

PONGAU & ENNSTAL

NR. 164 • 01. / 02. JULI 2021

# weekend

MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN **MAGAZIN**

OSTERREICHISCHE POST AG / POSTVERKEHR BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RW 11AC93077K



**BERGE VOLL  
SCHÖNER AUGENBLICKE**

# GASTEIN





# Berge voll schöner Augenblicke

**GASTEIN.** Verbringen Sie gerne Zeit an der frischen Luft? Sei es bei einer Wanderung entlang malerischer Wege oder bei tollen Ausblicken auf 2.000 Meter Seehöhe? Wenn man einen gewissen Nervenkitzel sucht, oder einfach nur im Schatten der mächtigen Zirbenbäume liegen möchte, dann ist das Gasteinertal das perfekte Urlaubsparadies für Bergliebhaber.

**G**erade im Sommerurlaub oder Familienurlaub bietet das Bergerlebnis in Gastein Abwechslung pur. Actiongeladen auf einem Klettersteig, Familienspaß im Slackline Park und Kinderspielplatz, Nervenkitzel auf der 140 m langen Hängebrücke, mit der Familie hoch über dem Tal die vielen Wanderwege genießen, entspannen am Schlossalmsee oder einfach nur das herrliche Panorama auf den Aussichtsplattformen genießen. Schnell das Wetter gecheckt und rauf auf die Gasteiner Erlebnisberge. Ob der Stubnerkogel und der Graukogel in Bad Gastein oder die Schlossalm in Bad Hofgastein,

jeder dieser Berge bietet seinen Gästen ein einzigartiges und unvergleichliches Angebot.

## Stubnerkogel

– „**Schau'n und Trau'n**“. Der Stubnerkogel verspricht einen atemberaubenden 360° Panoramablick auf die umliegende Berglandschaft. Auf dem Gipfelrundwanderweg um die Bergstation folgt unter dem Motto „Schau'n und Trau'n“ ein Aussichts-Erlebnis dem Anderen. Ein bisschen Mut erfordert das Überqueren der 140 Meter langen Hängebrücke oder des Felsenweges. An der Aussichtsplattform „Glocknerblick“ erschließt sich ein

Panoramablick auf den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner. Die Aussichtsplattform „Talblick“ ermöglicht einen herrlichen Blick über Bad Hofgastein – wie in einem Freilichtkino.

## Graukogel – Zirbenzauber – Tut dem Herzerl gut.

Der Graukogel ist für seinen besonders schönen und uralten Zirbenbestand bekannt, manche Bäume sind über 250-300 Jahre alt. Wussten Sie, dass Zirbenholz den Herzschlag beruhigt und senkt? Entlang des Zirbenzauber-Rundwanderweges laden idyllische Rastplätze aus Zirbenholz, Zirbenbett, Zirben-schaukel und vieles mehr zum

Verweilen und Entspannen ein. Ein Besuch am Graukogel lohnt sich definitiv, denn „Zirbenzauber - tut dem Herzerl gut“.

## Schlossalm – Entdecke dich in Fels und Stein.

Die Schlossalm als Familienberg ist der vielfältigste der drei Erlebnisberge. Wandern Sie unter dem Motto „Entdecke dich in Fels und Stein“ auf den verschiedenen Rundwegen um den Schlossalmsee. Neben der traumhaften Aussicht gibt es auch einiges zu entdecken: mystische Felsenwesen - in der Natur verborgene Silhouetten in Form eines Felsentieres, zum Beispiel eines Adlers oder eine Eidechse. Wer es gerne sportlich mag, der hat die Auswahl zwischen 7 verschiedenen Klettersteigen – in allen Schwierigkeitsgraden. Für Kinder gibt es einen Kinderspielplatz in der unmittelbaren Nähe der Bergstation. Gleich daneben findet man auch einen Slackline-Parcours für Kinder und Erwachsene. Hier kann Konzentration, Koordination und Gleichgewicht inmitten einer schönen Berglandschaft trainieren. Mehr Infos unter [www.skigastein.com](http://www.skigastein.com) ✨







**RAUMFAHRT:  
JETZT SIND DIE  
TOURISTEN DRAN**



**BAUREPORTAGE: ZWEISINN  
MEHRDIMENSIONALES  
SEHEN & HÖREN**

NR. 164 • 01./02. JULI 2021

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN **MAGAZIN**



**AUS DEM LEBEN:  
ROMAN VIEHHAUSER**



**JOB OFFENSIVE  
GASTRONOMIEFACH  
-MANN/-FRAU**

**URLAUB IM  
PONGAU & ENNSTAL  
BIKEN & RADFAHREN**

OSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 114039077K



Christian und  
Richard Resch  
Wohnstudio Resch



„Wir freuen uns Sie in unserem neuen  
Wohnstudio in der Hauptstr. 64  
begrüßen und beraten zu dürfen!“



WOHNSTUDIO RESCH

## Experten für schönes Wohnen

**STIMMIGES DESIGN.** Wir bieten ideenreiche Konzepte für den gesamten Wohnbereich:  
Kochen - Essen - Schlafen - Sitzen - Wohnen.

**N**eben Designerküchen und dem hauseigenen Patent CULINAGO®, mit einer höhenverstellbaren Kochinsel bietet das Wohnstudio ein umfangreiches Komplettangebot in allen Bereichen der

Innenarchitektur. Egal ob Küche, Wohn- und Schlafraum oder den Sitzgelegenheiten, bei der Planung setzen Richard und Christian auf hochwertige Produkte der Marken next125, Schüller, Forcher, Regina und

Danküchen. Bei den Geräten werden Qualitätsprodukte von Miele, Bosch oder BORA verbaut. Darüber hinaus sind natürlich auch alle anderen gängigen Premium-Marken erhältlich. Egal ob Einsteigerküche oder

Premiausrüstung, bei der Planung wird darauf geachtet, dass alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. Besonders bei offenen Wohnräumen sollten die Küche und die Wohnfläche miteinander harmonieren. ★

## EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



**FORCHER**  
*Möbelqualität aus Tirol*

Resch GmbH & Co KG  
Hauptstrasse 64, 5600 St. Johann im Pongau  
Tel. +43 (0) 6412 / 6305, info@wohnstudioresch.at  
WWW.WOHNSTUDIORESCH.AT

**WOHNSTUDIO** RESCH  
planen mit Idee





# Info- Plattform

Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen.

