrplan ist eine Arbeit in den unterschiedlichsten Bildungsbereichen, die sich aus den kulturtechnischen Fächern und dem berufspraktischen Bereich zusammensetzen, vorgesehen.

Gütesiegel für SPZ

Die Arbeiten und herausragenden Leistungen der Jugendlichen in diesem Ausbildungszweig führten im Schuljahr 2007/08 dazu, dass die Salzburger Wirtschaftskammer in enger Zusammenarbeit mit dem Landesschulrat für Salzburg und der Pädagogischen Hochschule Salzburg dem SPZ St. Johann das „Gütesiegel für berufsorientierungsfreundliche Schule“ verliehen hat.
Die Gewinnerschulen zeichnen sich durch das Schaffen von besten Voraussetzungen für die Berufsausbildung und das Hervorheben von „Best Practice“- Beispielen aus. Geschult und gefördert werden die Schlüsselqualifikationen wie Annahme von Anweisungen, Respekt, Arbeitshaltung, Zuverlässigkeit, sorgsamer und fachgerechter Umgang mit Maschinen und Material, Pünktlichkeit, Sauberkeit und Ausdauer.

Förderklasse

Eine weitere Möglichkeit zur Vorbereitung auf das Berufsleben und die Berufsschule bietet die Förderklasse für den Hauptschul-Externistenabschluss. Seit dem Schuljahr 2005/2006 wird am SPZ St. Johann dieser Schulversuch geführt. Die Voraussetzung für die Teilnahme daran ist der erfolgreiche Abschluss der 8. Schulstufe der Allgemeinen Sonderschule, an einer Haupt- oder Sonderschule und soll den Jugendlichen einen optimalen Start in die Berufsausbildung bzw. Lehre ermöglichen.
In zwei Schuljahren wird in der Kleingruppe der Sonderschule der Lehrstoff der 8. Stufe Hauptschule vermittelt, gelernt und gefestigt. Vor einer Prüfungskommission in der Hauptschule St. Johann werden Prüfungen in folgenden Pflichtfächern abgelegt: Biologie und Umweltkunde, Geographie und Wirtschaftskunde, Geschichte und Sozialkunde, Physik, Chemie, Deutsch, Mathematik, Lebende Fremdsprache Englisch, Mathematik und Geometrisch Zeichnen. Diese Ausbildung bedeutet zwei Schuljahre höchste Konzentration, Aufmerksamkeit und Ausdauer für die betreffenden SchülerInnen und verlangt hohe Reife der Arbeitshaltung, der Motivation und Lernwilligkeit. Während dieser Zeit wachsen die Jugendlichen an ihren Aufgaben und gewinnen sichtbar an Selbstvertrauen und Persönlichkeit. Wenn das Ziel erreicht ist, blicken die Mädchen und Burschen auf einen sehr steilen und lernintensiven Weg zurück und können mit ihrer Lehrerin auf den Erfolg stolz sein. Sie sind damit mental bestens für eine Lehre und Berufsschule gerüstet und vorbereitet.

Schwerpunkte im heurigen Schuljahr

Berufspraktische Wochen:
Kennen lernen der Berufs- und Arbeitswelt direkt in den Betrieben.

Gesunde Jause:
Die Durchführung der Schuljause bereitet zwar nicht nur viel Freude, sondern auch viel Arbeit, ist aber ein wichtiger Schritt in Richtung beruflichen Alltag. Am Vortag muss eingekauft, das Brot telefonisch bestellt, die Verkaufstische in allen drei Stockwerken aufgestellt, die Servietten gefaltet und Butterpapier für die Fruchtspieße zugeschnitten werden, weiters müssen Kuchen und Aufstriche vorbereitet und die Kassen mit dem Wechselgeld hergerichtet werden. Am Tag der Schuljause beginnt die Arbeit pünktlichst um 07:45 Uhr in der Schulküche, um die „Kundschaft“ rechtzeitig in der großen Pause bedienen zu können. Vier bis fünf Kilogramm Brot müssen auf-

geschnitten, belegt bzw. bestrichen und dekoriert werden, Fruchtspieße werden vorbereitet und der Kuchen zum Verkauf bereitgestellt. Nach dem Jausenverkauf schmeckt allen Beteiligten die Jause besonders gut. Anschließend wird noch aufgeräumt, abgerechnet und für den nächsten Jausenverkauf geplant.

Kreativwerkstätte:
Herstellung von Adventkränzen, Produktion von Fliesen, Töpfen und Schalen.

Anlegen eines Schulgartens mit Tischbeeten:
Mit den Tischbeeten wird auch RollstuhlfahrerInnen ermöglicht, sich der Freude der Gartenarbeit zu widmen.

Mitarbeit im Seniorenheim St. Johann:
In der Wäscherei, Reinigung und Hausmeisterei wurde über einen Zeitraum von vier Wochen jeden Dienstagnachmittag mitgearbeitet.

Kooperation mit der Polytechnischen Schule St. Johann:
Ein Beispiel für die Zusammenarbeit ist der gemeinsame Unterricht in der Werkstätte der Polytechnischen Schule für Küche, Ernährung und Service.

Betriebserkundungen:
Bei Besuchen in verschiedenen Betrieben können sich die Schüler über Berufsbilder und Arbeitsbedingungen informieren.

Integrationsassistenz / Berufsinformationszentrum (BIZ)
Durch regelmäßigen Kontakt mit der Integrationsassistenz werden die SchülerInnen bei der Berufsfindung unterstützt. Das BIZ in Bischofshofen bietet den SchülerInnen ebenso Tipps zur Berufswahl.

Wie effektiv ist meine Website?

Mag. Werner Klausner

Eine gute Website muss drei Faktoren erfüllen:
1. Sie muss einfach und schnell gefunden werden!
2. Sie muss emotional, funktionell und informativ entwickelt werden!
3. Sie muss mir Informationen über meine Kunden und Gäste liefern!
Erfüllt die Website einen der drei Erfolgsfaktoren nicht, ist die Internetpräsenz nicht hundertprozentig professionell. Heute geht es um den enorm wichtigen Bereich der Analyse. Eine mit einem Analysetool hinterlegte Website gibt Ihnen viele Informationen für den geschäftlichen Erfolg.
Folgende Fragen werden durch hochwertige Analyseprogramme beantwortet: Wie viele Besucher kommen auf meine Website? Woher kommen die Besucher im Detail? Welche Pfade benutzen die Besucher? Welche Bereiche sind besonders wichtig auf meiner Website? Sind meine Plattformen und Links effektiv? Sind diverse Messeauftritte etc. effektiv? Funktioniert das Kontaktsystem? usw. usw.
Mit einer funktionierenden Website inklusive Analyseprogramm haben Sie eine günstige, ehrliche und laufende Marktforschung. Sie können jederzeit auf Knopfdruck Ihre Marketingaktivitäten über die Resonanz im Internet überprüfen. Besonders zu empfehlen sind unabhängige Analyseprogramme um die Informationen im Unternehmen zu halten. Empfehlen kann ich Ihnen hier das Analysetool success-control. (www.success-control.com) Dieses Tool ist erprobt, aussagekräftig, anwenderfreundlich und einfachst zu bedienen und zu installieren. Erfolg braucht Kontrolle. Ein gutes Analysetool gibt Ihnen die Möglichkeit, alle Aktivitäten objektiv zu beurteilen und Ihr Unternehmen erfolgreich auszurichten.

Doppelpack Werbeagentur GmbH
www.doppelpack.com

GBOS
Gütesiegel Berufsorientierungsfreundliche Schule
SPZ Sonderpädagogisches Zentrum
Wagrainer Straße 12 | 5600 St. Johann/Pg. | Tel. und Fax: 06412 - 8598 | http://www.spz-st-johann.salzburg.at | aso-stjohann@salzburg.at

Rock'n'Roll auf bayerisch

Bis auf den letzten Platz gefüllt war das Zelt beim Auftritt der Spider Murphy Gang im Zuge der Ladies-Week in Großarl. Der Rock'n'Roll der Münchener Band, die seit über 30 Jahren auf der Bühne steht, heizte den Besuchern ein und spätestens beim bekanntesten Hit „Skandal im Sperrbezirk" sang das gesamte Publikum mit. Günther Sigl, der Gründer der Band, stand dem Pongaumagazin im Anschluss an das Konzert Rede und Antwort.

Fotos: Holzmann

Pongaumagazin: Habt ihr von Großarl vor diesem Auftritt bereits etwas gehört? Ist euch die Ladies-Skiweek ein Begriff?
Günther Sigl: Großarl kennt man schon, es ist ja nicht so weit von München weg. Aber von der Ladies-Skiwoche haben wir vorher noch nichts gehört. Wir waren aber ganz überrascht und hätten nicht damit gerechnet, dass soviele Leute hier sind.

Pongaumagazin: Ihr seid ja hier in Großarl direkt neben der Piste. Seid ihr selbst auch fleißig am Skifahren?
Günther Sigl: Nicht mehr so. Ich habe erst mit 45 Jahren mit dem Skifahren begonnen. Später veranstalteten wir auch einen eigenen Spider-Cup und gingen mit der gesamten Crew, der Band und Gästen skifahren auf der Steinplatte in Reit im Winkl. In letzter Zeit komme ich aber nicht mehr so oft dazu und wenn man bloß einmal im Jahr fährt, ist es immer ein wenig schwierig.

Pongaumagazin: Vor dem Konzert hat man mitbekommen, dass noch jemand von der Band fehlte.
Günther Sigl: Unserer regulärer Pianist ist krank und jetzt ist kurzfristig Wolfgang eingesprungen, der allerdings noch einen wichtigen Termin hatte und erst so gegen sieben, halb acht von zu Hause wegfahren konnte. Als er hier in Großarl ankam, musste er auch gleich auf die Bühne und es war somit ein wenig stressig.

Pongaumagazin: Wie nervös macht einen diese Situation? Gibt es überhaupt noch Nervosität nach sovielen Jahren?
Günther Sigl: Ja, man ist schon nervös - vor allem, wenn es knapp wird. Ein wenig nervös muss man schon sein. Die gewisse Spannung braucht es einfach, egal wie oft man es schon gemacht hat. Jeder Abend ist immer wieder anders, auch wenn man eine gewisse Routine

hat, darf man nicht nachlässig sein. Man spielt immer ums Leben.

Pongaumagazin: Wie ist das Gefühl auf der Bühne? Immer noch das selbe wie zu Beginn?
Günther Sigl: Naja, man hat jetzt doch viel Routine. Früher haben wir in Kneipen in Schwabing vor vielleicht 100 Leuten gespielt, danach sind wir auf große Bühnen - Zirkus Krone und später dann Olympiahalle, Westfalenhalle. Das ist innerhalb von ein paar Jahren passiert und da hatten wir doch Kniezittern. Es ist eben eine andere Anspannung, wenn man vor 15.000 Leuten spielt.

Pongaumagazin: „Skandal im Sperrbezirk" ist euer bekanntester Hit. Wie ist es, diesen Song jetzt noch zu spielen? Macht man es gerne oder muss man ihn spielen, weil es die Leute erwarten?
Günther Sigl: Natürlich erwarten es die Leute. Wir müssen es spielen und machen das auch gerne. Ich habe dabei immer das Gefühl, dass wir einen aktuellen Hit haben. Da geht es ab und die Leute, egal welchen Alters, singen alle mit und der Song hat auch immer noch Power.

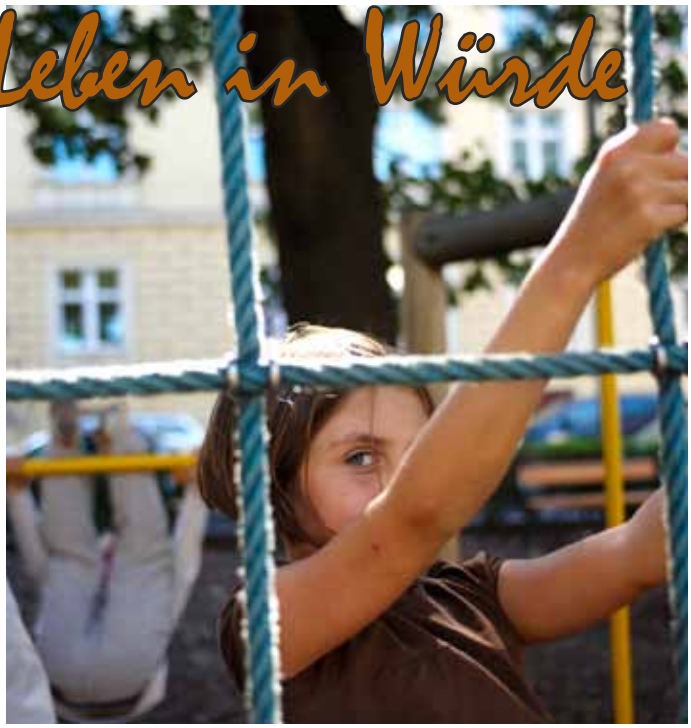
Pongaumagazin: Inwiefern hat sich das Musikbusiness selbst verändert? Haben es Bands heutzutage einfacher oder war es früher leichter?
Günther Sigl: Das kann man schlecht sagen. Es funktioniert immer noch so, dass eine Band in den Übungsraum geht, probt und sich dann ein Publikum erspielt - erst in Clubs, dann in kleineren Hallen. Früher gab es die Pub- oder Kneipenbands, mittlerweile hat sich alles eher in die Hallenkultur verlagert. Das Live-Geschäft hat viel an Wert gewonnen, das Platten-Geschäft ist hingegen nicht mehr das, was es einmal war. Früher spielte man Konzerte, um die Platte zu promoten und viel davon zu verkaufen. Heute ist das Live-Geschäft selbstständig. Seit wir unsere erste Platte aufgenommen haben - das war 1979/80 - hat sich die Studioszene und -technik total geändert.

Pongaumagazin: Spielt ihr lieber vor kleinerer Kulisse oder vor 15.000 Leuten?
Günther Sigl: In der Regel spielen wir so vor cirka 1000 bis 3000 Leuten. Im Sommer spielen wir oft bei Zeltfesten oder manchmal auch bei Stadtfesten oder Festivals, wo dann auch mehr Leute sind. Seit einigen Jahren spielen wir auch vermehrt akkustisch und sind damit in Theatern zu hören. Die Leute kommen dabei um acht, haben ihren fixen Sitzplatz und es ist auch nicht so laut. Das macht uns in letzter Zeit auch sehr viel Spaß.

Pongaumagazin: Also geht es mittlerweile eher in die gemütlichere Richtung?
Günther Sigl: So in den 80er Jahren war es bei uns schon immer recht hektisch. Jedes Jahr eine Platte, Tournee, Fernsehen. Wir hatten zum Teil mehr Fototermine, als wir gespielt haben. Die Musik ist ins Hintertreffen gekommen. Jetzt ist die Musik wieder im Vordergrund - vor allem beim Unplugged können wir so richtig musizieren, da geht es nicht um Show. Jetzt ist Musik wieder unser Hobby.

Pongaumagazin: Wie lange wird man die Spider Murphy Gang noch auf der Bühne sehen?
Günther Sigl: Das kann man nicht sagen. Unsere Helden, die spielen alle noch mit 80 und sind uns damit einige Jahre voraus. Man kann sich noch auf ein paar Jährchen einstellen, gesund muss man allerdings bleiben.

Einsatz für ein Leben in Würde



Die Caritasorganisation der Erzdiözese Salzburg setzt sich vorrangig für Menschen ein, deren „Leben in Würde“ akut bedroht ist. Für soziale Anliegen vor Ort ist das Caritas Zentrum in Bischofshofen der Ansprechpartner im Pongau. Hilfs- und Unterstützungsangebote der Caritas werden dort so nah wie möglich zu den Menschen gebracht.