**U**m unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten und zu unterstützen ist es wichtig weiterhin regional einzukaufen. Auch wir haben uns Gedanken gemacht wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen


Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unternehmen welchen Service bietet. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform etwa 200 Einträge in den meisten Orten der Region und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. Unser Verkaufsmitarbeiter Franz Quehenberger steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite unter [franz@pongaumagazin.at](mailto:franz@pongaumagazin.at) oder **Tel: +43 (0) 660 / 723 00 11.**

**Nachhaltiger  
Sonnenschutz**




**LIENBACHER**  
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino  
Tel. 06412 / 8952 · [www.lienbacher.info](http://www.lienbacher.info)



**Anita**  
SINCE 1886



Ihr A-G Cup  
Spezialist

**Hans-Kappacherstr. 1 • Stadtgalerie 1. OG  
5600 St. Johann/Pg. • Tel./Fax: 06412 / 204 22**

## INHALT

### 08 URLAUB IM PONGAU & ENNSTAL

Bikerregion

### 28 BAUREPORTAGE

Mehrdimensionales  
Sehen & Hören  
**Zweisinn Altenmarkt**

### 34 INTERVIEW

Aus dem Leben  
**Roman Viehhauser**

### 38 SERIE

Joboffensive  
**Gastronomiefachmann/-frau**

### 42 COVERSTORY

All Inclusive  
**Weltraumreisen**

### 50 MOTOR

### BEILAGEN

In dieser Ausgabe finden  
Sie auch eine Beilage von  
Snow Space

Die nächste Ausgabe des  
**WEEKEND  
MAGAZIN PONGAU**  
erscheint wieder  
am 29.07.2021  
[www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at)

**Impressum: Medieninhaber & Herausgeber:** SiScor Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltl DI (FH), [redaktion@pongaumagazin.at](mailto:redaktion@pongaumagazin.at), Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, [verkauf@pongaumagazin.at](mailto:verkauf@pongaumagazin.at), Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, [franz@pongaumagazin.at](mailto:franz@pongaumagazin.at), Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SiScor Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter [www.weekend.at](http://www.weekend.at) und [www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at) abgerufen werden. \*





## DIE STEINZEIT KUNST - SONDERAUSSTELLUNG IM MUSEUM GRÖBMING

Die Sonderausstellung „die Steinzeit Kunst“ im neu aufgestellten Museum Gröbming gibt mit großformatigen Fotografien, etlichen Originalen von Steinwerkzeugen, Tierfossilien (Mammut, Wollnashorn, etc.) aber auch Repliken der altsteinzeitlichen Kleinkunst (z.B. Venus von Willendorf) einen Überblick über Entstehung, Verbreitung, Inhalt und Deutungen dieser „Höhlenkunst“.

FOTO: MUSEUM GRÖBMING



## BLÜTE.GALERIE ALTENMARKT-ZAUCHENSEE

Mit der ersten Blüte.Galerie im Juni versucht Altenmarkt-Zauchensee die Vorsaison mit einem neuen Produkt gemeinsam mit den Geschäften und Gastronomie-Betrieben zu beleben. Sie verbindet auf raffinierte Weise Kunst und Alpine Küche mit nachhaltigem Shopping. Im nächsten Juni wird die Blüte.Zeit neben der dreiteiligen Blüte.Galerie um die Blüte.Momente erweitert.

### popup.atelier

Schon Tage vor dem SlowShopping.Aband fanden sich Künstler zusammen, die durch das kreative Gestalten von Puppen die Schaufenster der Geschäfte dekorierten und somit ein PopUp.Atelier kreierten. Durch Kreativität und Kunst verwandelte sich die Marktstraße in eine bunt belebte Galerie, deren Schaufenster mit Blüten beklebt wurden.

### slowshopping.abend

Wer an einem Freitagabend so richtig abschalten wollte, konnte dies beim SlowShopping.Aband in Altenmarkt tun. Die teilnehmenden Geschäfte rückten ihre nachhaltigen Produkte an diesem exklusiven Abend ins Rampenlicht. Rund 30 Betriebe waren Teil dieses Shopping.Abands. Restaurants und Cafés boten Alpine Küche to go an.

### Alpiner.Brunch

Zum Ausklang der Blüte.Galerie konnten am Samstagvormittag Köstlichkeiten beim Alpiner.Brunch verkostet werden. Die Altenmarkter Cafés zauberten aus Produkten von regionalen Produzenten einen exklusiven Brunch unter dem Motto „gesund und guat“. Anschließend war noch ein Einkaufsbummel durch die Marktstraße möglich.

FOTO: TVB ALTENMARKT-ZAUCHENSEE, MATTHIAS FRITZENWALLNER



## Endlich wieder bestes Filmvergnügen im Dieselkino!

Endlich geht es auch in den österreichischen DIESELKINOS wieder los! Seit 18. Juni kommen alle Filmliebhaber wieder in den Genuss von aktuellen Blockbustern und ausgesuchten Arthousefilmen. Ebenfalls geöffnet sind dann auch alle Kinobuffets – für viele Besucher mindestens gleich wichtig wie der besuchte Film selbst – und es gibt wieder frisch zubereitetes Popcorn, kalte Getränke und süße Snacks. „Wir freuen uns nach der langen Zwangspause wieder Gäste mit einem sicheren Konzept und bestens vorbereitet bei uns begrüßen zu dürfen“, so Ernst Diesel, Geschäftsführer der

Dieselkinos. „Uns war es wichtig, dass wir mit einem vielfältigen Programm wieder starten, in dem sicher jeder Filmliebhaber etwas Passendes für sich findet.“



FOTO: ANDREAS BILODT / WERKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL





### Zur sofortigen Einstellung TISCHLER/IN

**Nettolohn 1.800 € - 2.500 €**

#### WAS BRAUCHST DU?

- + Abgeschl. Berufsausbildung als Tischler
- + Berufserfahrung
- + Sehr gute Deutschkenntnisse
- + Zuverlässigkeit
- + B-Führerschein
- + Teamfähig

#### DEIN AUFGABENBEREICH?

- + Tischlerarbeiten
- + Allgemeine Produktionsaufgaben
- + Montage von Küchen

#### WAS BIETEN WIR?

- + Hervorragendes Betriebsklima
- + Ehrlicher, fairer Arbeitgeber des 2021 Jh.
- + Eigener Lieferservice – kein sinnloses Schleppen
- + Gleitzeit

### Zur sofortigen Einstellung MONTEUR/IN

**Nettolohn 1.800 € - 2.500 €**

#### WAS BRAUCHST DU?

- + Abgeschl. Berufsausbildung als Tischler
- + Berufserfahrung
- + Sehr gute Deutschkenntnisse
- + Zuverlässigkeit
- + B-Führerschein
- + Teamfähig

#### DEIN AUFGABENBEREICH?

- + Montage von Küchen
- + Montage von Tischlermöbel
- + Montage von Essplätzen

#### Was bieten wir?

- + Hervorragendes Betriebsklima
- + Ehrlicher, fairer Arbeitgeber des 2021 Jh.
- + Eigener Lieferservice – kein sinnloses Schleppen
- + Gleitzeit

### Zur Einstellung ab Sep. 2021 TISCHLERLEHRLING

**1. LJ netto 700,- €, 2. LJ netto 900,- €, 3. LJ netto 1.100,- €**

#### WAS BRAUCHST DU?

- + positiv abgeschlossenes 9. Pflichtschuljahr
- + Handwerkliches Geschick
- + Zuverlässigkeit
- + Spaß an der Arbeit mit Holz
- + gute Auffassungsgabe
- + Teamfähig

#### DEIN AUFGABENBEREICH?

- + Tischlerarbeiten
- + Montagearbeiten
- + Holzteilfertigung

#### Was bieten wir?

- + Hervorragendes Betriebsklima
- + Hervorragendes Lehrlingskonzept
- + Bezahlung des Gesellenstückes
- + „MeinProjekt“ Warengutschein im Wert von 3.000 € für ein eigenes Abschlussprojekt

***Wir freuen uns, Dich in unserem Team GFRERER begrüßen zu dürfen.***

***Sende Deine Bewerbungsunterlagen per Post oder per E-Mail an: [info@gfrerer-kuechen.at](mailto:info@gfrerer-kuechen.at)***

***GFRERER Küchen GmbH · Schattau 38 · 5622 Goldegg***





# Urlaub im Pongau & Ennstal

**BIKEN UND RADFAHREN.** Der Pongau und das Ennstal bieten zahlreiche Wanderziele, Bikestrecken, Klettersteige und andere Urlaubsabenteuer für die ganze Familie. Teil 2 unserer Serie zeigt die schönsten Touren und Infos für alle Fahrrad-Begeisterten.

**S**ommer, Sonne und Sonnenschein locken alle Radbegeisterten wieder auf den geliebten „Drahtesel“ und in die Natur. Der Pongau und das Ennstal bieten für alle Biker, Radfahrer

und E-Biker ein vielfältiges Angebot: Mountainbiker stürmen Berge, Gipfel und Almen, Rennradfahrer ziehen ihre Runden entlang glitzernder Seen und Familien genießen unbeschwerte gemeinsame Stunden ent-

lang gemütlicher Radwege. Das E-Bike eröffnet ganz neue Möglichkeiten. In den Bike-Parks und auf den Trails stehen Freestyle und Freeride ganz hoch im Kurs. Egal, ob man einfach einmal den Alltag hinter sich lassen

möchte, eine sportliche Herausforderung sucht oder vom Sattel aus die Schönheiten des Landes intensiv erleben möchte - der Pongau und das Ennstal sind dafür genau der richtige Ort für alle Radbegeisterten. ★

## GAST KOMMENTAR



**Mag.(FH) Mathias Schattleitner,**  
Geschäftsführer  
Tourismusregion  
Schladming-Dachstein

## Die Region Schladming-Dachstein setzt alle Räder in Bewegung

Auch in diesem Jahr wurde das Bike-Angebot in der Region wieder ausgebaut um Bike-Neulingen sowie Profis ein noch breiteres Angebot zu bieten. Auf den insgesamt 50 km Trails im Bikepark Schladming und den Reiteralp Trails kommt vom Downhill über den Bikeprofi bis zum Hobbybiker jeder auf seine Kosten. Für all jene, die es etwas ruhiger angehen möchten, ist die 55 Kilometer lange Panorama-

runde, die über Radwege und asphaltierte Bergstraßen, Forststraßen und Feldwege bis an den Fuß des Dachsteins führt da. Diese bietet dabei herrliche Ausblicke in das steirische Ennstal und spricht so manchen Mountainbike- und Gravelbike-Fan an. Die Bikerunde startet man am Besten in Schladming und nimmt dann Fahrt in Richtung Birnberg und weiter nach Rössing auf. Der landschaftlich schönsten

Teil der Tour ist ein Alm- und Wiesenweg am Fuße der markanten Südwände des Dachsteinmassivs in Richtung Bachlalm. Mit etwas Glück lassen sich dort neugierige Murmeltiere erblicken. Neben einzigartigem Panorama bietet die Tour auch einige kulinarische Highlights, wie zum Beispiel die Schladming-Dachstein Almkulinarik by Richard Rauch oder die Dachstein Destillerie im Mandlberggut.

# Jobs in der Kinder- & Freizeitbetreuung



**HILFSWERK SALZBURG.** Weil Kinder das Allergrößte sind: Die Tageseltern, Kinderbetreuerinnen und Pädagoginnen des Hilfswerks unterstützen Eltern dabei ihren Alltag zu meistern. Aufgrund der steigenden Nachfrage freuen sie sich über neue Kolleginnen und Kollegen im Team.

**D**as Hilfswerk bietet abwechslungsreiche und krisensichere Jobs für Elementarpädagogen/innen, Lehrer/innen, akademische Freizeitpädagog/innen, Kindergruppenthelfer/innen und Tageseltern an. Da das Unternehmen mit seinen verschiedenen Betreuungsangeboten im gesamten Pongau vertreten ist, ergeben sich für Interessierte Jobs mit Heimvorteil – denn weniger „Wegzeit“ bedeutet mehr Freizeit. „Dank flexibler Arbeitszeiten ist auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf kein Problem“, erklärt Herbert Schaffrath, Regionalleiter im Pongau. „Von der Vollzeitbeschäftigung bis hin zu verschiedenen Teil-

zeitmodellen, jeder findet im Hilfswerk die ideale Möglichkeit für sich.“

**Spannender Alltag.** Als Pädagog/in gleicht kein Tag dem Anderen, denn in den Kindergruppen ist immer viel los. „Je nach Wetter wird viel Zeit im Freien und in der Natur verbracht und auch Bewegung und Sport kommt nicht zu kurz“, erzählt Schaffrath. „In ruhigen Momenten des Tages wird auch gerne eine Geschichte vorgelesen oder die Kinder toben sich kreativ beim Basteln aus. Die Arbeit in der Elementarpädagogik macht sehr viel Spaß, denn man hat die Möglichkeit, die Kinder ein Stück auf ihrem Lebensweg zu begleiten und sie dabei zu För-

dern ohne zu Überfordern.“ Das Hilfswerk ist dabei laufend auf der Suche nach neuen Kolleg/innen, die ihre Kompetenz in der Kinderbetreuung oder im Jugend- und Freizeitbereich professionell einsetzen und mit Freude und Empathie die jungen Besucher durch den Alltag begleiten – denn die Nachfrage im Pongau ist groß.

**Ausbildung für Tageseltern.** Neben Kindergruppen bietet das Hilfswerk auch Jobs für Tageseltern an. Diese sorgen für eine liebevolle und individuelle Betreuung im eigenen familiären Umfeld. Die entsprechende Ausbildung dazu erfolgt direkt im Hilfswerk: Sie dauert nur drei Monaten und schließt mit ei-

nem Zertifikat ab. „Elementarpädagogik ist ein wichtiger Dienstleistungsbereich und wir unterstützen Menschen bei den jeweiligen Weiterbildungen und Aufschulungen. Die qualitativ hochwertige Betreuung der Jüngsten in unserer Gesellschaft ist uns ein wichtiges Anliegen.“ ★

## KONTAKT

### Hilfswerk Salzburg

Region Pongau  
Hauptstraße 67  
5600 St. Johann  
Telefon: 06412 7977  
jobs@salzburger.  
hilfswerk.at

[www.hilfswerk.at/salzburg](http://www.hilfswerk.at/salzburg)

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



**Werden Sie Teil unseres Teams im Pongau!**

**Jetzt informieren und gleich Bewerben!**

Hilfswerk Salzburg | Region Pongau | 06412 7977 | [jobs@salzburger.hilfswerk.at](mailto:jobs@salzburger.hilfswerk.at) | [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



## BIKEN IN DER REGION

# Endlich wieder Bergluft schnuppern!

Das Gefühl von Freiheit auf den 3 Erlebnisbergen im Snow Space Salzburg genießen.