Die Entstehung der Caritasorganisation der Erzdiözese Salzburg geht in die 20er Jahre des 20. Jahrhunderts zurück. Seither kümmert sie sich als Nothilfeorganisation und soziales Dienstleistungsunternehmen um Menschen, deren „Leben in Würde“ durch Armut, Ausgrenzung oder Lebenskrisen gefährdet ist. Um als Ansprechpartner für soziale Anliegen vor Ort erreichbar zu sein, entstanden im Jahr 2002 Regionalstellen in allen Bezirken, so auch in Bischofshofen.

Ziel der Caritas Zentren

„Die Hilfs- und Unterstützungsangebote der Caritas sollen durch die Caritas Zentren so nah wie möglich zu den Menschen gebracht werden“, so Maria Linsinger, Leiterin des Caritas Zentrums in Bischofshofen. Laut Caritas ist vor allem in den ländlichen Regionen die versteckte, anonyme Armut höher und die Ängste vor sozialer Ausgrenzung größer, als in den Städten. „Ich habe insgesamt rund 550 Namen in meiner Datenbank“, erzählt Maria Linsinger. „Während der Öffnungszeiten am Montag, Dienstag und Donnerstag von 10 bis 12 Uhr und Dienstags zusätzlich von 14 bis 17 Uhr kommen täglich rund zehn bis zwölf Personen zu mir.“ Am stärksten vertreten sind dabei Einwohner aus dem Gebiet zwischen Tenneck und Schwarzach.

Aufgabe des Caritas Zentrums

Die soziale Beratung und Einzelfallhilfe für In- und AusländerInnen steht in den Caritas Zentren an oberster Stelle. Zudem erhalten Menschen in Krisen und Not Unterstützung und Beratung und materielle und finanzielle Notüberbrückung durch Caritasmittel nach Ausschöpfung aller öffentlichen und sonst möglichen Mittel. Neben der finanziellen Hilfe werden aber auch Informationen über Fragen der Caritasarbeit und des Sozialwesens gegeben, Kontakte zu Pfarren und die Vernetzung mit anderen sozialen Initiativen gepflegt.

Prüfung der Bedürftigkeit

„Der persönliche Eindruck beziehungsweise der Einkommensnachweis sind für die Hilfe durch die Caritas ausschlaggebend“, sagt Maria Linsinger. „Die Bedürftigkeit wird genau geprüft und, wenn keine sonstigen Wege mehr verfügbar sind, erfolgt eine finanzielle Hilfe aus dem Spendentopf der Caritas.“ Diese finanzielle Hilfe kann sich zwar über einige Monate erstrecken, jedoch nicht auf Dauer bezogen werden. „Sie soll in Krisensituationen helfen und kann nicht als Zusatzeinkommen bezogen werden“, ergänzt Maria Linsinger.

Spendensammlungen

Für finanzielle Notlagen wird einzig und allein das gesammelte Spendengeld verwendet. „Die Sammlungen für die Caritas sind immer genau deklariert und finden auch für diese Zwecke Verwendung“, so Maria Linsinger. „Im März wird dabei die Haussammlung für das Inland durchgeführt, im August erfolgt die Auslandssammlung und auch Spendensammlungen für Katastrophen oder Anderes werden eigens gekennzeichnet.“ 45.000 Euro standen Maria Linsinger im Vorjahr zur Verfügung. „Denjenigen, die der Meinung sind, dass der Großteil an Asylwerber geht und nur wenig an Inländer, kann ich sagen, dass von diesem Betrag lediglich rund 1.000 Euro an Asylwerber verteilt wurden“, sagt die Leiterin des Caritas Zentrums in Bischofshofen.
Nicht immer werden aber nur Geldmittel ausgegeben. „Durch einzelne Aktionen bekomme ich auch immer wieder Lebensmittel zum Verteilen. Die Freude darüber ist sowohl bei mir, als auch bei den Empfängern groß“, ergänzt Maria Linsinger. Erst kürzlich halfen Firmkinder aus Flachau mit Lebensmitteln, welche sie im Rahmen der Firmvorbereitung gesammelt haben.

Malerei Strobl

Ihre Investition in die Zukunft

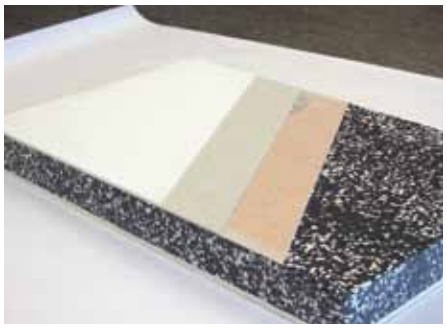
Vollwärmeschutz - Beratung - Verkauf

Immer dann, wenn die Sanierung einer Fassade ansteht, lohnt es sich, mit den Experten der Malerei Strobl über eine Verbesserung der Wärmedämmung nachzudenken. Die Mehrkosten amortisieren sich innerhalb weniger Jahre durch die eingesparten Heizkosten. Die Modernisierung der Hausfassade bedeutet also bares Geld, denn die Energiekosten machen schon heute rund ein Viertel der gesamten Wohnkosten aus. Bei gleichzeitiger Erhaltung der Bausubstanz wird das Haus mit neuer Farbe und dekorativen Fassadenelementen optisch verschönert.

Vorgefertigte Bauelemente aus modernen Dämmstoffen eröffnen ganz neue Gestaltungsvarianten. Rundungen für Innen- und Außenecken, Lichtkeile für die Fensterleibung oder speziell abgerundeter Sockelabschluss - eine Vielzahl von Dekorelementen erlauben reizvolle Detailgestaltungen. Dafür stehen bei der Malerei Strobl Dekorprofile aus Leichtbaustoffen zur Verfügung, die auf die Armierungsschicht des Dämmsystems aufgeklebt und farblich von der Fassadenfarbe abgesetzt werden. Damit wird die plastische Wirkung des Gebäudes unterstützt. Schließlich soll das Heim gut aussehen, aber mehr noch, die Menschen sollen sich darin wohl fühlen. Außerdem stellt die Malerei Strobl für Ihr Heim auch den Energieausweis aus. Er zeigt den Energieverbrauch, die Qualität und deckt Einsparungspotentziale auf. Dazu zählen auch die Innendämmung der Kellerdecke.

Die Malerei Strobl steht nicht nur bei Komplettlösungen zur Verfügung - auch bei der selbstständigen Haussanierung sind die Mitarbeiter des Meisterbetriebs helfend zur Seite. Im firmeneigenen Ausstellungsraum in St. Johann erhalten Hausbesitzer Anregungen zur Gestaltung, Technik und zu den Materialien. Ein reibungsloser Ablauf der gesamten Arbeitsschritte ist also gesichert.

Egal ob Privat- oder Gewerbekunde - wer an Farbe, Fassadengestaltung oder Vollwärmeschutz denkt, ruft am besten bei der Malerei Strobl unter 06412-20040 an und vereinbart einen persönlichen Termin.
Ihr Partner für Vollwärmeschutz.



Malerei Strobl
Meisterbetrieb Christian STROBL
St. Johann im Pongau

Steggasse 2,
5600 St. Johann/Pg.
Tel.: 06412/20040,
strobl@malereistrobl.at

EINVERNEHMLICHE SCHEIDUNG

§ In Österreich erfolgen etwa 85 Prozent aller Scheidungen einvernehmlich. Die kurze Verfahrensdauer und die vergleichsweise geringen Kosten sollen Ehepartner aber nicht dazu verleiten, eine blitzartige Scheidung ohne gründliche Überlegung der Konsequenzen durchzuführen. Folgende Voraussetzungen müssen gegeben sein: Aufhebung der ehelichen Lebensgemeinschaft seit mindestens 6 Monaten ohne Unterbrechung (ein gemeinsames Wohnen steht dem Scheidungsbegehren nicht entgegen); Zugeständnis der unheilbaren Zerrüttung der Ehe durch beide Partner (die Frage des Verschuldens an der Ehescheidung wird nicht geprüft); gemeinsamer Scheidungsantrag beim Bezirksgericht; Einvernehmen über die Scheidung und die wichtigsten Rechtsfolgen.

Die Partner müssen sich in einem Scheidungsvergleich über gegenseitige vermögensrechtliche Ansprüche, ihre unterhaltsrechtliche Beziehung (hiebei ist auch ein wechselseitiger Unterhaltsverzicht möglich) und die Belange der Kinder (Obsorge, Kindesunterhalt, Besuchsrecht) einigen. Die Ehepartner haben die Wahl, entweder anlässlich des Scheidungstermins vor Gericht eine Regelung zu treffen oder dem Gericht ein bereits geschlossenes Übereinkommen vorzulegen. Zu beachten ist, dass eine nachträgliche Ergänzung des Scheidungsvergleichs grundsätzlich nicht möglich ist.

Zur Durchführung einer einvernehmlichen Ehescheidung empfiehlt sich die Beiziehung eines Rechtsanwalts, um nicht durch unüberlegtes Handeln in eine Existenz gefährdende Not zu geraten. Dies betrifft insbesondere die Tatsache, dass Frauen oft voreilig auf Unterhalt gegenüber dem Ehepartner verzichten.

Dr. Felix Haid, Rechtsanwalt in Eben im Pongau
Tel.: 06458 / 20008, ra.haid@aon.at

Freude am Singen...

...steht beim Singkreis Pfarrwerfen im Vordergrund - und zwar bereits seit 30 Jahren.

Mit der Aktion „Sing mit“ begann auch die Geschichte des Pfarrwerfener Singkreises. „Damals wurde eine Aktion ins Leben gerufen, bei der Lehrer in die Gemeinden kamen, um offene Singtreffen zu organisieren“, erinnert sich die ehemalige Chorleiterin Barbara Hutter zurück. Seit 1979 - also seit 30 Jahren - besteht der Singkreis nun als gemeldeter Verein, davor wurden allerdings bereits monatliche Treffen zum gemeinsamen Singen durchgeführt. „Zu Beginn war Philipp Meikl Chorleiter des Singkreises, aus beruflichen Gründen musste er das Amt allerdings zurücklegen und so übernahm ich die Leitung“, erzählt Barbara Hutter, die im vergangenen Jahr nach 25 Jahren die Leitung an Elisabeth Brandecker weitergab.

Erinnerungen

„Ich komme aus einer musikbegeisterten Familie, singen und musizieren war immer wichtig“, sagt die ehemalige Chorleiterin. „Ich war von Beginn an Mitglied beim Singkreis und kann mit Freude auf die vergangenen Jahre zurückblicken.“ Die Gemeinschaft, die mit der Zeit immer mehr wächst, das aufeinander Hören, was beim Singen in der Gruppe eine wichtige Rolle spielt, sind nur zwei Punkte, die sie in einem positiven Sinne zurückblicken lassen. „Singen muss Freude machen“, ergänzt Barbara Hutter.

Über 300 Lieder

Das Liederrepertoire des Pfarrwerfener Singkreises ist umfangreich. „Ich besuchte während der letzten 25 Jahre einige Singseminare und war auch bei Singwochen dabei“, so die Pfarrwerfenerin. „Dabei habe ich in alle Richtungen gelernt und konnte so auch das Liedrepertoire des Singkreises erweitern.“ So kam es auch, dass die Textmappe mittlerweile über 300 Lieder umfasst. „Angefangen vom echten Volkslied, über Jodler bis hin zu weltlichen Chorliedern ist alles dabei. Mir war allerdings immer sehr wichtig, dass die Lieder einen sinnvollen Text haben - ganz egal, ob sie besinnlich oder fröhlich sind“, erzählt Barbara Hutter, die neben dem Singkreis zehn Jahre lang auch den Kirchenchor in Pfarrwerfen leitete.

Wöchentliche Proben

Mittlerweile hat zwar Elisabeth Brandecker die Chorleitung übernommen, die wöchentlichen Proben blieben aber bestehen. „Jeden Montag wird ab 20 Uhr für zwei Stunden gesungen“, sagt Helene Buchsteiner, Obfrau des Singkreis Pfarrwerfen. „Barbara muss-

Ich möchte an alle meinen Dank sagen! An Philipp Meikl - er hat mit uns begonnen und uns viele Lieder und Jodler gelernt, es war eine schöne und fröhliche Zeit. Herzlichen Dank an Elisabeth Brandecker - sie hat sich bereit erklärt, den Singkreis zu übernehmen. Ich wünsche ihr alles Gute und ein frohes Singen. An alle Singkreisfreunde - meinen aufrichtigen Dank, für das Zusammenhalten, das gute Verstehen und die Freude mit der Fröhlichkeit beim Singen. Es war für mich eine schöne Zeit!

Eure Barbara Hutter

Dank der Obfrau Helene Buchsteiner an Barbara Hutter (25 Jahre Chorleiterin)

30 Jahre Singkreis feiern wir mit Freude und Dankbarkeit. Ein ehrwürdiges Danke gebührt unserer Wawi für ihren langjährigen und unerschöpflichen Einsatz als Chorleiterin. Die Singmappe ist vollgestopft mit vielen Volksliedern – für jede Lebenssituation passend, geistliche Lieder und herzerfreuende Jodler, die für die Wawi von Anfang an einen hohen Stellenwert hatten. Alles sichtbare Beweise einer unermüdlichen Chorleiterin. Nicht sichtbar, mit Zahlen nicht messbar, ist der Wert des Liedgutes aus dem wir geistig schöpfen können. Ein Schatz der vergleichbar ist mit einem Zauberkrug – jeder der will, kann sich immer wieder daraus holen, der Krug wird nicht leer. Vor einem Jahr übergab Barbara ihr Lebenswerk in jüngere Hände, mit der Hoffnung „mein Chor besteht weiterhin". Dafür sorgt jetzt Elisabeth Brandecker, die es versteht, mit Schwung und überzeugendem Talent unseren Chor weiterzuleiten.

te leider vor einem Jahr aus gesundheitlichen Gründen ihr Amt zurücklegen, mit Elisabeth haben wir aber eine junge, engagierte Nachfolgerin gefunden." Cirka 30 Personen treffen sich zum wöchentlichen Probentermin im Pfarrkasten. „Hier können wir bei guter Akustik ungestört singen", so die Obfrau. Einziger kleiner Wehrmutstropfen ist der geringe Anteil an Männerstimmen. „Selbst mehrere Frauen gemeinsam können eine kräftige Tenorstimme nicht ersetzen", würde sich Helene Buchsteiner über einen Zuwachs an Männern freuen. „Selbstverständlich sind auch singinteressierte Damen herzlich willkommen", fügt sie hinzu.

Fixpunkte im Singjahr

Neben den jährlichen Fixpunkten, wie die Messgestaltung am Gründonnerstag, zu Pfingsten, im Advent, zu Rorate und Silvester wird auch bei mindestens einer Bergmesse gesungen. „Auch bei Almsingtagen, wie sie zum Beispiel in Mühlbach stattfinden, oder bei der Sängerwanderung in Gastein ist immer wieder ein Teil des Singkreises vertreten", erzählen Barbara Hutter und Helene Buchsteiner.

30 Jahr Feier

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens findet am 18. April um 19 Uhr im Festsaal eine Jubiläumsfeier statt. Mitwirkende sind neben dem Singkreis zudem der Sunnwinkl - Dreigsang, die Vierersoatnmusi und die Junge Pfarrwerfner Tanzlmusi. Philipp Meikl wird durch den Abend führen.

Frühlingserw

RUPERT THURNER
Fenster ▪ Türen ▪ Sonnenschutz

Seit 1993 besteht die Firma von Tischlermeister Rupert Thurner. Mit jahrelanger Erfahrung im Fachgebiet Fenster und Türen kann ich meinen Kunden optimale Lösungen anbieten.
„Das Auge des Hauses ist das Fenster" - dabei wird auf höchste Qualität Wert gelegt und davon können Sie sich in unserem Schauraum in der Hauptstraße 78 in St. Johann überzeugen. Ein besonderer Schwerpunkt ist die Althausrenovierung.

Leben mit der Sonne

Wir leben mit der Sonne, ohne Sonnenlicht können wir nicht leben. Im Frühling sehnen wir uns nach den ersten Sonnenstrahlen, genießen die Sonne auf der Haut. Um dann im Sonner oft wieder vor allzu viel Sonne Schutz zu suchen.
Darum haben wir uns zur Aufgabe gemacht, das kostbare Sonnenlicht bestmöglich in Ihr Zuhause zu lenken. In unseren Breiten wird noch viel zu wenig beachtet, wie wichtig die Steuerung des natürlichen Lichts im Wohnraum ist. Wir können damit nicht nur die Temperatur beeinflussen, sondern die Helligkeit im Raum auch unterschiedlich zu lenken und verteilen.
Die Firma Thurner gestaltet Ihnen Ihre ganz persönliche Sonnenlicht-Stimmung mit Jalousien, Rolläden und Markisen von WO&WO Sonnenschutz-Design.

Aktionsm

Informieren Sie sich persönlich
Hauptstrasse 78 in St. Johann üb

AUS LIEBE ZUM DE
DER SPEZIALIST FÜR HOLZ/ALU-

vachen bei

Hauptstrasse 78
5600 St. Johann im Pongau
Tel: 06412 5536
Fax: 06412 20187
E-Mail: rupert.thurner@sbg.at

WIr bieten Ihnen eine ausgezeichnete Beratung durch unser Fachwissen an. Die Fenster und Türen werden von Rupert Thurner persönlich und mit einem geschulten Montagepersonal eingebaut. Hierbei wird auf die fachgerechte und saubere Montage größter Wert gelegt.

Unser Montageteam:

Klaus Strobl, Christian Posch, Toni Gfrerer.

nonat April

im neu gestalteten Schauraum in der er die Aktionen im Monat April.

ESIGN
UND HOLZFENSTER.
KATZBECK
AKTION
Holz/Alu-Fenster zum Holzfenster-Preis
www.katzbeck.at

Katzbeck ist einer der renommiertesten Fenster- und Türenhersteller Österreichs. Der Startschuss für die Erfolgsstory der Katzbeck GmbH & Co KG fiel 1950 in Rudersdorf im Burgenland. Von hier aus eroberte das Familienunternehmen den österreichischen Fenster- und Türenmarkt. Heute präsentiert sich Katzbeck als DER Spezialist für Holz/Alu- und Holzfenster, dessen Produkte qualitativ und technisch auf höchstem Niveau gefertigt werden.

Ostern von A bis Z

Ausgehend vom Ostersonntag wird der Osterfestkreis seit dem Konzil von Nizäa am ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang (21. März) gefeiert.

Bräuche und Feiertage - angefangen von Aschermittwoch bis zur Karwoche über Ostersonntag bis hin zu Pfingsten - zählen zum Osterfestkreis.

Christliches Fest - Das Osterfest ist grundsätzlich ein rein christliches Fest, entstammt jedoch zum einen aus dem jüdischen Pessach - enthält somit heute noch einige Bräuche - und wird zum anderen zum gleichen Zeitpunkt wie nicht christliche Frühlingsfeste gefeiert.

Das Osterfest im christlichen Sinne - katholische, evangelische und orthodoxe Kirche - gibt es allerdings nur bei uns im Christentum.

Eierpecken ist ein bayrischer Osterbrauch, der sich nach Österreich, der Schweiz, Russland und im Rheinland verbreitet hat. Dieses traditionelle Osterspiel existiert seit dem 19. Jahrhundert.

Fastenzeit - Mit Beginn am Aschermittwoch dauert die christliche Fastenzeit vierzig Tage. Sie soll an das vierzig-tägige Fasten von Jesus in der Wüste erinnern. Während der Fastenzeit wird hauptsächlich auf Fleisch verzichtet.

Gründonnerstag ist der fünfte Tag der Karwoche. Dieser wird zum Gedenken an das letzte Abendmahl von Jesus und den zwölf Aposteln gefeiert. Offiziell wird mit Gründonnerstag das Trauerfasten der Fastenzeit beendet.

Heutzutage hält die Fastenzeit traditionell bis Karsamstag an.

In der katholischen Kirche wird Ostern als das wichtigste, älteste und höchste Fest gefeiert.

Jährlich ändert sich der Termin des Osterfestes, da er sich nach dem ersten Vollmond im Frühling richtet. Gefeiert wird somit aber stets zwischen 22. März und 25. April.

Karfreitag gilt als strenger Fastentag - Fleisch und Alkohol sind strengstens verboten. Die Kreuzigung von Jesus ist das zentrale Thema an diesem Tag. Es wird aber auch dem Leiden, Sterben und der Aufopferung von Christus, der die Schuld des Menschen aus der Welt nimmt, gedacht und gebetet. Obwohl der Karfreitag im kirchlichen Sinne einen immens wichtigen Feiertag darstellt, wird der Karfreitag in Österreich nicht als offizieller Feiertag gehandhabt.

Luzernar - Das Luzernar ist ein Feuer, welches während der Ostermesse neben der Kirche entzündet und gesegnet wird. Es dient als Quelle des Lichts und wird zuerst in die Kirche und danach durch das Entzünden etlicher Osterkerzen in die Häuser gebracht.

Mit Aschermittwoch endet die Faschingszeit und die vierzig-tägige Fastenzeit beginnt. Seinen Namen erhielt der Aschermittwoch durch die Asche der geweihten und verbrannten Palmzweige von Palmsonntag, die vom Priester dazu verwendet wurde, den gläubigen Menschen ein Kreuz auf die Stirn zu zeichnen und ihnen so ihre Vergänglichkeit klar zu machen.

Nicht vierzig Tage, sondern 46 Tage dauert die Fastenzeit eigentlich. Nicht dazugezählt werden nämlich die fastenfreien Sonntage.

Ostersonntag bildet den Höhepunkt des jährlichen Osterfestes. Der Freude über die Auferstehung von Jesus Christus und somit dem Sieg des Lebens über den Tod wird an diesem Tag Ausdruck verliehen. Die Fastenzeit ist endgültig vorbei, Osterfleisch und Ostereier werden im Kreise der Familie festlich verzehrt.

Palmsonntag wird auch Passionssonntag genannt. Er ist zwar kein Feiertag in dem Sinne, für die Kirche aber trotzdem ein wichtiger Tag, da er der Beginn der Osterwoche und der letzte Tag der Passionszeit ist. Inhaltlich wird der Einzug von Jesus in Jerusalem gefeiert. Palmkätzchen und Palmzweige werden in die Messe mitgebracht und durch Weihwasser gesegnet. Im folgenden Jahr werden die getrockneten Palmkätzchen am Aschermittwoch verbrannt und damit Aschekreuze auf

die Stirn der Gläubigen gezeichnet.

Rote Farben bei Ostereiern symbolisieren den Opfertod Christi.

Symbole und praktizierte Bräuche - wie zum Beispiel Osterfeuer, Osterei, Osterhase - sind vorwiegend auf volkstümliche Traditionen zurückzuführen und hatten früher einen weitaus höheren Stellenwert als der urchristliche Hintergrund.

Tragendes Thema des Kreuzwegs ist Jesu Tod und Auferstehung. Der Kreuzweg mit seinen vierzehn Stationen stellt beim Osterfest auch ein zentrales Thema dar und ist die Erinnerung an das Leiden von Jesus.

Unschuld und Reinheit - das sind die Symbole des Lammes. Im Christentum kennt man dieses auch als Christussymbol Die Schlachtung von Osterlämmern stammt wahrscheinlich aus dem Judentum - wegen des Passahfestes - und wird heutzutage natürlich nicht mehr praktiziert.

Versteckte Eier werden am Ostersonntag meist von den Kindern gesucht. Schon im 17. Jahrhundert wurden Eier versteckt und den Kindern erzählt, dass dies die Tätigkeit des Osterhasen ist.

Weitgehend ungeklärt ist nicht nur der Ursprung des Osterhasen, sondern auch der des Ostereis.

Zur Fleisch- bzw. Speisenweihe werden heutzutage neben Fleischwaren vor allem Eier und Milchprodukte mitgebracht. Diese Tradition gibt es seit mindestens einem Jahrtausend.

Gefärbte Ostereier dürfen beim Osterfest nicht fehlen. Natürlich kann man sie bereits fix und fertig gefärbt im Geschäft kaufen, die individuelle Note bleibt dabei allerdings auf der Strecke. Wer seine Ostereier nicht mit künstlichen Farben gestalten möchte, kann auf natürliche Materialien - wie Pflanzen, Gemüse, Kräuter oder Tees aus Küche und Garten - zum Färben zurückgreifen.

Eier färben

1. Farbsud erstellen
Stellen Sie den Farbsud entsprechend den Daten der Tabelle auf der nächsten Seite her. Dazu werden grobe Pflanzenteile zerkleinert, eventuell geraspelt. Manche Substanzen, wie zB. Rinden oder getrocknete Beeren müssen vorher eingeweicht werden, andere - zB. frische Pflanzen, wie Rote Beete, Spinat - können gleich vewendet werden. Den Farbsud nach dem Kochen filtern.

2. Eier gründlich reinigen und danach hart kochen.

3. Die gekochten Eier abschrecken und im Anschluss ca. 1/2 Stunde in den erkalteten Farbsud legen. Zwischendurch immer wieder die Eier mit einem Löffel aus dem Farbsud holen, um die Farbintensität zu prüfen. Nach dem Färben die Eier am Küchentuch trocknen.
Bei ausgeblasenen Eiern die Farbe sofort herauslaufen lassen und unter fließend kaltem Wasser abspülen.

TIPP:

Reinigen Sie die Eier vor dem Färben gründlich mit Essigwasser. Dadurch wird die Farbe besser aufgenommen. Im Anschluss an das Färben sorgt das Abreiben mit einer Speckschwarte für ein glänzendes Ei.

Farbstoffe zum Färben aus Küche und Garten

Rottöne		Grüntöne	
Rote Beete	rotviolett	Matetee (kalt)	lindgrün
Rotkohlblätter	rotviolett	Johanniskraut	gelbgrünlich
Malventee (rot)	rot	Efeublätter	grünlich
schwarze Johannisbeere	rötlichgrau	Schachtelhalmkraut	grüngelb
Apfelbaumrinde	rötlich	Spinat	grün
Birkenbaumrinde	rötlich	Petersilie	grün

Färbemethoden

Sprenkeln:

Gesprenkelte Muster erhalten Sie, wenn Sie mit einer Zahnbürste durch ein Teesieb die Farbe auf das Ei sprenkeln. In mehreren Durchgängen können verschiedene Farben verwendet werden - dazwischen das Ei immer wieder trocknen lassen.

Blätter:

Um den Abdruck eines Blattes zu erhalten, fixieren Sie dieses mit einem Strumpf am Ei und geben es anschließend in das Farbbad. Auch hier wird der Strumpf erst abgenommen, wenn das Ei getrocknet ist.

Marmorierung:

Die Eier können auf zwei verschiedene Weisen marmoriert werden. Bei der ersten Methode wird etwas Eierfarbe mit einem Plastikhandschuh verteilt und das abgekochte, noch warme Ei darin gewälzt. Nachdem die Farbe getrocknet ist, wird der Vorgang wiederholt und zwar so lange, bis die gewünschte Farbintensität erreicht ist. Bei der zweiten Methode wird mit der Wickeltechnik gearbeitet. Umwickeln Sie dazu das Ei mit Zwiebelschalen, binden Sie es fest in einen Nylonstrumpf oder ein Stück Stoff ein und legen Sie es in das Farbbad. Der Strumpf wird erst abgenommen, wenn das Ei getrocknet ist.

Kratztechnik:

Für die Kratztechnik werden Eier mit einer dicken Schale benötigt. Diese werden kräftig gefärbt und wenn die Farbe getrocknet ist, kann mit einem Federmesser oder einer Klinge die gewünschte Verzierung in die Schale geritzt werden.

Muster und Batik:

Hierbei werden vor dem Färben mit einem Pinsel oder Wattestäbchen kleine Muster mit Zitronensaft oder Zitronensaft-Konzentrat auf das gekochte Ei aufgetragen. Die damit behandelten Stellen nehmen beim anschließenden Färbegang keine Farbe an und bleiben somit weiß. Anstelle von Zitronensaft kann auch Wachs mit einer Nadel aufgetragen werden. Nach dem Farbbad wird das Wachs vom getrockneten Ei in einer Kerzenflamme abgeschmolzen und das weiße Muster bleibt zurück.

Farbsud	Werte sind Richtwerte!	Quelle: http://www.farbenundleben.de/titel/ostereier_faerben.htm	
	Menge für 2 Liter Wasser	Einweichzeit	Kochzeit
Frischpflanzen, Gemüse	500 g	-	30 - 40 Minuten
Blätter/Blüten/Beeren	30 - 100 g	einige Stunden	30 - 60 Minuten
Wurzeln/Rinden/Hölzer	30 - 100 g	1 - 2 Tage	1 - 2 Stunden
Pulver	3 - 4 Teelöffel	30 Minuten	30 Minuten
Tee/Kaffee	30 - 50 g	-	20 - 30 Minuten

Gelb-/Orange-/Brauntöne

Birkenblätter (welk)	gelbgrün
Brennesselblätter	gelbgrün
Holunderblätter	gelbgrün bis bräunlich
Matetee (heiß)	hellgelb
Apfelbaumblätter	gelb
Goldrutenkraut, -blätter	gelb
Safran	gelb
Fliederblüten	gelb
Kamillenblüten	gelb
Ahornblätter (rot, gelb)	goldgelb
Karotten	orangegelb
Ringelblumenblüten (getrockn.)	beige
Eichenrinde	braun
Haselnussblätter	braun
Kaffee	braun
Tee	braun
Zwiebelschale	braun

Blautöne

Holunderbeeren (auch Saft)	graublau, schwarz
Heidelbeeren (auch Saft)	graublau
Malvenkraut (blau)	graublau

Mit Schwung in den Frühling in Bischofshofen

Auto- und Zweiradausstellung am 4. und 5. April von 10 bis 18 Uhr im Schanzengelände

automobil
Auto- und Zweiradausstellung Schanzengelände Bischofshofen

Nach dem tollen Erfolg der Vorjahre findet heuer bereits die 3. Auto- und Zweiradausstellung am Schanzengelände in Bischofshofen statt. Diese gelungene Veranstaltung bietet jährlich bei freiem Eintritt allen Interessierten die Neuigkeiten aus der Automobil- und Zweirradbranche. Zusammen mit sechs Bischofshofener und St. Veiter Händlern (**Vierthaler, ÖFAG, Schober, Treffpunkt Motorsport, Brötzner und Frey**) organisiert das Stadtmarketing diese Ausstellung auf einer Fläche von 1.500 m² in der beheizten Ausstellungshalle sowie auf zusätzlichen 6.000 m² im Freigelände.

Zusätzlich bieten die Veranstalter in diesem Jahr ein direkt an das Ausstellungszelt angeschlossenes Gastronomiezelt indem die Gäste vom Bischofshofener Gastronom Alois Schein (Lozi) mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnt werden.

Darüber hinaus lockt ein großes Rahmenprogramm mit zahlreichen Infos rund um den Auto- und Motorradkauf. Aber natürlich ist auch für die kleinen Gäste bestens gesorgt – neben einer **Hüpfburg** und dem beliebten **Kinder-Autopainting** (tägl. 11-16 Uhr) fährt der Bummelzug der Bäckerei Bauer vom Schanzengelände ins Zentrum und retour.