**D**ie drei Erlebnisberge im Snow Space Salzburg bieten diesen Sommer ein neues Wochenprogramm:

**Panorama-Dienstag in Flachau.** Einen einzigartigen Ausblick auf die zwölf namensgebenden Berggipfel der Region genießen Wanderfische jeden Dienstag in Flachau. Ein ortskundiger Wanderführer nimmt sie mit auf eine 10 Kilometer lange Rundtour vom Wanderberg Grießenkar, den Grat entlang, bis zur Frauenalm in Flachauwinkl. Dank der Unterstützung der beiden Sesselbahnen

Starjet 1 und Starjet 2 ist die geführte Rundtour auch von Familien mit Kindern gut zu bewältigen.

**KUHbidu-Donnerstag in Wagrain.** Familien mit wissbegierigen Kindern sind am KUHbidu Erlebnisweg am Wagrainis Grafenberg bestens aufgehoben. Dort gibt es jeden Donnerstag eine Führung durch den Themenweg mit vielen spannenden Hintergrundinformationen zur regionalen Milchwirtschaft. Kindgerecht aufbereitet, mit Erlebnisstationen und Rätselaufgaben ge-

spielt, wird auf KUHbidu Erlebnisweg ein wichtiges Stück Regionalität auf spielerische Art und Weise vermittelt.

**Kraxl-Freitag in St. Johann/Alpendorf.** Mutige Teenager müssen im Sommer unbedingt nach Alpendorf kommen. Dort steht nämlich alles unter dem Motto „Kraxln, was das Zeug hält“. Gemeinsam mit einem geprüften Bergführer wird jeden Freitag Drachis Klettersteig auf der 40 Meter hohen Drachenwand erobert. Interessante Tipps und Tricks für den versierten Umgang mit der Klet-

terausrüstung und der notwendigen Sicherheit gibt es oben drauf. Buchen kann man die drei Erlebnisangebote direkt im Online-Shop der Bergbahnen: [www.snow-space.com](http://www.snow-space.com) ★



FOTOS: SNOW SPACE SALZBURG, CHRISTOPH HUBER

# Vollmondschwimmen in Obertauern

**OBERTAUERN.** Erstmals findet am 23. Juli 2021 - auf fast 2000m - ein Vollmondschwimmen bei der Hochalm statt!

**M**it einem in der See- mitte befestigten & beleuchteten Vollmond wird dieses Event zu einem ganz besonderen Erlebnis. Nach Einbruch der Dunkelheit werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, diesen schwimmend zu umrunden. Jeder Teilnehmer erhält zur Absicherung eine beleuchtete Schwimmboje bzw. Knicklichter. Nach Absolvierung der Vollmond-Runde (ca. 100m) erhalten die tapferen Aquanauten eine Erinnerungsurkun-

de. Als Zugabe zu diesem Sommernachtstraum gibt's vorher Tipps & Tricks zum Kaltwasserschwimmen und Wissenswertes zum Vollmond. Abenteuerdurst und Erlebnishunger werden aber nicht nur im Wasser gestillt, sondern zu chilliger Live-Musik auch in der Hochalm. Bei zünftigen Schmankerln und einem anlassbezogenen, originellen Getränke-Mix treffen sich Aktive und Zuschauer zu einem stimmigen #cometogetherunderthemoon!

**Sidenote:** Die Kraft des Vollmonds und die energetisierende Wirkung des Bergsees erlebt man am intensivsten in normaler Badebekleidung. Wer also gesund ist, es sich zutraut und diesen Kick besonders auskosten möchte, der sollte „pur“ schwimmen. Besonders kälteempfindlichen Teilnehmern steht es aber auch frei, sich mit wärmendem Neopren-Anzug der Challenge zu stellen. ★



## INFOS

Cool genug um beim „coolsten Event underthemoon“ aktiv oder „nur“ als Zuschauer dabei zu sein? Hier geht's zur Anmeldung:

[www.obertauern-tickets.com](http://www.obertauern-tickets.com)

### Tourismusverband Obertauern

Pionierstraße 1  
5562 Obertauern  
Tel: 06456/ 7252  
[info@obertauern.com](mailto:info@obertauern.com)

FOTOS: TVB OBERTAUERN

18+

SPIELE MIT  
VERANTWORTUNG

CASINOS AUSTRIA

österreichische  
LOTTERIEN

**WINWIN**  
SPIELEN & MEHR ...

... MEHR ADRENALIN

Dein Spiel. Dein Plus.

Dein Spaß!

**tipp3**

**200%**  
STARTBONUS\*\*

**2+1**  
**BIER**  
**GRATIS\***

BIS 11.07.21



**WINWIN Bischofshofen, Salzburger Straße 30**

\*Beim Kauf von 2 Bier 0,5L ist 1 Bier 0,5L gratis. Auch alkoholfreie Alternativen erhältlich. \*\*200% Bonus mit Partnercode einlösbar für alle Neuregistrierungen auf [tipp3.at/online](https://tipp3.at/online).

Alle Infos auf: [winwin.at/euro2021](https://winwin.at/euro2021)



BIKEN IN DER REGION

# Sommergondeln in Filzmoos!

Bis einschließlich Sonntag, 26. September 2021, können Bergfreunde wieder zum Sommergondeln nach Filzmoos kommen.

**W**ährend der Sommermonate ist die Papageno-Gondelbahn bei trockenem Wetter jeden Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag von 9 bis 16:30 Uhr in Betrieb.

## Neu ab dieser

**Sommersaison:** Der Bike-Transport um € 4,50 ermöglicht es Radfahrern rasch auf den Roßbrand zu kommen und dort entlang des Grats zu radeln, das Panorama zu genießen und frische Bergluft zu schnappen. Näheres über die erweiterten Radrouten und unsere aktuellen

Sommertarife finden Interessierte auf [www.filzmoos.ski](http://www.filzmoos.ski) oder erhalten Auskunft im Bergbahnen Büro (Psssst – nicht verpassen die neue Bergbahnen Boutique an der Talstation der Papageno-Gondelbahn zu besuchen und tolle Mitbringsel sichern!). Für Filzmoos-Gäste inkludiert die neue Filzmoos Sommer Card ebenfalls eine Berg- und Talfahrt mit der Papagenobahn pro Tag! Zudem solltest du dir die Filzi-App als deinen persönlichen Urlaubsbegleiter installieren. Filzi ist eine kostenlose Web-App von Filzmoos, die zahlreiche Infos, Angebote und

Tipps in und rund um Filzmoos bereithält.

**Berg-Yoga.** Das Berg-Yoga mit Jasmin findet wieder von 1. Juli bis 2. September 2021, bei trockenem Wetter jeden Donnerstag ab 9 Uhr statt. Yoga in unberührter Natur inklusive traumhaften Bergpanorama und anschließender Yoga-Jause auf der SchörgiAlm sollte man sich nicht entgehen lassen!

**Neue Infrastruktur am Berg.** Außerdem hat eine Zukunftsinvestition in den letzten Wochen Gestalt angenommen: Das neue

Langlaufgebäude an der Bergstation der Papageno-Gondelbahn ist so gut wie fertiggestellt. Somit entsteht hier am Roßbrand, wo sich ebenfalls die einzigartige Höhenloipe des Skiortes befindet, ein wahres Langlauf-Eldorado. Der schöne und barrierefreie Neubau aus Holz kann sich definitiv sehen lassen – am besten man überzeugt sich selbst und besucht die Bergbahnen Filzmoos in der aktuellen Sommersaison, um zu Gondeln, zu Wandern, Radzufahren, Yoga zu machen und das einzigartige Panorama zu genießen! ★



ANZEIGE  
FOTOS: FILZMOOS.SKI

filzmoos.ski 

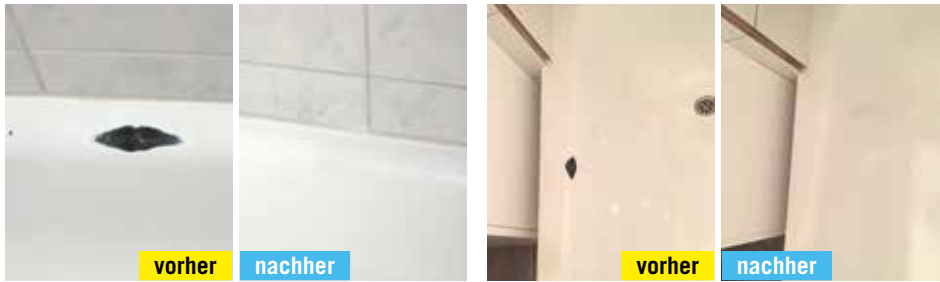
# Mehr als nur gondeln ... Filzmoos



Wandern, Radfahren  
& **NEU:** Berg Yoga

Berg Yoga ab 1. Juli 2021 – jeden DO ab 9:00 Uhr

[www.filzmoos.ski](http://www.filzmoos.ski)  
#mehralsnurschön



# Spurlos – die bazuba Schadenreparatur

REPARIEREN STATT AUSTAUSCHEN. Für alle die beste Lösung!

**D**as ist schnell passiert: Durch eine Unachtsamkeit hat man eine abgeplatzte Stelle an der Email- oder Acrylwanne.

## Sanierungsmöglichkeiten.

Die innovative bazuba-Technologie ermöglicht es, Schäden an Sanitärobjekten aus Email sowie Acryl binnen kurzer Zeit dauerhaft verschwin-

den zu lassen. Die perfekte Reparatur wie von Zauberhand für alle gängigen Sanitärfarben. Und das alles ohne Austausch der Sanitärobjekte und ohne Beschädigung der Fliesen. Es entsteht kaum Schmutz und das Bad ist am gleichen Tag wieder benutzbar.

**Aufpolieren.** Acryl ist weicher als Email und nutzt sich

aus diesem Grund bei häufigem Putzen sehr schnell ab. Die Folge ist eine stumpfe und raue Oberfläche bei Badewannen und Duschtassen. Hier kann bazuba mit einem speziellen Polierverfahren helfen. Sofort glänzt die Oberfläche wieder wie neu und Schmutz perlt an der glatten Oberfläche geradezu ab. ★

Der Schauraum im neuen Firmengebäude in Fusch ist einen Besuch wert. Hier können Sie sich von der Qualität von bazuba überzeugen.

### ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR 07.30 - 12.00 Uhr  
MO-DO 13.00 - 17.00 Uhr



Terminvereinbarung:  
06546 / 21133  
oder online unter  
[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at)

## Neuer Glanz für Ihre Wanne



vorher

Ein großer Schaden: Hier ist Email abgeplatzt



nachher

Der Schaden wurde spurlos beseitigt

Martin Stückelschwaiger informiert Sie gerne kostenlos und unverbindlich.



Schäden an Wannen und Duschtassen – im Handumdrehen beseitigt

### IHRE VORTEILE

- Ohne Staub und Schmutz
- Schnell und kostengünstig
- Reparatur von Email und Acryl
- Jede gängige Sanitärfarbe möglich
- 8 Jahre Garantie

SCHNELL • SAUBER • HYGIENISCH

Kostenlose Beratung:  
06546-21133





# Abenteuer-Biken in der Region

**BIKEPARKS & TRAILS.** Der Pongau und das Ennstal haben unterschiedlichste Bikeparks und Trails, die für Freerider und Downhill-Fans so einiges zu bieten haben. Aber auch für die Kleinen gibt es ein breites Angebot, um mit dem Fahrrad ein Abenteuer am Berg zu erleben. Wir stellen euch die Bikeparks und Trails in der Region vor.

## GUTSCHEINE ONLINE VERKAUFEN



- +print@home
- +Sofortiger Cash
- +Provisionsfrei

DEMO ANFORDERN  
0664 / 428 9000

[www.gutschein.software](http://www.gutschein.software)

WEBSITES  
MARKETING  
WERBUNG

  
vlach.digital

## BIKEPARK SCHLADMING 2.0

Mit der 10er Seilbahn Planai geht es für Biker und ihre Sportgeräte schnell und komfortabel auf die Schladminger Planai und zu den Einstiegen der Trails. Ein abwechslungsreiches Streckenangebot lässt im Bikepark Schladming keine Wünsche offen. Die Trails wie die Flowline, der Uphill Flow Trail und die Jumpline begeistern sowohl Einsteiger als auch Profi-Downhiller. Eine Vielzahl an Downhill-Strecken garantieren maximalen Bikespaß für alle Profis.

**NEU ab dem Sommer 2021:** Der bestehende Fairy Trail führt nach Umbauarbeiten ab der Mittelstation wie auf der Flowline mit moderatem Gefälle talwärts. Der letzte Abschnitt bis zum Planai Stadion führt entweder über die Downtown Line oder die Landesstraße.





## SINGLETRAIL HOCHBRAND

Allen Bikern, die lieber bergab, als bergauf fahren, sei der Singletrail am Hochbrand besonders ans Herz gelegt. Von der Bergstation der Panoramabahn zieht er sich über eine Länge von 10 km und gut 1.000 hm hinunter bis ins Tal. Durch die besonders gelungene Planung und Gestaltung stellt er nicht nur eine willkommene Abwechslung für Fortgeschrittene dar, sondern eignet sich dank der sanft angelegten Kurven und einem Gefälle durchgehend unter 10% besonders gut für Einsteiger und Familien. Der Singletrail Hochbrand mit seinen zwei Varianten ist seit Sommer 2019 befahrbar und ist Teil der Bikeschaukel Großarlital-Dorfgastein. Diese erstreckt sich von der Panoramabahn I+II in Großarl, über den Kreuzkogel und den Spiegelsee, bis zum Fulseeck in Dorfgastein.