Angeführt vom Bummelzug und der Bauernmusikkapelle Bischofshofen fährt zur Eröffnung am Samstag, den 04. April, um 10 Uhr ein Konvoi mit den jeweils neuesten Modellen der sechs Aussteller durch das Stadtzentrum von Bischofshofen. Im Anschluss wird die Automobil 09 mit einem Bieranstich durch Bgm. Jakob Rohrmoser und musikalischer Umrahmung feierlich eröffnet!

Weißwurst-Frühschoppen & Live Musik

Tags darauf, am Palmsonntag laden die Organisatoren zusätzlich ab 10 Uhr zum gemütlichen Frühschoppen mit traditionellen Weißwürsten & Weißbier ein. Dabei sorgt die „Stürmische Böhmische“ für die musikalische Umrahmung und beste Stimmung.

Was, wann, wo im April

Altenmarkt

18.04 & 19.04. - „Heilung und Transformation“ - Seminar mit Anna Riener - Anm.: unter 0664 5535009 - Im Hotel Kesselgrub

Bad Hofgastein

08.04. - 20:00 Uhr - Kabarett: Karlheinz Hackl - „Lachen macht gesund“ - im Kursaal - Karten unter: 06432 7110

Bischofshofen

04.04. & 05.04. - „Auto- und Zweirad Ausstellung“ - im Schanzengelände
05.04. - 09:00 bis 19:00 Uhr - Osterbazar - im Seniorenheim
05.04. - 20:00 Uhr - Salzburger Passionssingen 2009 „Oana geht um im Land“ - in der St. Rupert Kirche
10.04. - 21:00 Uhr - pongowe music line - Christian Schermer - im B17
12.04. - 18:00 Uhr - Orgelvesper - in der Pfarrkirche
18.04. - 10:00 Uhr - Heilung auf geistigem Wege durch die Lehre Bruno Gröning - im Kultursaal
19.04. - 19:00 Uhr - Frühlingskonzert der Bauernmusik - in der Wielandner Halle
25.04. - 13:30 bis 19:30 Uhr - Dokumentarfilm von Bruno Groening - im Kultursaal
30.04. - 09:00 bis 15:00 Uhr - Pflanzentausch- und Fahrradflohmarkt - im Kastenhof

Böckstein

jeden Mittwoch und Sonntag von 09:00 bis 17:00 Uhr - Flohmarkt Abverkauf im Pfarrhof

Dorfgastein

04.04. - 20:00 Uhr - Frühlingskonzert der TMK Strochner - im Festsaal
05.04. - ab 12:00 Uhr - Almhüttenzauber mit Livemusik - auf der Mühlwinkelhütte

Die Grünen St. Johann bedanken sich für das entgegengebrachte Vertrauen bei der Gemeinderatswahl 2009. Mehr als 10 Prozent beim ersten Auftritt der Grünen in St. Johann bei einer Wahl zeigt, dass eine neue Linie gewünscht wird. Wir werden uns für die St. Johanner Bürger und Bürgerinnen so einsetzen, wie sie es von uns erhoffen. Mag. Olivia Bergauer und Rupert Fuchs sind die Ansprechpartner im Gemeinderat. Sprechstunde voraussichtlich jeden ersten Montag im Monat, Gemeindeamt, 19:00 Uhr.

Foto: Bergauer

06.04. - 15:15 Uhr - GASTI Osterkinderfest - Treffpunkt an der Talstation der Gipfelbahn-Fulseck
07.04. - ab 13:00 Uhr - 8. traditionelles Osterfest - beim Gemeindeamt
12.04. - ab 12:00 Uhr - Almhüttenzauber mit Livemusik - auf Hauserbauer´s Gipflstadl

Forstau

05.04. - ab 12:00 Uhr - „Ski & Musik“ mit den „Neuanifer Krawallos“ - bei der Skihütte Aualm - Tel: 06454 8325
09.04. - ab 18:30 Uhr - „Vollmond Skitour“ für Jedermann auf die Fageralm - Tel: 06454 8400
11.04. - ab 09:30 Uhr - „3. Alois Rohrmoser Gedenkrennen“ - auf der -Fageralm
11.04. - Saison Abschlussfest bei GKW´s Cafe Bar
12.04. - ab 13:00 Uhr - Osternsterl Suche für alle von 6 bis 14 Jahre - auf der Fageralm

Goldegg

noch bis 05.04. - von 10:00 bis 17:00 Uhr - Osterausstellung von Gabriele Zwanzig - im Heimatmuseum Schloss Goldegg
16.04. - 20:00 Uhr - Festsaal im Einklang - Filmvorführung „Ois hod sei Zeit“
19.04. - 10:00 Uhr - Jubiläumsmesse. Unsere Bürgerinnen und Bürger werden zu Ihren Jubiläen gefeiert
25.04. - 20:00 Uhr - Almrausch-Kränzchen der Kinderhilfe-Kinderspital Schwarzach - Einklang
26.04. - ganztägig - Georgikirtag - Dorfplatz
30.04. - ganztägig - Violine Solo - Frank Stadler - Schloss Goldegg

Großarl

05.04. - 10:00 Uhr - Palmweihe und anschl. hl. Messe - in Hüttschlag um 08:30 Uhr
08.04. & 15.04. - Kinderfest im Skigebiet
09.04. - 20:00 bis 04:00 Uhr - Gründonnerstag Ölbergsingen
10.04. - 20:00 bis 04:00 Uhr - Karfreitag Leiden Christi Singen
11.04. - 21:00 Uhr - Karsamstag Auferstehungsfeier in Hüttschlag
12.04. - 04:30 Uhr - Ostersonntag Auferstehungsfeier
12.04. - Bauernschützenball - im Hotel Tauernhof
13.04. - Abschluss Skitour und Tourengeherball Aschaustüberl
17.04. - Ortsmeisterschaft Zimmergewehr, JHV Sportschützen
18.04. - Frühlingsball der SPÖ - im Hotel Tauernhof

Hüttau

05.04. - 10:00 Uhr - Palmsonntag - Palmweihe - Prozession
09.04. - 20:00 Uhr - Gründonnerstag; Abendmahlgottesdienst
10.04. - 15:00 Uhr - Karfreitag; Kreuzwegandacht und um 19:00 Uhr Karfreitagliturgie
11.04. - 21:00 Uhr - Karsamstag; Auferstehung
12.04. & 13.04. - 10:00 Uhr - Gottesdienst
12.04. & 13.04. & 17.04. &

18.04. - 20:00 Uhr - Aufführungen der Theatergruppe „Die 3 Dorfheiligen“ in der VS
19.04. - 19:00 Uhr - Aufführungen der Theatergruppe „Die 3 Dorfheiligen“ in der VS
30.04. - 18:00 Uhr - Frühlingsmarsch der TMK, und Maibaumaufstellen der Bauernschützen

Mühlbach

04.04. - 11:00 Uhr - Sepp Bradl-Gedächtnis-Riesentorlauf
05.04. - 09:00 Uhr - Ostermarkt der Pfarre - im Pfarrhof
11.04. - 17:00 Uhr - Auferstehungsfeier für Kinder - in der Pfarrkirche
11.04. - 21:00 Uhr - Osternachtsfeier - in der Pfarrkirche
13.04. - ab 20:00 Uhr - Mega-Saisonabschlussparty - im Saustall

Pfarrwerfen

ab 01.04. - Ausstellung im Gemeindeamtfoyer über das Leben und die Werke von „Platten Lisei - Elise Beyer“
03.04. - 20:00 Uhr - Konzert Blueswuzln Fred und Nane - beim Dichtlwirt in Pöham

Radstadt

08.04. - 20:00 Uhr - Cinema:Club „The Wrestler“ - Zeughaus am Turm
09.04. - 20:00 Uhr - Konzert: „Die Sieben letzten Worte des Erlösers am Kreuze“ - Zeughaus am Turm
15.04. - 20:00 Uhr - Cinema:Club „Che, El Argentino - Vorpremiere“ - Zeughaus am Turm
19.04. & 24.04. & 25.04. - Hörmal IV und der Feuervogel nach Igor Strawinsky - für Kinder ab 6 Jahre
20.04. - 20:00 Uhr - Blue Monday - Sound Lounge XII - Zeughaus am Turm
22.04. - 20:00 Uhr - Der Knochenmann - Zeughaus am Turm
26.04. - 18:00 Uhr - Chorprojekt - Hofhaimer Tage „Ein deutsches Requiem“
29.04. - 20:00 Uhr - Cinema:Club „Jerichow“ - Zeughaus am Turm

Schwarzach

03.04. - bis 05.04. - ganztägig „Pongauer Messe“ - am Freigelände der Straßenmeisterei; - am Sonntag ist ab 10:30 Uhr Frühschoppen mit der Salzlecker TMK
04.04. - 13:00 Uhr - 11. Schwarzacher Frühlingslauf
18.04. - 08:30 bis 11:00 Uhr - Frühstücks-Treffen für Frauen - Maria und Heinz sprechen zum Thema: „Mit Gott kann ich über Mauern springen“ - Anm.: unter 06415 6894 - im Festsaal

St. Johann

03.04. - 20:00 Uhr - Konzert:“Wiesauer-Prohaska“ - im Haus der Musik
05.04. - von 08:30 bis 11:00 Uhr - Kerzenmarkt der ÖVP-Frauen - am Kirchenvorplatz
05.04. - 09:00 Uhr - Palmweihe am palmsonntag - beim Musikpavillon & Pongauer Dom
05.04. - 19:00 Uhr - evang. Gottesdienst am Palmsonntag - in der Annakapelle
07.04. - 14:00 Uhr - Schneeschuhwandern mit dem Alpendorf Aktiv Club - Anm.: unter 06412 626020
08.04. - 17:00 Uhr - Interkulturelles Kasperltheater „Kasperl und der Tempelschatz“ - im Haus der Musik
08.04. - 19:00 Uhr - Selbsthilfegruppe Tinnitus „Inner Gebirg“ - Vortrag über Akupunktur mit Referentin Dr. Tanja Walcher - im Gasthof Bacher
09.04. - 14:00 Uhr - Erzählcafe für Jung und Alt mit Andrea Schroll - im Hilfswerk
10.04. - 14:30 Uhr - „Gedenken der To-

St. Johann

desstunde Jesu“ - am Maria Schiffer Platz
um 15:00 Uhr - Kinderkreuzweg
um 19:00 Uhr - Karfreitagsliturgie mit musikalischer Gestaltung durch den Kirchenchor
um 19:00 Uhr - evangelischer Gottesdienst am Karfreitag - in der Annakapelle
11.04. - 11:00 bis 12:00 Uhr - Beichtgelegenheit, tagsüber Einladung zum Gebet-Grabesruhe
um 21:00 Uhr - Auferstehungsfeier mit Speisenweihe und Feuerweihe am Kirchplatz
12.04. - 09:00 Uhr - Pfarrgottesdienst mit Speisenweihe
um 11:00 Uhr - Ostergottesdienst mit Speisenweihe
um 19:00 Uhr - Abendmesse mit musikalischer Gestaltung durch den Chor „Tabula rasa“
12.04. - 08:00 bis 11:00 Uhr - Osterbrunch - im Hotel Alpendorf - reservierung unter 06412 6259
12.04. - 19:00 Uhr - evangelischer Gottesdienst - in der Annakapelle
12.04. - 20:00 Uhr - Bauernschützenball - im KuK
13.04. - 14:00 Uhr - Ostereiersuchen mit der ÖVP - im Maria Schiffer Park
15.04. - 17:00 Uhr - Bilderbucherlebnis „Toddel, der mutigste Hase der Welt“ - im Haus der Musik
15.04. - 19:30 Uhr - Vortrag von Anna Riener „Ernährung für die neue Zeit“ Info u. Anm.: unter 0664 5535009- im KuK
16.04. - 20:00 Uhr - Im Dialog: „Vom Manuskript zum Buch“ - im Haus der Musik
17.04. - 09:00 bis 12:00 Uhr - Interkulturelles Frühstück - im Haus der Musik
17.04. - 20:00 Uhr - Schulbandkonzert „The Cube & Royal Flasch“ - im Haus der Musik
18.04. - ganztägig - Internationaler Senioren Grand Prix im Billard - im Ballazzo
18.04. - 09:00 bis 12:00 Uhr und 13:45 bis 17:00 Uhr - Qigong zum Kennenlernen für Erwachsene und Kinder - im KuK
18.04. - 14:00 bis 17:00 Uhr - Im Dialog „Alleinerziehende und Patchworkfamilien“ - im Haus der Musik
19.04. - 09:00 Uhr - Jahrtag der Bürgergarde - im Pongauer Dom
21.04. - 20:00 Uhr - „Der Buddhismus des Ostens - zwischen Erleuchtung und Alltag“- im Pfarrsaal
22.04. - 17:00 Uhr - Märchenstunde „Rumpelstilzchen“ - im Haus der Musik
25.04. - 14:00 bis 17:00 Uhr - Alex´Kochakademie „Spargel und Jungvieh“; Anm.: unter 06412 4388 - im Reiners Wirtshaus
26.04. - 10:00 Uhr - Tag der offenen Tür beim Hanif Bauern - Fam. Strobl/Urreiting
29.04. - 19:30 Uhr - Fest der Musik - Musikhauptschule - im KuK
30.04. - 20:00 Uhr - Lesung mit Franz Kabelka „Dünne Haut“ - im Haus der Musik
jeden 2. Samstag von 14:00 bis 17:00 Uhr - Treffen für Alleinerziehende und Patchworkfamilien inkl. Kinderbetreuung - im Haus der Musik; Anm. unter 0650 6061272

St. Martin

09.04. - 19:00 Uhr - Tennis Jahrshauptversammlung im Vereinsheim
19.04. - 10:00 Uhr - Florianifeier beim Postwirt
25.04. - „Österreich spielt Tennis“ - Mix- und Kids-Gauditurnier

Wagrain

13.04. - 19:00 Uhr - Konzert mit Klaus Eder „Orgelmusik im Wandel der Zeit“ - in der Pfarrkirche

Werfen

18.04. - 20:00 Uhr - Vernissage und ab 19.04. Ausstellung: Manfred Mayerle „99/09“ - im Kuenburggewölbe

SPONSION

Edith Waclawek aus 5522 St. Martin, Reithäusl 43 sponsierte an der Universität Salzburg zur Magistra der Rechtswissenschaften.Wir gratulieren herzlich!

Sie wollen Ihre Veranstaltung veröffentlichen? Schreiben Sie uns bis spätestens 30.04. einfach ein email an office@pongau-magazin.at oder senden Sie uns ein Fax an 0664771531428. Danke!

Ski Nostalgie Wagrain

8. März 2009

Schnürschuhe, Loden-Keilhosen beziehungsweise a nettes Gwandl, welches beim Fahren nett flattert und die passenden Schi dazu - das sind die benötigten Utensilien für den jährlichen Nostalgieskitag in Wagrain. Bereits zum 11. Mal trafen sich am 8. März über 150 Skisportler mit Kleidung und Ausrüstung von anno dazumal bei der Franzl Alm an der Mittelstation der Roten 8er in Wagrain. Gestärkt mit einer Schottsuppe, die Ski mit Bienenwachs gewaxlt - schon konnte es losgehen. Erst über den Laufsteg, dann zu Fuß an den Start des Parallelslaloms und möglichst sturzfrei durch die Tore ins Ziel.

Snowpark-Check Part 2

Longplaypark Obertauern

Der Longplaypark in Obertauern befindet sich direkt an der Kehrkopfbahn und ist dadurch auch ideal erreichbar. Im Vergleich zum vorigen Jahr wurde der Park erweitert und bietet nun noch mehr Rails und Boxen als im Vorjahr. Was die Kicker betrifft, rücken diese eher in den Hintergrund - zum Testzeitpunkt waren drei Kicker mit mittlerer Größe errichtet. Am Shape gab es am Testtag nichts auszusetzen. Mit der Wall-Combo, der Basketball-Box und der Corner gibt es im Longplaypark auch Obstacles, die in anderen Parks nicht üblich sind. Für Beginner steht die Boxenline entlang des Schleppliftes zur Verfügung, wenngleich das Gelände dort relativ flach ist.