## REITERALM TRAILS

Insgesamt 15 km Singletrails wurden angelegt. Sie teilen sich in zwei blaue (leichte) und zwei rote (mittelschwere) Trails. Zusätzlich werden zwei alte Wanderwege als Shared Trails freigegeben. Die Höhendifferenz beträgt 700 m. Insider gehen davon aus, dass der Gassl Trail mit Start auf der Gasselhöhe zum Bike-Highlight auf der Reiteralm wird. Damit Biker das neu geschaffene Angebot ausgiebig nutzen können, nehmen die Reiteralm Bergbahnen an fünf Tagen pro Woche den Preunegg Jet in Betrieb. Das Bikecenter Reiteralm bei der Talstation des Preunegg Jet bietet ein umfangreiches Verleih- und Guidingangebot.

FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS / WOLFGANG WATZKE, TVB SCHLÄMMING / LORENZ WASSER



**INTERSPORT**  
SCHNEIDER

5541 Altenmarkt | Wagnergasse 4 | [info@intersport-schneider.at](mailto:info@intersport-schneider.at) | [www.intersport-schneider.at](http://www.intersport-schneider.at)



# Sommer- Programm



**IN SCHLADMING.** Nach der erfolgten Wiederöffnung mit 19. Mai gibt es positive Nachrichten für den bevorstehenden Sommer zu vermelden. Gemeinsam mit seinen Gastronomen hat der Tourismusverband Schladming wieder die Veranstaltungsreihe „Aufspiel'n beim Wirt“ auf die Beine gestellt. Die Veranstaltungsorte und Daten sind bereits fixiert.

**U**mgehend nach Verkündung der weiteren Öffnungsschritte ab 10. Juni sowie der in Aussicht gestellten weiteren Erleichterungen mit Anfang Juli, hat der Tourismusverband begonnen, die Möglichkeit für die verschiedenen Musikveranstaltungen im Rahmen des Schladminger Musiksommer auszuloten. Während bei Veranstaltungen wie Schladming Nights oder den Platzkonzerten aufgrund der

notwendigen Zutrittskontrollen die praktische Durchführbarkeit leider nach wie vor nicht gegeben ist, freut es uns umso mehr, gemeinsam mit unseren engagierten Wirten ab Juli wöchentlich die Volksmusikabende „Aufspielen beim Wirt“ anbieten zu können. Bereits fixiert wurden die Termine – die Informationen zu den Musikgruppen folgen in Kürze online sowie per Flyer – erhältlich beim Tourismusverband Schladming. ★

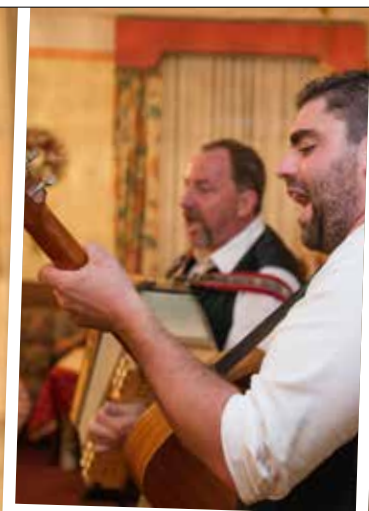
## TERMINE

- **6. Juli:** Restaurant Schattleitner
- **13. Juli:** Stadtbrau Schladming
- **20. Juli:** Stocker's Erlebniswelt Rohrmoos
- **27. Juli:** Hotel Neue Post
- **3. August:** Restaurant Schattleitner
- **10. August:** Stocker's Erlebniswelt Rohrmoos
- **17. August:** Hotel-Gasthof Kirchenwirt
- **24. August:** Hotel Neue Post
- **31. August:** Stadtbrau Schladming
- **7. September:** Restaurant Schattleitner
- **14. September:** Stocker's Erlebniswelt Rohrmoos
- **21. September:** Restaurant Schattleitner
- **28. September:** Stocker's Erlebniswelt Rohrmoos

FOTOS: TOURISMUSVERBAND SCHLADMING

»Aufspiel'n beim Wirt«

**Volksmusikabende  
in Schladming  
ab Anfang Juli**



# Berg.Genuss auf der Reiteralm

**SCHLADMING-PICHL.** Unter dem Motto „zurück zur Natur“ bietet die Reiteralm in der WM-Region Schladming-Dachstein schöne, erholsame und erlebnisreiche Stunden am Berg.



FOTOS: REITERALM BERGBAHNEN

**D**ie Reiteralm begeistert im Sommer einerseits mit der herrlichen Naturlandschaft, mit dem direkten Panoramablick zum Dachsteinmassiv, mit dem einzigartigen Reiteralm-Spiegelsee, zahlreichen Wanderwegen und an-

dererseits mit den abwechslungsreichen Zusatzangeboten. Erwähnt seien hier die sportlichen Bike-Trails für die ganze Familie, das große Kinderangebot mit XL-Jump, Themenweg Stille Wasser, Windel-Wagerl-Weg sowie Klettersteig Franzl.

## Steirerherz auf der Reiteralm.

Am schönsten Panoramaplatz lädt das Steirerherz zum Genießen und Verweilen ein!

**TIPP:** Preunegg Jet ab Juli täglich geöffnet! ★

## KONTAKT

### Reiteralm Bergbahnen

Gleiming 34  
8973 Schladming  
Tel: 06454/7357  
info@reiteralm.at  
[www.reiteralm.at](http://www.reiteralm.at)

# Erlebnis Rittisberg startet in die Hauptsaison



In der Sommer-Hauptsaison hat der Erlebnis Rittisberg von 05. Juli bis 12. September 2021 täglich von 09.30 bis 18.00 Uhr geöffnet.

**E**rlebnis pur – und das inmitten der wunderschönen Na-

tur in Ramsau am Dachstein. Neben gut ausgebauten Wanderwegen und idyl-

lisch gelegenen Hütten bietet der Rittisberg Freizeitspaß der Extraklasse: Waldhochseilgarten, Sommerrodelbahn, Flyline, Badesee ‚Ramsau Beach‘, Bogenschießanlage, Laserbiathlon, E-Bike Station, 4er Sesselbahn sowie der Höhengspielplatz stehen für die Vielfaltigkeit am Rittisberg. Es ist für jeden etwas dabei – und das alles an einem Ort!

## Öffnungszeiten

### Sommer-Hauptsaison:

05. Juli bis 12. September 2021 täglich von 09.30 bis 18.00 Uhr ★

## INFOS

Tel.: 03687 / 81 776  
[www.rittisberg.at](http://www.rittisberg.at)



ANZEIGE FOTOS: ARCHIV RITTISBERG



## BIKEN IN DER REGION

### TAUERNRADWEG

Ideal für die ganze Familie ist der „Sagenhafte Tauernradweg“ von St. Johann nach Werfen mit zahlreichen Spielplätzen, Sehenswürdigkeiten und Schwimmbädern entlang der Strecke. Auch der grenzüberschreitende Alpe-Adria-Radweg, der in der Mozartstadt Salzburg startet und über das Salzach- und Gasteinertal nach Kärnten führt und dann im italienischen Grado endet, führt durch St. Johann in Salzburg.