Absolutpark/ Burton The Stash

Der größte Snowpark im Pongau ist und bleibt der

Das Wetter spielte im Februar nicht mit - aus diesem Grunde konnte der Snowpark-Check nicht, wie geplant, bereits in der März-Ausgabe präsentiert werden. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen nun die noch ausstehenden Parks in Obertauern, Flachauwinkl und Werfenweng, sowie ein Gesamtresümee.

Longplaypark Obertauern

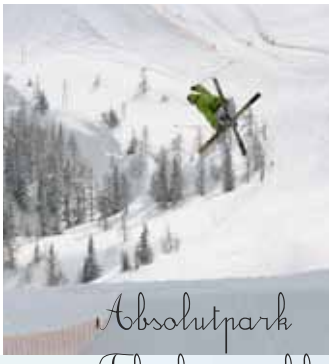
Burton
The Stash
Flachauwinkl

Absolutpark in Flachauwinkl. Auf einer Länge von 1,5 Kilometern und eingeteilt in vier Sektionen sind die Obstacles so angeordnet, dass sie in einem Run gefahren werden können. Mit dem Absolut-Shuttle hat der Park eine ideale Liftverbindung, die Snowboarder und Skifahrer direkt an den Parkeinstieg befördert. Nach der Kicker-Line im oberen Bereich, folgt die Rail-Line, die Pipe und zu guter Letzt der Jib-Park. Leider ließ der Shape am Testtag zu wünschen übrig und könnte durchaus verbessert werden. Ein großes Plus muss allerdings der Pipe ausgesprochen werden, die an diesem Tag gut geshaped war und zudem breiter als im Vorjahr errichtet wurde. Ein Manko bleibt dabei lediglich die Kürze von nur 100 Metern. Die Obstacles im Jib-Park sorgen für gemütliche Sessions bzw. sind ideal für Beginner.

Mit dem Burton The Stash Park am Gelände des Powder Shuttles entstand ein neuer Playground mit knapp 40 Obstacles aus Schnee und Holz. Die Schneefälle der letzten Zeit sorgten allerdings dafür, dass ein Großteil der Obstacles sprichwörtlich im Schnee versank.

Jam Park Werfenweng

Der Jam Park Werfenweng befindet sich in der Zaglau-Arena beim Barbaralift und ist somit auch leicht erreichbar. Im Vergleich zum Vorjahr wurde der Park von der restlichen Piste abgegrenzt und die Wall an anderer Stelle platziert, sodass sie nun entweder als Wall oder als Box gefahren werden kann. Der Park selbst ist eher klein, bietet aber sowohl Rails und Boxen, als auch zwei Kicker mit unterschiedlicher Größe. Den Shape betreffend, gibt es am Jam Park Werfenweng nichts auszusetzen.



Absolutpark
Flachauwinkl

THURNER EDV
IT-CONSULTING THURNER & WINDINGER

Tiefstes Schwarz, hohe Leistung, elegantes Design.

Edel in Design, Komfort und Bildqualität.Der Pioneer KRL-37V ist optisch ein wahrer Leckerbissen, und zwar in jeder Hinsicht, denn er bietet überragende Bildqualität und ansprechendes Design. Eine perfekte Verbindung von glänzendem Minimalismus mit der luxuriös wirkenden, zweifarbigen Oberfläche, die den Look von gebürstetem Aluminium mit Mattschwarz kombiniert.

37" (94cm) statt 1899,-- jetzt nur **1299,--**
32" (81cm) statt 1599,-- jetzt nur **999,--**

Pioneer KURO

Gasteinerstrasse 72b • 5500 Bischofshofen • Telefon: 06462-5800 • Fax: 06462-580022 • office@thurner-edv.at • www.thurner-edv.at

Fotos: Holzmann

SNOWPARK-ÜBERSICHT:

- Longplaypark Obertauern
  - vergrößert
  - gutes Verhältnis zwischen Rails und Boxen
  - geringe Anzahl an Kickern
  - guter Shape
  - erreichbar durch die Kehrkopfbahn
  - Basketball-Box als Special-Obstacle
  - Easy-Line mit Boxen

- Absolutpark
  - große Kicker im oberen Bereich
  - Halfpipe verbreitert
  - neue Obstacles im Jib-Park
  - Shape lässt teilweise zu wünschen übrig
  - mit dem Absolut-Shuttle erreichbar
  - neu: Burton The Stash beim Powder-Shuttle

- Jam Park Werfenweng
  - kleiner, gemütlicher Park
  - leicht erreichbar
  - guter Shape
  - Lines zum Variieren, Wall anders platziert
  - vergünstigtes Ticket nur für Zaglau-Arena

Snowpark-Check-Endbewertung

	Größe	Lage	Lift-verbindung	Obstacles	Shape	Line
Absolutpark Flachauwinkl						
Betterpark St. Johann						
Jam Park Werfenweng						
Kings Park Mühlbach						
Livingroom Snowpark Arthurhaus						
Longplaypark Obertauern						
Snowpark Gastein						

PARKBETRIEB

Bei ausreichender Schneelage
sind die Snowparks noch bis zu folgendem Tag geöffnet:

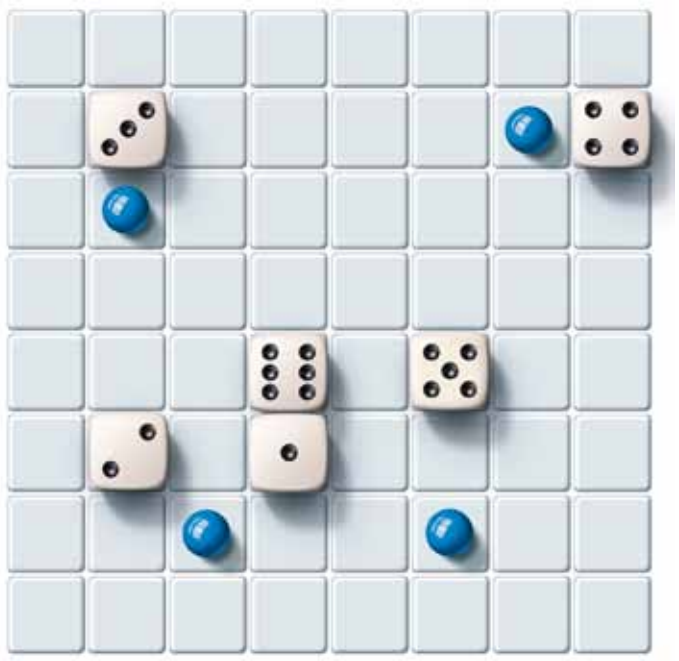
Absolutpark Flachauwinkl:	19. April
Betterpark St. Johann:	19. April
Jam Park Werfenweng:	13. April
Kings Park Mühlbach:	18. April
Livingroom Snowpark Arthurhaus:	
Longplaypark Obertauern:	15. April
Snowpark Gastein:	19. April

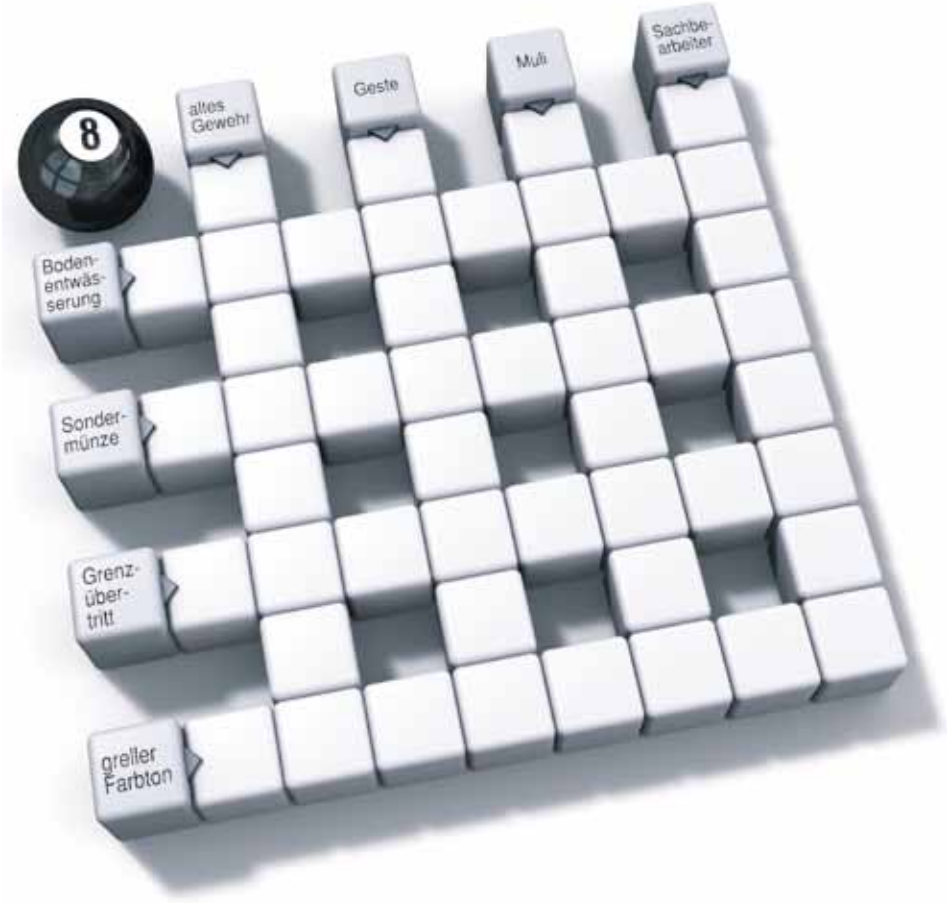
Sudoku:

5		4			2		3	8
	3	9			1			
							1	
	8	3		6	5			
6								3
			3	2		9	6	
	9							
			2			1	8	
2	6		1			7		4

Canossa

Verbinden Sie die Würfel von 1 bis 6 mit einem einzigen Linienzug, der alle Felder nur einmal durchquert. Auf Kugelfeldern muß rechtwinkelig abgebogen werden, auf allen anderen Feldern darf abgebogen werden.





Die Lösungen finden Sie wie immer unter www.pongaumagazin.at

Geboren im Sternzeichen Löwe

24. Juli – 23. August – Planet Sonne

Bekannte Persönlichkeiten im Zeichen des Löwe geboren:

Fidel Castro	Jacqueline Kennedy	Henry Ford	Alice und Ellen Kessler
Kaiser Franz Josef	Mata Hari	Hans Moser	Prinzessin Margaret von England

Löwe - Kind:

Das typische Löwe-Kind ist sonnig, glücklich und verspielt, solange es seinen Willen bekommt. Die kleinen Löwinnen und Löwen kommandieren gerne herum. Falls es zuviel wird, kann man sie ohne weiteres erinnern, dass es nur gerecht ist, auch anderen Kindern die Führerrolle übernehmen zu lassen. Diese Kinder haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Sie setzen sich gerne an die Spitze. Kluge Eltern eines Löwe-Kindes machen ihr Kind darauf aufmerksam, dass Prahlerei ein unwürdiges Verhalten ist. Die Kleinen wickeln Vater, Mutter und die ganze Verwandtschaft um den Finger. Selbst wenn sie breiverschmiert im Hochstuhl sitzen wirken sie königlich und würdevoll. Verlieren sie einmal die Kontrolle über sich, kann man sie kaum besänftigen. Diese Kinder brauchen Liebkosungen und Rute gleichermaßen. Löwe-Jungen spielen gerne Kampfspiele, da kann man am besten gewinnen, Löwen-Mädchen geben sich gerne damenhaft, übernehmen gerne kleine Pflichten. Wenn ein Löwe will, kann er sehr schnell lernen und ist eine Freude für die Lehrer. Aber Löwen neigen auch zur Faulheit und nützen es aus, wenn sie mit sonnigem Lächeln und gewinnenden Charme durchkommen. Lob kann er nie genug bekommen. Sagen Sie Ihrem Löwekind immer wieder, dass es alles schaffen kann, dann wird es zu einem sehr tüchtigen Menschen heranwachsen. Ein August-Kind aufzuziehen ist nie einfach, es braucht sanfte und ständige Disziplin, es muss sich geliebt und bewundert fühlen, damit es ein reifer Mensch wird. Schicken Sie Ihr Löwe-Kind nicht ohne zärtliche Umarmung ins Bett, es hungert danach.

Löwe - Frau:

Diese Frau ist kein Mauerblümchen, sie ist eine Sonnenblume. Wenn Sie sich eine Löwin aussuchen, wird es an Konkurrenten nicht fehlen. In Gesellschaften wird sie den Ton angeben, mit königlicher Herablassung, lächelnd und voller Wärme. Diese im Zeichen der Sonne geborene Frau ist lebhaft, klug, anmutig, intelligent und schön. Falls Sie unter einem Minderwertigkeitskomplex leiden, suchen Sie sich besser eine andere Partnerin. Sie kann sanft wie ein Kätzchen sein und kann einen mächtigen Wutanfall haben. Eine Löwe-Frau kann aber auch sehr ruhig, kühl und friedlich wirken, aber Vorsicht, das ist meistens nur eine Rolle, die sie spielt. Die gelegentliche Arroganz und Eitelkeit gehört zu ihrem Wesen. Wird sie respektiert und zärtlich geliebt, ist sie eine großzügige und gütige Frau mit viel Mitgefühl für Kinder, Hilflose und Verlassene. Mit ein bisschen Schmeichelei werden Sie bei Ihrer Löwin vieles erreichen. Löwe-Mädchen sind ausgezeichnete Ehefrauen, aber rauben Sie ihr nicht ihre Lebendigkeit. Sie wird nicht nur Hausfrau sein wollen, sondern liebt es im Beruf zu stehen. Eine Löwe-Frau besitzt einen guten Geschmack, neigt allerdings ab und zu zu auffälliger Garderobe; im Alltag zieht sie saloppe Kleidung vor. Sie verwöhnt ihre Kinder und achtet sehr auf gutes Benehmen. Sie wird herrlich mit den Kleinen spielen. Sie ist ungeheuer stolz auf die Leistungen ihrer Kinder und wehe dem, der ihre Kinder ungerecht beurteilt. Trotz aller Liebe werden die Kinder selbständig erzogen, da sie zu unabhängig ist, um jede Sekunde mit ihren Kindern zu verbringen. Eine Löwin flirtet leidenschaftlich gerne, trotzdem ist sie treu. Sie braucht nur immer wieder die Bestätigung, dass sie weiblich genug ist. Sie können stolz sein, das Herz einer Löwin gewonnen zu haben und merken Sie sich, diese Frau ist niemals „Durchschnitt".

Löwe - Mann:

Der Löwe-Mann ist ein Kavalier der alten Schule, er wird seine Angebetete in feinste Restaurants oder ins Theater führen, sie mit teuren Parfüms verwöhnen und sie mit Blumen überschütten. Ohne Liebe verschmachtet der Löwe - natürlich nicht still und leise, sondern auf dramatische Weise. Er feiert gerne große Partys. Auf Grund seines Ehrgeizes bringt es der Löwemann meistens auch weit, er ist der geborene Chef oder ist in der Leitung eines großen Unternehmens. Einen Löwen zu fangen ist nicht schwer, seien sie eine gute Zuhörerin, bewundern Sie ihn und schmeicheln ihm und Sie haben gewonnen. Sehr leicht landet man beim Löwen in einem goldenen Käfig, und er ist sehr eifersüchtig. Wenn Sie ihm einmal gehören, gehören Sie ihm ganz – mit Körper, Seele und Geist. Er wird Ihnen sagen, wie Sie sich kleiden sollen, welche Weiterbildung Sie machen sollen, welche Freunde für Sie gut sind. Ein Löwe-Ehemann ist freundlich und gutherzig, vorausgesetzt die ganze Familie richtet sich nach ihm. Zollt man ihm Respekt, bekommt man Großzügigkeit retour. Wollen Sie auch arbeiten gehen, dann müssen Sie ihm von vornherein versichern, dass er immer an erster Stelle kommen wird. Auktionen meiden Sie besser mit einem Löwe-Mann, er hat den unwiderstehlichen Drang, stets höher als andere zu bieten. Gehen Sie im Freundeskreis essen, wird er großartig vermelden: "Bitte alles auf meine Rechnung" auch wenn Sie dafür auf den längst fälligen Staubsauger verzichten müssen. Aber eines vergisst er nie, die Würde eines anderen Menschen zu wahren. Handwerklich ist ein Löwe absolut begabt, wenn er auch manchmal die Geduld verliert und losbrüllt. Er ist wohl der einzige, der einen Motor zerlegen und wieder zusammenbauen kann, ohne sich die Hände wirklich schmutzig zu machen. Die Augen eines Löwen wandern zwar gerne umher, aber wenn ihre Beziehung echt und tief ist, wird der Löwe treu sein. Wenn es Ihnen nichts ausmacht, Ihr Selbstgefühl zu unterdrücken und Ihr Leben um seines herum aufzubauen, werden Sie diesen Mann bald gezähmt haben, hoch verehrt werden und niemals einsam sein.

Nochboarskinda

In der Ausstellungsreihe „hin und retour“ der Kultur:Plattform St. Johann zeigen Josef Pröll und Hannes Schaidraiter ihre Werke. Unter dem Titel „Nochboarskinda“ sind eigene und gemeinsame Arbeiten der beiden Nachbarskinder zu sehen.

Josef Pröll und Hannes Schaidraiter - zwei Nachbarskinder, die künstlerisch tätig sind. Im Rahmen der Ausstellungsreihe „hin und reotur“ präsentieren sie nun eigene und gemeinsame Werke im Kultur:Treff im Haus der Musik St. Johann.

Josef Pröll

Geboren 1967 hat Josef Pröll nach der Matura bewegte Ausbildungs- und Berufsjahre hinter sich. Mit Innsbruck und Berlin als Standorten beschäftigt er sich mit Kleidung und Dekoration im praktischen wie im medialen Bereich. Vorläufige Station ist ein eigener Laden in Berlin mit den Designschwerpunkten Sakko und T-Shirt. Sein Zugang zur Mode liegt in persönlichen Wünschen und Vorstellungen. Auch Männer sollen sich im wahrsten Sinne des Wortes „kleiden“, weg vom traditionellen Sakko zum Unikat. Die Verbindung von Kopf- und Handarbeit schafft etwas Künstlerisches. Form, Farbe und Text (T-Shirts) haben auch zu einer Zusammenarbeit mit Hannes Schaidraiter geführt. Zwei „Nochboarskinda“, die eben eigenwillige Ideen realisieren.
Eine kurze Modenschau bei der Vernissage zeigt einen kleinen Einblick in die Arbeit von Josef Pröll.

Fotos: privat

Hannes Schaidraiter

Hannes Schaidraiter (Jahrgang 1968) studierte Soziologie und Publizistik in Wien, wo er als Behindertenbetreuer arbeitet und lebt. Da in Österreich ein Mangel an Gelegenheiten herrscht um Comics zu publizieren, gründete er 1996 mit Gleichgesinnten die Comiczeichnergruppe „mixer“. Im Eigenverlag entstehen kleine Auflagen von Comicheften, Comicprojekte im öffentlichen Raum - Umgestaltung von Fahrplandrehständern am Wiener Südbahnhof in „Comics zum Drehen“, Comicausstellungen und Werbetrickfilme für die VHS.
2003 entsteht die Idee eines Comicautomaten. Der erste Automat wurde im Museumsquartier in der Ausstellung „cheap, fast and out of control“ vorgestellt und hat seither dort einen fixen Platz gefunden. Für diese Automaten entstanden bisher 24 Geschichten die als Leporellos veröffentlicht wurden.

Gemeinsame Arbeiten

Die erste gemeinsame Arbeit der beiden St. Johanner entstand 1986/87 über den Russenfriedhof in St. Johann. In weiterer Folge entstanden T-Shirts im Sieb- und Textildruck, wie etwa „Warum katzen sieben Leben haben“.

Vernissage am 7. Mai

Von 8. bis 29. Mai können die Werke der beiden jeweils Mittwochs, Donnerstags und Freitags von 15 bis 19 Uhr im Kultur:Treff im St. Johanner Haus der Musik begutachtet werden. Die Vernissage findet am 7. Mai um 20 Uhr statt.
Das Kinderprogramm „Wer, wie, was ist Kunst?“ findet am Mittwoch, dem 13. Mai, um 17 Uhr statt.

Allgem. KFZ - WERKSTÄTTE
Hans Schwab
Tel. & Fax: 06462 / 32933 Mobil: 0650 / 38 56 868
5503 Mitterberghütten Werksgelände 34

TAG DER OFFENEN TÜR – EIN GELUNGENES FEST

Bereits zum 5. Mal lud Familie Schwab ihre Kunden zum Tag der offenen Tür – verbunden mit einer Honda-Autoausstellung – ein. Firmenchef Hans Schwab möchte sich auf diesem Wege für den zahlreichen Besuch und das rege Interesse herzlich bedanken.
UNSER MOTTO: Wir sind ein Familienbetrieb und unsere Kunden gehören dazu. Am „Tag der offenen Tür“ gab es für unsere Besucher auch ein Zuckerl-Schätzspiel, bei dem es ein Wellness-Wochenende für 2 Personen zu gewinnen gab: Richtig geschätzt und somit gewonnen hat Frau Marianne Kasnik, die sich nun auf ein entspannendes Wochenende freuen darf.

NEEDLE PROJECT

Piercing, Tattoo & Permanent Make-Up

Am 16. März war es nun soweit: das neue Studio vom Needle Project öffnete seine Pforten. Doppelt soviel Platz wie bisher und helle, freundliche Räumlichkeiten. Jeder Bereich für sich abgeschlossen sorgt trotz Größe für Intimität. Feng shui-technisch beraten und auch mit Bildern im asiatischen Stil, wirkt das Studio sehr freundlich - fröhlich und doch kompetent und hygienisch.
Parkplätze sind direkt neben dem Gebäude - rechts vom Eingang.

Vergrößert wurde allerdings nicht nur das Studio, sondern auch das Team. Ein zweiter Tätowierer, ein Tattoo-Azubi, sowie eine Kosmetikerin, die die komplette Kosmetikpalette abdeckt und ab Sommer zudem eine Härchenentfernung mittels Laser durchführt, ergänzen das bereits bestehende.

NEU! NEU! NEEDLE PROJECT NEU! NEU!

JETZT NEUES STUDIO

Mit mehr Platz für mehr Kreativität, mehr Körperkult und mehr Kosmetik!

Seit 16. März findet Ihr uns direkt an der Hauptstraße (ehemaliger Schlecker) gegenüber dem alten Studio.

NEU BEI UNS:

Ein weiterer Tätowierer und ein Tätowierer in Ausbildung und eine Kosmetikerin und angehende Visagistin!

Große Aktions-Wochen nach der Eröffnung:

30. 03. bis 04. 04. 2009	Ultratone 20´er-Block für Gesicht & Körper nutzbar	- 20 %
07. 04. bis 11. 04. 2009	Tunnels und Plugs Schmuckkauf = Dehnen gratis!	- 20 %
14. 04. bis 18. 04. 2009	Vormittags: gratis Hautbildanalyse und leichtes Tages Make-up zum kennen lernen unserer neuen Kormetikerin	
21. 04. bis 25. 04. 2009	Permanent-Make-up	- 20 %

neue Öffnungzeiten:
Mo 15:00 - 20:00 Uhr Sa 10:30 - 15:00 Uhr
Di bis Fr 09:30 - 12:00 Uhr und 15:00 - 20:00 Uhr

Needle-Project | Hauptstrasse 46 | 5600 St.Johann im Pongau
Tel:+43 (0) 676/54 12 492 | studio@needle-project.at | www.needle-project.at

Der Malerei sind keine Grenzen gesetzt...

Strandszenen, Sonnenauf- und -untergänge, Lichteffekte - das sind die Themen, die Heinz Ogris bei seinen Malereien derzeit gerne auf Leinwand bringt. Doch auch moderne Bilder, Tiere oder Landschaften sind unter den Acryl-Gemälden des Großarlers zu finden. Die Inspirationen zu den diversen Malereien erhält er auf unterschiedlichem Wege - sei es durch Buchtitel, Fotografien oder durch Urlaube.

Mit einem Geburtstagsgeschenk der Nachbarn begann die malerische Laufbahn des Großarlers Heinz Ogris. „Sie haben mir 2006 eine Staffelei geschenkt“, erzählt er über den Beginn. „Ich habe aber auch bereits während der Schulzeit gerne gezeichnet. Danach folgten einige Aquarelle, ehe durch das Geschenk das Malen mit Acryl auf Leinwand entdeckt wurde“, so Heinz Ogris.

Malkurse absolviert

Seine Fähigkeiten erwarb sich der Großarler selbst anhand von Büchern von Thomas Martin. „Er ist Herausgeber von Malkurs-Büchern, die mit einer DVD ergänzt sind und die Acrylmalerei Schritt für Schritt erklären“, sagt Heinz Ogris. „Zusätzlich zu diesen Büchern besuchte ich auch zwei Malkurse der Volkshochschule in Altenmarkt“, ergänzt er.

Keine bestimmte Malrichtung

Durch die Malkurse sind die Arbeiten von Heinz Ogris vielseitig geworden und können nicht in eine bestimmte Schiene gepresst werden. „Ich male sowohl Landschaften, als auch Tiere oder moderne Bilder“, sagt er. „Derzeit begeistere ich mich aber vor allem für Strandszenen, Sonnenauf- und -untergänge und Lichteffekte.“ Inspiration dazu erhält er aus vielen Richtungen - sei es durch Fotografien, die zum Teil ebenfalls von ihm stammen, durch Urlaube oder auch durch Buchtitel. „Die Vorlagen werden gesammelt und wenn ich Lust dazu habe, auf Leinwand gebracht“, so Heinz Ogris.

Wohnzimmer oder Garten als Atelier

Ein eigenes Atelier zum Malen hat Heinz Ogris nicht. „Im Sommer male ich gerne im Freien, im Winter eben im Wohnzimmer oder im Wintergarten.“ Ein Rollre-

gal mit sämtlichen Acrylfarben und Pasten, sowie dem benötigten Zubehör sorgt dabei für die notwendige Flexibilität und dafür, dass die Malutensilien jederzeit griffbereit sind. Auch im Urlaub ist Heinz Ogris nicht ohne seine Malutensilien anzutreffen. „Eine Tischstaffelei und kleine Rahmen habe ich immer dabei", sagt der Großarler. „So kann ich auch wo anders jederzeit ein Bild malen."

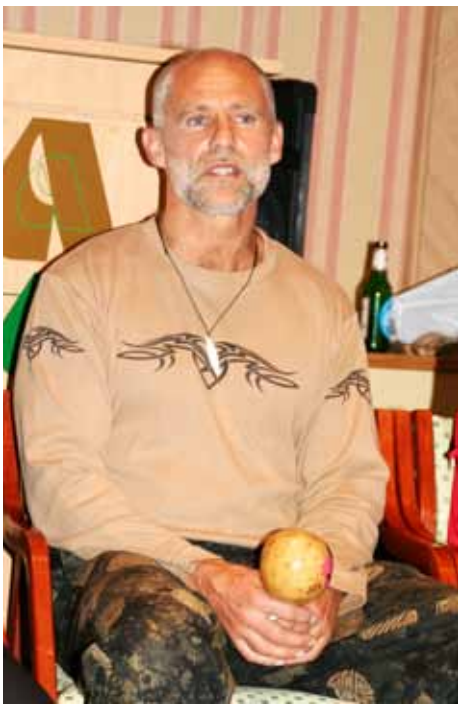
Maldauer je nach Technik

Je nach Technik dauert die Fertigstellung eines Bildes zwischen einen und vier Tagen. „Am längsten dauern Spachtel- oder Reliefarbeiten, da hier die entsprechenden Trockenzeiten eingehalten werden müssen. Für normale Acrylbilder oder bei Arbeiten mit dem Schwamm verkürzt sich die Maldauer. Hier setze ich zum Trocknen teilweise auch den Fön ein", erklärt der Hobbymaler.

15 Bilder in drei Wochen

Dass Heinz Ogris seine Bilder in kurzer Zeit malen kann, fiel auch bei den Malkursen in Altenmarkt auf. „Während die anderen Teilnehmer ein Bild gemalt haben, waren es bei mir mehrere", erzählt er. Die größte Anzahl an Werken entstand jedoch Anfang 2008. „Ich war für drei Wochen auf Rehabilitation in Gröbming und habe in der freien Zeit zwischen den täglichen Therapien 15 Bilder gemalt." Diese konnte Heinz Ogris dann auch bei seiner ersten Ausstellung in der Cafeteria präsentieren. „Eine weitere Ausstellung hat sich bislang noch nicht ergeben. Im Herbst wäre eventuell jedoch eine Präsentation meiner Bilder im Gemeindeamt Großarl geplant", sagt Heinz Ogris.

Energie als Arbeitsmittel...



Der St. Johanner Johann Lang nutzt das Energiefeld des Menschen für seine Arbeit als Energetiker. Bereits als Kind bezeichnete er sich als Indianer Tecumseh - bis zu seiner Arbeit als Schamane vergingen allerdings noch einige Jahre.

„Im Alter zwischen sechs und zehn Jahren bezeichnete ich mich schon als Indianer Tecumseh“, erzählt Johann Lang. „Als ich dann aber in ein schulisches, sehr strenges Internat kam, wurde mir quasi die Festplatte gelöscht“, so der Rückblick. Auch seine Fähigkeiten betreffend wusste keiner, in welchem Bereich sie liegen. „Ich bin zwar überall durchgekommen, habe aber nie sagen können, dass das, was ich mache, auch tatsächlich für mich passt.“ Im Jahr 1996 fasste Johann Lang dann den Entschluss, eine Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater zu absolvieren, einige Erlebnisse im näheren privaten Umfeld brachten später auch die Fähigkeit zur Energiearbeit hervor.

Begeisterung für Schamanismus

Ein Buch über Schamanismus war endgültiger Auslöser für die Begeisterung für den Schamanismus. „Ich habe das Buch sprichwörtlich verschlungen und einige Male gelesen“, sagt Johann Lang. „Damals habe ich mir gewünscht, nur annähernd so arbeiten zu können. Mittlerweile kann ich sagen, dass ich genau so arbeite.“ Die Befähigung dazu hat der St. Johanner seiner Meinung nach eventuell von seiner Großmutter geerbt. „Meine Oma hatte eine Fähigkeit, die in diese Richtung ging. Ihr erschienen verstorbene Personen“, sagt er.