FOTOS: ZAUCHENSEE LIFTEGSELLSCHAFT



FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS, MARKUS GREBER

### VIELSEITIGES BERGERLEBNIS AM GAMSKOGEL IN ZAUCHENSEE

Die Zauchensee Liftegesellschaft eröffnet rechtzeitig vor Schulschluss die Sommersaison. In der erlebnisreichen Bergwelt rund um die Gamskogelhütte warten zahlreiche neue Attraktionen für Kinder und Erwachsene darauf, entdeckt zu werden. Angefangen bei familienfreundlichen Themen- und Erlebnispfaden über einfache Panoramawege bis hin zur anspruchsvollen 4-Gipfeltour: Der Gamskogel bietet ein einzigartiges Bergerlebnis für Familien, Sportler und Bergfexe. Mit Cabrio-Feeling ins Bergerlebnis schweben: Bis Mitte September gelangt man bei trockenem Wetter mit der 6er-Sesselbahn Gamskogel von der Weltcuparena aus direkt zur Gamskogelhütte auf knapp 1.900 m Seehöhe. Hier beginnen Familienwanderungen, panoramareiche Höhenwege und sportlich anspruchsvolle Bergtouren. Das Bergsommer-Angebot und Seilbahnwandern am Gamskogel in Zauchensee ist als „Family Berg“ mit dem Gütesiegel „Beste österreichische Sommer-Bergbahnen“ ausgezeichnet.



## Erholung in den Bergen

die urige, authentische Alm im Großarlal






Loosbühelalm  
ERREICHBAR  
mit dem  
Mountainbike!

Fam. Rohrmoser  
Ellmau 74 • 5611 Großarl • T +43 (0) 6414 / 408 • info@klausbauer.at

www.loosbuehelalm.at

### GÄSTE-AKTIVITÄTEN: WANDERN, BADEN, RADFAHREN, GENIESSEN

Zu beobachten war (nicht nur) bei den heimischen Urlaubsgästen in den letzten Jahren ein ständig wachsendes Bedürfnis nach Naturerlebnis, Entschleunigung und Nachhaltigkeit im Urlaub. Bei den Aktivitäten im Sommerurlaub steht auch bei den österreichischen SalzburgerLand-Gästen das Wandern (79 %) mit Abstand an erster Stelle. Besonders wichtig im Vergleich mit internationalen Gästen ist den Österreichern auch die Möglichkeit zum Schwimmen/Baden, das mit 55 % an zweiter Stelle der Top-Aktivitäten steht. Mittlerweile jeder Dritte steigt während seines Aufenthalts aufs Rad (33%) – ob beim Genussradfahren, Rennradfahren, Mountainbiken oder E-Biken. Beim Anteil der Mountainbiker liegt das SalzburgerLand mit 12 % sogar auf dem ersten Platz in ganz Österreich.

**Sportliche Aktivitäten im Sommer:** Wandern (79 %), Schwimmen / Baden (55 %), Radfahren (21 %), Mountainbiken (12 %), Bergsteigen (12 %)



QUELLEN: STATISTIK AUSTRIA (2020); TOURISMUS MONITOR AUSTRIA (2019); TOURISMUS (ÖSTERREICH WERBUNG).  
FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS, DAVID SCHULTHEISS



GENIESSEN!

ERHOLEN!

STAUNEN!

SPORTELN!



**ReiterALM**  
SCHLADMING

ZURÜCK  
ZUR NATUR!



**SCHLADMING**  
**DACHSTEIN**  
Wir sind für Dich da.





BAD  
WOHNEN  
KÜCHE



unsere steine  
erzählen geschichten  
**für orte mit bedeutung**

**herzgsell**  
Marmor Stein & Form

ennspark 1  
5541 altenmarkt  
+43 6452 7322  
office@herzgsell.at  
[www.herzgsell.at](http://www.herzgsell.at)



### SCHLADMING-DACHSTEIN: BIKE-URLAUBER IMMER STÄRKER IM FOKUS DER TOURISTIKER

Egal ob Mountainbiker, E-Biker, Genuss-Biker oder sportliche Downhiller: Die österreichische Erlebnisregion Schladming-Dachstein hat sich längst als absolute Top-Destination für Bike-Urlauber und Trailfans etabliert. Das Angebot wurde in den letzten Jahren massiv ausgebaut und lockte im vergangenen Sommer mehr als 40.000 Radler ins obere Ennstal. Auch die Unterkünfte in der Region passen sich verstärkt der großen Nachfrage an: Bereits mehrere Bike-Hotels bieten spezielle Services, vom abgeschlossenen Fahrradraum über Reparaturwerkzeug, Wäsche- und Trockenservice für Bekleidung bis hin zum Abholservice bei Pannen und eigene Tour Guides. Das "Hotel Annelies" in Ramsau am Dachstein wurde kürzlich sogar als fahrradfreundlichstes Hotel in den Alpen ausgezeichnet.

"Der Trend zum Urlaub oder Tagesausflug mit dem Rad ist ungebrochen und unsere Region eignet sich dafür alleine landschaftlich schon perfekt. Aber wir investieren auch sehr viel in die entsprechende Infrastruktur", sagt Mathias Schattleitner, Tourismuschef in Schladming-Dachstein. Und das betrifft eben nicht nur die insgesamt 30 Touren in allen Schwierigkeitsklassen sowie zahlreichen Trails und Lines. Inzwischen dürfen sich nämlich auch 15 Unterkünfte aufgrund ihrer Ausstattung als echte "Bike-Hotels" bezeichnen und verwöhnen den Zweirad-Gast mit vielen praktischen Services. Einige Hoteliers haben sich gar entschlossen, eine Ausbildung zum "Bike Guide" zu absolvieren. Dabei werden unter anderem Fahrtechnik, Tourenplanung und Trainingslehre verbessert.

Um mehrere Millionen Euro wurde in den letzten drei Jahren das Angebot für Biker in Schladming-Dachstein ausgebaut. Die Region zählt mit mehr als 3,5 Millionen Nächtigungen pro Jahr zu den fünf größten Tourismusdestinationen in Österreich. So verwandeln sich im Sommer die berühmten Weltcup-Skipisten der Planai zu Trails im Bikepark Schladming. Familien, Hobbysportler, ambitionierte Fortgeschrittene und auch Profis können hier aus 35 Kilometern Trails aller Schwierigkeitsstufen wählen. Mit der Gondel geht's zum Start der Trails – grandiose Aussicht durch die rundum verglaste Seilbahnkabine inklusive.

FOTOS: FSKUGI.COM, MARTIN HUBER







# STARCHENSTADL

SEIT 2002



FOTOS: HCH-FOTOPRESS / CHRISTOPH HATHEUER, PETTINE / JUNSPASH, PRIVAT

1.500M • GENUSS • WANDERN • BIKEN  
STREICHELZOO • KINDERSPIELPLATZ • HOCHZEITEN • FEIERN ALLER ART • UVM.



JETZT AUCH IM SOMMER GEÖFFNET!



JA, WIR WOLLEN!



WO KULINARIK BEGINNT...