Kurse absolviert

Der Zufall spielte mit, als Johann Lang im Internet auf einen Kurs für Schamanen stieß. „Es war ein schöner Sonntag. Ich war im Lehrerzimmer der Schule, in der ich nebenbei noch arbeite, und wollte ins Internet, mit dem ich vorher noch nie zu tun hatte. Der EDV-Betreuer war zufällig an diesem Tag auch anwesend und half mir bei meinem ersten Einstieg in die Welt des Internets“, erzählt Johann Lang. Kaum den Internet-Explorer geöffnet, erschien die erste Zeile mit dem Wort Schamane. „Ich habe dann gelesen und gesehen, dass 14 Tage später in Holland ein Kurs angeboten wird. Da ich keine Kenntnisse im Umgang mit dem PC hatte, bin ich in mein Büro gefahren und habe von dort aus sofort einen Platz in diesem Kurs reserviert.“ Insgesamt absolvierte der St. Johanner drei Kurse und war bereits nach den ersten zwei Tagen soweit, wie die anderen, die bereits mehrere Kurse absolviert hatten. „Von da an wusste ich endgültig, dass dies meine Fähigkeit ist“, so Johann Lang, der vor 1,5 Jahren seine eigene Praxis in St. Johann errichtete.

Die Tätigkeit

Mit 350 Klienten arbeitete Johann Lang bislang. „Viele Leute kommen bedrückt in meine Praxis, gehen danach aber mit einem Lächeln im Gesicht wieder hinaus“, sagt er. Worte sind für die energetische Arbeit nicht wichtig. „Wenn möglich erzählen die Klienten über ihre Probleme. Danach wird der energetische Hintergrund gesucht und das negative Gefühl vom Betroffenen dreimal in einen Stein geblasen. Ich verbinde mich

daraufhin mit den Himmelsrichtungen, halte die Loslassungspunkte einige Minuten lang, komme durch Rasseln von der Wirklichkeit weg und kann so die Ursache für die Probleme ausfindig machen“, erklärt Johann Lang den Ablauf. Gearbeitet wird dabei physikalisch gesehen nur mit der rechten Gehirnhälfte, die linke schaltet der St. Johanner für die Arbeit aus. „Ich hole das Unbewusste in das Bewusstsein desjenigen. Eine Heilung ist schließlich nur möglich, wenn etwas bewusst ist und ich mich dem Problem stellen kann.“ Die Energiearbeit ist allerdings auch auf andere Weise möglich. „Es kann dreimal in einen Stein geblasen und mir dieser in den Postkasten geworfen oder die energetische Arbeit über das Telefon durchgeführt werden“, sagt er.

Alles im Energiefeld vorhanden

Seine Tätigkeit als Schamane hat nichts mit Vorhersagen zu tun. „Im Energiefeld des Menschen ist alles vorhanden und vorgegeben. Ich suche den energetischen Hintergrund, die sogenannten Emotionen - sprich, das, was uns bewegt, was wir unbewusst in die Umwelt ausstrahlen“, so Johann Lang. „Der Mensch besteht aus Körper, Geist, Seele und Energiekörper, der von den Chakren gespeist wird.. Jede Krankheit hat ihren Ursprung im Energiefeld und äußert sich erst in Geist und Seele und manifestiert sich zum Schluss anhand von Beschwerden im Körper.“ Vor allem Vorfälle im Alter von Null bis drei Jahren lösen viele Probleme aus. „In diesem Zeitraum passiert sehr viel zu dem wir aber im späteren Leben keinen Zugang mehr haben“, erklärt der St. Johanner. Durch seine fundierte Ausbildung schafft es Johann Lang in ein paar Sekunden dorthin zu kommen, wo andere Ansätze viel länger brauchen oder gar nicht hinkommen. „Ich bin aber leider für viele Menschen der letzte Anlaufpunkt zur Problemlösung“, sagt Johann Lang.

Bewusstseinsänderung

Bei der Energiearbeit wird das Bewusstsein der Klienten geändert. „Man darf nicht erwarten, dass sich etwa ein vorhandenes Beschwerdebild auflöst. Ich kann damit aber bewusst umgehen lernen und so für Veränderung sorgen“, so der St. Johanner. Erziehungs- oder Schulprobleme, Selbst- und Fremdgefährdung, Trennung, Scheidung, Sucht, Berufskrisen oder andere Probleme können mithilfe der systemischen Lebens- und Sozialberatung bzw. der Energiearbeit gelöst werden. Behandelt werden dabei von Johann Lang Kinder ab einem Jahr, die Grenze nach oben bleibt offen. Eine weitere Tätigkeit ist auch das energetische Reinigen von Räumen oder Gebäuden.

Schnupperreisen

Johann Lang bietet am 16. und 30. April Schnuppermöglichkeiten bei Heilreisen im Sporthotel Alpenland in St. Johann. Beginn ist jeweils um 20 Uhr, die Dauer beträgt cirka 1,5 Stunden. Telefonische Anmeldung unter 0676/82544312 ist jeweils bis Mittwoch erwünscht. Mitzubringen sind lediglich eine Decke und ein Stein, der leicht in einer Hand gehalten werden kann. Der Unkostenbeitrag beträgt 10 Euro. Weitere Infos unter: johann.lang@generali.at oder 06412/41942.

Es wurde gebaggert und gepritscht...

...und zwar beim ersten Snowvolleyball Grand Slam in Wagrain auf fast 2000m Seehöhe. Innerhalb von nur drei Monaten wurde ein Event mit Sport und guter Stimmung auf die Beine gestellt - lediglich das Wetter spielte nicht ganz so mit und sorgte für die Verschiebung des Snowvolleyball-Bewerbs um einen Tag.

Samstag, der 7. März 2009 - eigentlich hätte der erste Snowvolleyball Grand Slam zwischen dem Gipfelstadl und der Kogelalm an der Bergstation der Flying Mozart in Wagrain über die Bühne gehen sollen. Das Wetter machte den beiden Organisatoren Martin Kaswurm aus Wagrain und dem Salzburger Georg Klampfer allerdings einen Strich durch die Rechnung und der Event musste auf den Ersatztermin am Sonntag verschoben werden. Die Verlegung des Snowvolleyball Grand Slams auf den Folgetag sollte der Stimmung allerdings keinen Abbruch tun.

Die Idee

Wer den Beachvolleyball Grand Slam in Klagenfurt kennt, kennt auch die Stimmung, die dort jährlich herrscht. Um die Zeit bis zum Sommer zu verkürzen, entschlossen sich Martin Kaswurm und Georg Klampfer spontan, das Beachfeeling inklusive des Moderatoren-Teams „Roodixx", die auch am Centercourt in Klagenfurt für die Stimmung sorgen, nach Wagrain zu bringen. „Ich kenne Georg Klampfer durch meinen Zweitjob bei Red Bull Salzburg als Moderator. Beim Apres Ski in Wagrain entstand dann die Idee, ein Volleyball Turnier auf die Beine zu stellen", erzählt Martin Kaswurm rückblickend. „Ich habe spontan ein Treffen mit den Wagrainer Bergbahnen, den Hüttenwirten und Grundbesitzern organisiert und ihnen von der Idee erzählt. Sie waren begeistert und damit der erste Grundstein für die Umsetzung gelegt", ergänzt er. Unmengen an Behördengängen, Sponsorengesprächen, Treffen mit dem Mitveranstalter Georg Klampfer, sowie die Einholung der Bewilligungen (Hubschrauberlandeplatz, Naturschutz, Einverständnis der Gemeinde, uvw.) folgten. „Anfang Februar 2009 waren zwar alle Genehmigungen eingeholt, grundlegende Fragen wie Arenabau, Hubschrauber, Technik, Moderation, Spieler, uvm. mussten aber noch geklärt werden", sagt Martin Kaswurm, der gemeinsam mit Georg Klampfer auch diese Herausforderungen meisterte.

Fotos (2): Thomas Leskoscheck

Arenabau

Drei Wochen vor dem Eventtermin wurde mit der Beschneiung für die Schneearena auf fast 2000m Seehöhe begonnen. „Mit dem Bau des Spielfeldes wurde rund zehn Tage vor dem Event gestartet, der Tribünenbau erfolgte in Nachtschichten, Hand in Hand ging auch der Bau der 50 lfm Bar, der Werbefläche und der Zuschauerplateaus", erzählt Organisator Martin Kaswurm. „Nicht

Fotos (2): Holzmann

zu vergessen ist dabei, dass alles aus Schnee angefertigt wurde“, ergänzt er.

Spielerauswahl

Nicht ganz so aufwändig gestaltete sich die Spielersuche. „Georg Klampfer ist in der Beachvolleyballszene verwurzelt, bat die besten Pros Österreichs zu Tisch, welche auch gleich von der Idee begeistert waren“, erzählt der Wagrainer. Bernie Strauss (Ex-Pro Beachvolleyball), Andre Hitzenbichler (Top 10 Beachvolleyball), Martin Streitfellner (Beachvolleyball Staatsmeister 2008), Felix Reitsperger (Hallen Bundesliga) und Magdalena Jirak (Top 3 Beachvolleyball Staatsmeisterin 2008) waren am Ende diejenigen, die ihr Volleyballkönnen auf Schnee bewiesen. Während Magdalena Jirak als „schwarzer Mann“ gegen zwei Amateurteams antrat, kämpften die anderen vier im Modus Jeder-gegen-Jeden um den Titel „King of Snow“. Der Wanderpokal, die „Deer Trophy“ - sprich, ein Zwölfender - und der Titel gingen am Ende des Tages an Felix Reitsperger.

Fortsetzung geplant

Rund 500 Zuseher verfolgten den ersten Snowvolleyball Grand Slam in Wagrain. „Wir hätten nie gedacht, dass trotz der widrigsten Witterungsverhältnisse in den vergangenen Tagen so ein Spitzen-Event mit so vielen glücklichen Beteiligten zustande kommen kann“, resümierten die beiden Veranstalter. „Wir haben hier in Wagrain eine neue Heimat gefunden und werden definitiv nächstes Jahr wieder kommen und

Österreichs Beachvolleyball-Elite mitbringen.“ Freuen darf man sich dann auf mehrere Snowvolleyball-Events. „Geplant sind derzeit vier Stopps im Salzburger Land“, blickt Martin Kaswurm in die Zukunft. „Wo diese stattfinden wird aber noch nicht verraten.“

Durchkommen beim Ironman Austria...

...ist am 5. Juli das Ziel von Hannes Fuchs. Nach Absolvierung der 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen sollte es aber „wenn möglich, noch hell sein."

Fotos: privat

Vor cirka fünf Jahren entdeckte der gebürtige St. Johanner Hannes Fuchs den Triathlonsport für sich. „Ich bin durch Freunde zu dieser Sportart gekommen", erzählt er. Seither hat ihn das Schwimmen, Laufen und Radfahren nicht mehr losgelassen. Am 5. Juli 2009 nimmt er nun die Herausforderung des Ironman Austria in Klagenfurt an. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42.195 km Laufen erfordern die nötige Disziplin und Vorbereitung.

Wachsende Sportart

„Meinen ersten Triathlon absolvierte ich im August 2004 in Mondsee", blickt Hannes Fuchs zurück. „Damals wurde ich mit einer Zeit von 2:43:45 Stunden 65. in meiner Altersklasse und 448. in der Gesamtwertung. Im Folgejahr nahm ich erneut an diesem Wettkampf teil, konnte meine Endzeit auf 2:31:18 Stunden verbessern, belegte allerdings damit den 168. Platz in meiner Altersklasse und den 385. Gesamtrang", erzählt er. „Hier sieht man, wie sehr diese Sportart gewachsen bzw. beliebt geworden ist", fügt Hannes Fuchs hinzu.

Neben dem Mondseeland Triathlon folgten noch Starts im Staffelbewerb beim Wiestalman, beim Salzburgerland Triathlon in Kuchl, sowie zwei Einzelstarts in Kuchl, ein Start in Zell am See, beim Half Ironman in Saalfelden und beim Marathon in Wien. „Die Entscheidung für eine Teilnahme beim Ironman Austria fiel bereits vor drei Jahren", sagt Hannes Fuchs. „Damals waren zwei Clubkollegen vom Bike Klinik Team dabei, für mich war dieser Zeitpunkt aber noch zu früh. So entstand das Ziel, dass wir in diesem Jahr gemeinsam an den Start gehen."

Vorbereitung für den Ironman Austria

Obwohl Hannes Fuchs mit fünf Clubkollegen vom Bike Klinik Team in Klagenfurt an den Start gehen wird, bestreitet jeder sein eigenes Rennen. Auch das Training absolviert der Tennecker alleine. „Dadurch dass meine Kollegen in St. Johann und ich in Tenneck wohne, ist ein gemeinsames Training nicht so leicht abzustimmen", sagt Hannes Fuchs, der sich derzeit mit seinen Clubkollegen auf Trainingslager in Italien befindet. Auch die Gestaltung seines Trainingsplans übernimmt er selbst. „Zur Leistungsbestimmung mache ich Laktattests in Salzburg, die entsprechende Trainingsplangestaltung versuche ich an Empfehlungen aus Büchern anzupassen."

Zehn bis zwölf Stunden stehen derzeit wöchentlich am Trainingsplan. „Bis zum Ironman wird sich die Zahl an Trainingsstunden aber noch etwas erhöhen."

Seit Jänner und bis April findet ein Teil der Vorbereitungen für den Ironman vor allem im Fitness-Studio statt. „Das Laufen wird im Freien durchgeführt, je nach Witterung auch das Radfahren. Mit dem Schwimmtraining beginne ich erst im April", ergänzt er. Zwei Krafttrainingseinheiten, zweimal Radfahren, vier Laufeinheiten, sowie Rumpfkräftigung und Dehnen bilden das derzeitige Wochenprogramm im Gesamtüberblick. „Seit Jänner bekomme ich auch einmal in der Woche eine Reiki-Behandlung von meiner Frau. Dadurch wird die Regeneration verbessert und Schmerzen werden gelindert."

Faszination Ironman

Live vor Ort war Hannes Fuchs beim Ironman Austria in Klagenfurt noch nie. „Es gibt soviele Berichte und soviele Eindrücke vom Ironman, doch trotzdem ist alles für Einen neu und aufregend. Beginnend vom Moment des Anmeldens, bis zu den ersten Vorbereitungen und den langen Trainingseinheiten – während dieser gesamten Zeit schwirrt einem dieser Tag im Kopf

herum“, sagt er. „Jeder Einzelne muss mit seinen persönlichen Voraussetzungen die 226 km bezwingen und schreibt dabei seine eigene Geschichte. Dieser eine Tag ist eine hohe Herausforderung auf die ich hin fiebere und egal wie es ausgeht, ich werde mich lange daran erinnern.“

Test- und Vorbereitungswettkämpfe

Den Amref-Marathon am 3. Mai in Salzburg und die olympische Distanz beim Salzburgerland Triathlon in Kuchl am 20. Juni nutzt Hannes Fuchs als Test- und Vorbereitungswettkämpfe. „Auch wenn viele vom Triathlon in Kuchl abraten, weil er bereits nahe am Tag des Ironmans ist“, sagt der Tennecker. Immerhin ist nur zwei Wochen später - am 5. Juli - die volle Konzentration in Klagenfurt gefordert. „Ich setze mir selbst keine Zeitvorgabe, möchte einfach das Ziel erreichen“, so der Tennecker. „Der Start ist um 7 Uhr früh, wenn möglich sollte es aber noch hell sein, wenn ich die Finishline überquere.“

Siegerzeiten 2008:

		Swim	T1	Bike	T2	Run	Gesamt
W-PRO	Wallenhorst Sandra (GER)	0:57:19/120.	02:13	4:50:43/96.	02:24	2:54:45/12.	08:47:26
M-PRO	Vanhoenacker Marino (BEL)	0:48:42/10.	01:29	4:28:53/2.	01:54	2:45:11/3.	08:06:11
W18	Valerius Carmen (GER)	1:01:45/368.	02:11	5:42:03/1293.	03:29	3:45:21/576.	10:34:51
M18	Ebner Stefan (AUT)	0:58:20/180.	02:43	4:49:19/82.	02:52	3:12:57/70.	09:06:14
W25	Tesar Barbara (AUT)	1:02:08/401.	02:08	5:03:11/317.	07:35	3:34:51/371.	09:45:55
M25	Polak Johannes (AUT)	0:54:20/72.	01:55	4:39:11/14.	02:04	3:04:25/34.	08:41:58
W30	Burow Katrin (GER)	1:02:45/451.	03:10	5:03:50/333.	05:32	3:31:20/293.	09:46:40
M30	Sleutel Frederik (BEL)	1:01:04/322.	02:44	4:40:19/19.	02:09	2:56:58/15.	08:43:15
W35	Rudolf Michaela (AUT)	1:07:04/779.	04:08	5:02:25/299.	07:14	3:23:31/176.	09:44:23
M35	Paulus Wolfgang (GER)	0:59:05/197.	02:27	4:46:53/55.	02:19	2:57:33/17.	08:48:19
W40	Best Nicole (GER)	0:58:03/153.	01:59	5:07:22/421.	02:26	3:22:11/161.	09:32:03
M40	Schemionek Carsten (GER)	0:58:54/186.	03:07	4:53:45/133.	03:10	3:06:54/39.	09:05:53
W45	Striednig Ulrike (AUT)	1:25:58/2092.	03:51	5:34:05/1084.	06:19	3:37:19/412.	10:47:34
M45	Ebner Gerhard (AUT)	1:02:07/399.	03:07	4:50:50/99.	02:49	3:16:52/105.	09:15:47
W50	Rucktäschel Ulla (GER)	1:18:37/1734.	04:31	6:09:15/1811.	05:54	4:01:45/940.	11:40:04
M50	Garnitschnig Reinhold (AUT)	0:59:59/243.	02:54	5:03:14/318.	03:20	3:08:43/49.	09:18:12
W55	Greenough Glynis (GBR)	1:22:14/1963.	05:36	6:20:25/1956.	11:07	4:26:31/1422.	12:25:55
M55	Karpf Alf (SUI)	1:05:35/671.	07:15	5:33:32/1067.	07:17	4:02:07/948.	10:55:48
W60	Grundy Anne (AUS)	1:20:41/1878.	06:31	7:09:46/2296.	07:56	5:28:33/2112.	14:13:29
M60	Masius Rolf (GER)	1:08:54/934.	03:35	5:00:14/236.	04:18	3:51:34/742.	10:08:37
M65	Kostic Milos (CAN)	1:19:39/1801.	08:02	5:39:43/1233.	05:50	4:05:40/1046.	11:18:56
M70	Robertz Heinz (GER)	1:26:03/2096.	09:17	6:53:42/2238.	10:08	4:46:33/1735.	13:25:45

Krampfadern – Besenreiser – Durchblutungsstörung

Krampfadern sind sichtbar erweiterte stark geschlängelt verlaufende Adern die nicht nur unschön Aussehen sondern auch eine Reihe von Komplikationen, wie zum Beispiel Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwüre oder Embolien verursachen können.

Das sauerstoffarme Blut aus den Beinen zum Herzen zurück zu transportieren ist die Aufgabe der Venen. 90 Prozent des Rücktransports erfolgen dabei durch tiefgelegene, mit den Arterien verlaufende Venen, 10 Prozent des Blutvolumens werden beim Venengesunden von oberflächlichen Venen transportiert. Das Zusammenspiel von Beinmuskulatur und Venenklappen sorgt dafür, dass dieser Rücktransport auch im Sitzen und Stehen und damit gegen die Schwerkraft erfolgt. Während die Muskulatur das Blut in den Venen vorantreibt und normalerweise die Venenklappen wie Ventile wirken und den Blutstrom nur in Richtung Herz zulassen, kann bei Venenkranken aufgrund undichter oder erschlaffter Venenklappen dieser Abtransport nicht stattfinden. Das Blut fließt also in den klappengeschädigten, oberflächlichen Venen wieder ins Bein zurück. Der dadurch gebildete Privatkreislauf führt zu einer Überlastung und einer Erhöhung des Blutdrucks in den Venen. Diese weiten sich aus und werden zu Krampfadern. Dadurch steigt auch in den kleinen Venen des Unterschenkels und der Füße der Druck. Schwellungen und Ablagerung von bräunlichen Blutabbauprodukten in der Haut sind die Folge.

Symptome

Anfangs können Symptome wie Spannungs-und Schweregefühl, Juckende und schmerzende Beine bis hin zu Beinkrämpfen auftreten. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es sowohl zur Verdickung der Vene als auch sichtbaren Verästelungen. Außerdem entstehen Wassereinlagerungen im Gewebe. In weiterer Folge entstehen Hautveränderungen die sich zunächst durch eine bräunliche Färbung oder pergamentartige Struktur der Haut äußern und letztendlich zum „offenen Bein“ mit einem Geschwür führen.

Primäre und sekundäre Varikose

Betroffen sind die oberflächlichen Venen und deren Hauptstämme in den Beinen. Man teilt die sogenannte Varikose in primäre und sekundäre ein. Langes Stehen, Sitzen mit abgeknickten Beinen und vor

allem Bewegungsmangel können die Ursache für eine primäre Varikose sein oder ihre Entstehung fördern. Auch die genetische Veranlagung kann eine Rolle bei der Anfälligkeit für Varizen (Krampfadern) spielen. Bei der sekundärer Varikose liegt die Ursache z.b. in einer vorangegangen Thrombose oder auch in einer vorangegangen Verletzung.

Behandlung

Operativ können Krampfadern auf verschiedene Art und Weise behandelt werden. Die gängigsten Methoden sind heute Lasertechniken und das sogenannte Stripping.
Bei der Laseroperation wird eine Lasersonde in die Vene eingeführt und die betroffene Krampfader mittels thermischer Behandlung von innen verödet. Die Innenauskleidung der Vene wird zerstört wodurch sich die Vene zusammenzieht und die gewünschte Unterbrechung des Blutflusses erzielt wird. Dies hat zur Folge, dass sich die Krampfader vollständig zurückbildet. Dieses Verfahren ist heute die schonendste Technik ohne sichtbare Narben mit nur sehr kurzer Rekonvaleszenz. Beim Stripping werden die betroffenen Venen herausgezogen. Es wird eine flexible Sonde durch einen kleinen Hautschnitt bis zum Ende der Krampfader eingeführt und diese an beiden Enden abgetrennt. Dieser Vorgang ermöglicht dem Chirurgen die erkrankte Vene mit Hilfe der Sonde vollständig aus der Haut zu entfernen. Kleinere Venen können durch Verödung (Schaumsklerosierung) entfernt werden wobei ein Verödungsmittel in die Venen eingespritzt wird. Mittels Laserstrahl durch die Haut können kleinste sichtbare Äderchen entfernt werden. Diese Methode wird auch zur Entfernung von störenden Gesichtsäderchen eingesetzt.

Wann sollten sie einen Gefäßchirurgen aufsuchen?

Schweregefühl und Stauungsbeschwerden in den Beinen sind oft erste Anzeichen! Eine Schwellneigung der Beine unabhängig von erhöhten Temperaturen während des Sommers weist auf eine Venenstauung hin.
Treten Kribbeln in den Füßen, Juckreiz und Hautverfärbungen auf sollten sie eine exakte Abklärung nicht mehr zu lange verschieben.
Auch Krampfadern die keinerlei Beschwerden verursachen sollten wegen der möglichen Komplikationen unbedingt abgeklärt werden.

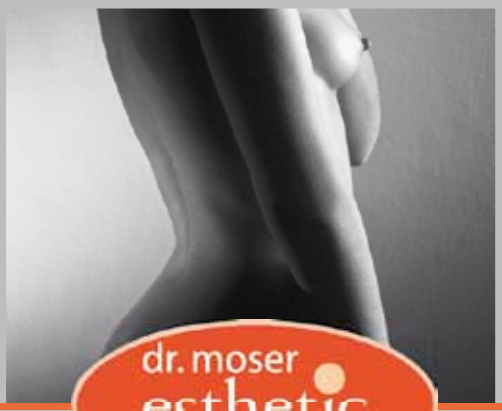
Dr. Alfred Moser
Facharzt
für Chirurgie und
Gefäßchirurgie
Gasteiner Straße 27
5600 Bischofshofen
Tel: 06462/4104

Risikofaktoren

- Raucher?
- Diabetes?
- Übergewicht?
- Bluthochdruck?
- Beinschmerzen?
- Gefäßerkrankungen in der Familie?

Liegt einer dieser Risikofaktoren bei Ihnen vor, ist eine exakte Gefäßabklärung durch einen Gefäßchirurgen sinnvoll.

Einfach zum Wohlfühlen



Damit Sie sich in Ihrem Körper wohl fühlen können, bieten wir Ihnen in unserem modernen Esthetic Center folgende fachärztliche Leistungen:

Venenchirurgie
Laser-Stripping-Veröden
Gefäßchirurgie
Brustchirurgie
Facelift
Lidstraffung
Nasenkorrekturen
Bauch- und Schenkelstraffung
Dermatologie
Laserhaarentfernung
Fettabsaugung

Gasteiner Straße 27 | A 5500 Bischofshofen | Tel. 06462/4104
www.esthetic-center.at

Pfarrwerfen
Im Vorjahr wurde in Pfarrwerfen auf Initiative der Volksschule der alte Brauch des „Osterratschens“ wieder neu belebt. Bereits zum zweiten Mal tauschten heuer die Kinder der 4. Klasse den Werkraum der Volksschule mit der professionell eingerichteten Werkstatt von Herrn Wilhelm Kleine. In mühevoller Kleinarbeit wurden aus Buchenholz Osterratschen hergestellt.
In der Karwoche treffen sich die Kinder dann nach einem genauen Plan zum Ratschen.

Eben
Am Sonntag, dem 22. März, fand am Ebener Dorfplatz der Empfang der WM Bronze-Medaillengewinnerin Andrea Fischbacher statt. Als Geschenk wurde ihr eine Schatztruhe - gefüllt mit Ebener Talern - überreicht. Unter den zahlreichen Gratulanten befanden sich auch Salzburger Landesskipräsident Alex Reiner, TVB Obmann Josef Kirchner, Bürgermeister Herbert Farmer und Geschäftsführer der Bergbahnen Flachau Ernst Brandstätter.

St. Johann
In der ersten Märzwoche fanden auf dem Truppenübungsplatz Seetaler Alpe (Stmk) die österreichischen Meisterschaften des Bundesheeres in den Disziplinen Biathlon, militärischer Triathlon, Biathlonstaffel und Patrouillenlauf statt. Nach sechs Jahren darf sich das Salzburger Team nun wieder Heeresmeister im Patrouillenlauf nennen. Vzlt Herbert Gruber, StWm Rupert Meikl, OStWm Wolfgang Egarter und StWm Josef Vötter erreichten zudem Platz zwei in der Biathlonstaffel. OStWm Egarter konnte auch im militärischen Triathlon, sowie im Biathlon-Bewerb siegen.

St. Johann
Am 22. März wurde der frisch gebackene Weltcupsieger und Überflieger Gregor Schlierenzauer mit einem Hubschrauber zu seiner Siegesparty eingeflogen. Gemeinsam mit seinen Kollegen Thomas Morgenstern, Wolfgang Loitzl und Co wurde unter Begleitung zahlreicher Gäste, wie Sportmanager Edi Federer, Slalom-Ass Reinfried Herbst, Rennfahrer Ralf Schumacher und „DJ Ötzi“ Gerry Friedle und starkem Medieninteresse in der Oberforsthofalm gefeiert.

Bischofshofen
Dass trotz Schnee und Kälte die Gartensaison bald beginnt, wurde Ende März bei zwei „Gesundes Salzburg 2010“-Veranstaltungen im Kultursaal Bischofshofen deutlich. Bei den Vorträgen „Gemüse und Beerenobst aus dem eigenen Garten wieder gefragt“ von Ferdinand Baumgartner und „Gärtnern ohne Gift - so funktioniert ein biologischer Hausgarten!“ von Markus Danner (Bio Austria Salzburg) herrschte großes Interesse von seiten der Bevölkerung.

Red Bull
ALMBAR
St. Johann | Alpendorf
Sa 04. 04.
BACARDI
BACARDI Night
So 05.04. Eristoff Day
Mo 06.04 Captain Morgan Party
Di 07.04 Shot Party
Mi 08.04. Vodka Night
Do 09.04. Ultimative Après Ski Party
Fr 10. 04.
SCHLAGER Party
Sa | So | Mo
11., 12., 13. 04.
BIG EASTER
BUNNY Party
Fr | Sa | So 17., 18., 19. 04.
GROSSER
SAISON
ABSCHLUSS
Das beste kommt zum Schluss!
Wir bedanken uns bei allen Gästen
mit einer riesen SaisonschlussParty -
alle Getränkevorräte müssen raus !!!!
ERISTOFF
www.almbar.cc
DJ MG-Mani
DJ Simon

Szenefotograf: Eva & Flo
Mehr Bilder im Internet unter: www.pongaumagazin.at

PROGRAMM APRIL DISCO

FLEDERMAUS DISCO mit Top DJ ROOTS

ERISTOFF ICE · DESPERADOS · BACARDI · Red Bull

jeden MITTWOCH -
LAS VEGAS NIGHT
alle Bottle 0,33 l und 0,7 l um die Hälfte (ohne Beigetränke)

jeden DONNERSTAG -
1-EURO-PARTY
bis 22.30 Uhr (offene Schankmixgetränke)
von 22.30 bis 24.00 Uhr alle um € 2,-

jeden FREITAG
HAPPY HOUR
Zahl 1, trink 2 - von 20.00 bis 22.30 Uhr (offene Schankmixgetränke - außer Fr. 01.05.)

jeden SAMSTAG
GOGO-DANCING
Von 21.00 bis 22.30 Uhr alle offenen Schankmixgetränk um € 2,-

Freitag, 03.04.
AUF ZUR HIRSCHPARTY
Jedes Flying Hirsch um nur € 3,40
Tolle Preise zu gewinnen!

Freitag, 10.04.
DESPERADOS PROMOTION
Desperados on Tour
Jedes Desperados um € 3,40

Sonntag, 12.04.
OSTERSONNTAG
DIE VERRÜCKTE EIERSUCHE
Suche das Ei in der Fledermaus & Gewinne vom Longdrink bis zur Fl. Spirit 0,7 l - Je nach Farbe des Eis erhälst du bei der Verlosung um 24 Uhr deinen Preis.

Freitag, 17.04.
RED BULL BOOT PARTY
Jedes Red Bull Boot (Fl. Bacardi 0,7 l oder Eristoff White/Black 0,7 l inkl. 4 Red Bull) um nur € 55,-
Jedes Red Bull Boot (Fl. Jack Daniels 0,7 l inkl. 4 Red Bull) um nur € 65,-

Freitag, 01.05.
HAPPY BIRTHDAY
Jeder der im April Geburtstag hat, erhält einen € 50,- Getränkegutschein (von 21.00 bis 24.00 Uhr)

Freitag, 24.04.
DSCHUNGEL PARTY
holt mich raus - ich bin ein Star (siehe Rückseite)

www.die-fledermaus.at

BEKANNT AUS DER
RTL-FERNSEHSHOW
FLEDERMAUS
DISCO + STADL
ST. JOHANN IM PONGAU
ICH BIN EIN STAR
HOLT MICH HIER RAUS!
DSCHUNGEL-
SHOW
Freitag, 24. April '09
Holt mich raus, ich bin ein Disco-Star, wir suchen den Dschungelchampion.
Party-Teil 1: Insektenwettessen, sei dabei, Spinnen, Skorpione, Kakalaken, Heuschrecken u.v.m. dann Guten Appetit !!! Du hast die Chance zum Dschungelkönig gewählt zu werden und tolle Preise zu gewinnen!
Der Sieger erhält einen € 100,-
(Getränkegutschein)