DIE SKIHÜTTE AM GRAFENBERG • FAMILIE LEITNER FREUT SICH AUF IHREN BESUCH!  
5602 WAGRAIN • TEL. +43 664 3569593 • INFO@STARCHENSTADL.AT

[WWW.STARCHENSTADL.AT](http://WWW.STARCHENSTADL.AT)



## BIKEN IN DER REGION

### E-ENDURO BIKEPARK RIESNERALM

E-Enduro Bikes, Fat-Bikes, Kinder E-Bikes, 5 Streckenvarianten und Geschwindigkeitsmessung.

Ob Herzklopfen hoch droben am erlebnisreichen Gipfel oder Nervenkitzel unten im abenteuerlichen Tal – die Riesneralm sorgt für Innovationen am laufenden Band! Ab Sommer 2017 eröffnete der Bike-Profi Sport Scherz dort, wo im Winter die erste Kinderskischaukel Österreichs Herzen höherschlagen lässt, nun das nächste bahnbrechende Angebot: Den 1. Österreichischen E-Enduro-Bike-Ring. Nervenkitzel inbegriffen!



WERBEFOTOS: PETZ



### MS MONDRAKER MOUNTAINBIKE TEAM BEZIEHT HOMEBASE IM BIKEPARK SCHLADMING

Die steirische Erlebnisregion Schladming-Dachstein gilt unter Radfans längst als absolute Top-Destination in den Alpen. Das Angebot an Lines, Trails und Touren wurde in den letzten Jahren massiv ausgebaut und lockte im vergangenen Sommer mehr als 40.000 Biker ins obere Ennstal. Allein im "Bikepark Schladming" erwartet die Gäste insgesamt 35 Kilometer langer Trailspaß und Action vom Allerfeinsten. Neben den tausenden Amateursportlern wissen auch Profis die perfekte Infrastruktur in Schladming-Dachstein zu schätzen. So hat nun auch das international erfolgreiche UCI ELITE Team MS Mondraker in der heurigen Sommersaison die Zelte in Schladming aufgeschlagen. Zwischen den Downhill Weltcup Rennen werden die Top-Fahrer um Laurie Greenland (GB, Vizeweltmeister 2016), Brook Macdonald (NZ) sowie ihre TeamkollegInnen Eleonora Farina (ITA), Thibault Laly (FRA), Yuki Kushima (JPN), Toby Meek (NZ) und Vincent Jouvonal (FRA) im Bikepark Schladming trainieren und Material testen. Hier finden sie auf der Worldcup Downhill Strecke beste Bedingungen, um sich für die bevorstehende Saison vorzubereiten. Direkt nach dem Trainingscamp in Schladming geht es für das Team zum ersten UCI MTB Worldcup nach Leogang. Dem MS Mondraker Team war es immer schon ein Anliegen, auf den Bike Nachwuchs ein Auge zu werfen. Daher wird es im August - gemeinsam mit der Bike School Pekoll - ein Meet and Greet mit den Stars des Teams geben. Die einheimischen Biker dürfen sich auf einen unvergesslichen Tag freuen. Die Schladming-Dachstein Bike-Hotels stellen den Athleten und dem Team dafür die perfekten Unterkünfte zur Verfügung. Mit eigenen Bike-Räumen, Waschplätzen, Wäsche- & Trockenservice für Bike-Bekleidung und vielem mehr sind die Biker hier bestens versorgt.

FOTOS: THOMAS KASERER

SUN AND FITNESS  
FOR YOU!!!

  
**Sonnenstudio**  
QUEHENBERGER  
Altenmarkt im Pongau



**POWER PLATE**  
• Muskelaufbau  
• Hautstraffung  
• Fettreduktion

**SUN 400 XL**  
• Infrarot  
• Konditionsaufbau  
• Abnehmen

Ab sofort haben wir  
wieder geöffnet!  
Auf euch warten tolle  
**Aktionen!**  
Infos: 0664 / 169 00 71

Untere Marktstraße 5 • 5541 Altenmarkt • Tel. 0664 / 169 00 71  
sonnenstudio5541@aon.at • sonnen-fitnessstudio-altenmarkt.jimdo.com  
[www.facebook.com/SonnenstudioQuehenberger](https://www.facebook.com/SonnenstudioQuehenberger)



## DIGITALE WANDERBEGLEITUNG IN GASTEIN

Die neue App SummitLynx steht Wanderern im Gasteinertal mit zahlreichen Funktionen zur Seite. Pünktlich zum Start der Wandersaison kann die neue Wanderapp SummitLynx von Gästen, sowie Einheimischen heruntergeladen werden. Initiiert wurde der digitale Wegbegleiter von der Hauptverantwortlichen der ARGE Wandern in Gastein, Marlene Gruber vom Tourismusverband Bad Hofgastein. Mit zahlreichen Funktionen begleitet die neue Wander-App den Gast im Gasteinertal in allen Phasen des Wanderurlaubs: Von der Tourenplanung bis zum Bewahren von Erfolgserlebnissen am Berg. Außerdem dient sie als digitales Gipfel- und Tourenbuch und beinhaltet sogar eine Notfallfunktion (mySOS), mithilfe welcher Einsatzkräfte benachrichtigt werden können und Koordinaten inklusive Zeitstempel versendet werden. Selbstverständlich können fleißige Wandergäste auch die Gasteiner Wandernadeln mithilfe der App erwandern und bekommen sogar eine personalisierte Urkunde zugesendet. Die digitale Möglichkeit ersetzt allerdings die klassische Version mit Stempelpass und Anstecknadel nicht. Weitere Funktionen der Anwendung sind die Erstellung von Touren-Statistiken, die Offlinefunktion und die Möglichkeit zum Netzwerken mit anderen begeisterten Wanderfans.



FOTOS WWW.GASTEIN.COM

## BIOLECTRA 24H TROPHY IM LUNGAU

Vom 27. bis 28. August lädt die Biolectra 24h Trophy nach St. Michael im Lungau ein. Zwischen eindrucksvoller Bergkulisse und UNESCO Biosphärenpark gibt es für Wanderfreunde und naturbegeisterte Familien viel zu entdecken. Mit erfahrenen Guides, einer freien köstlichen Verpflegung und Getränken und drei individuellen Touren ist bei diesem Premiulangzeitevent in motivierender Runde an alles gedacht. Ob 6 stündige Speiereck Erlebnisbergtour, 12 stündige „Speiereck Gratwanderung“ oder 24 stündige „Drei Gipfel Panoramatur“, das Trophy Team hat auch 2021 ein fulminantes Programm auf die Beine gestellt. [www.biolectra24h.trophy.de](http://www.biolectra24h.trophy.de)



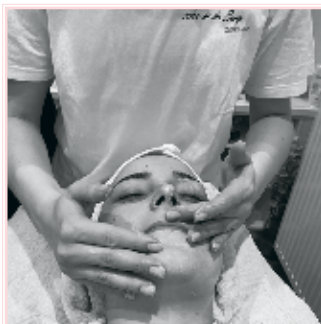
FOTOS BIOLECTRA 24H TROPHY

Royer Cosmetics  
wird zu

# HUFSCHMIEDE

Cosmetic Institute | Parfumerie

City



## Eröffnung

... endlich ist es soweit!

KOMM VORBEI, VIELES BLEIBT GLEICH  
UND VIELES WIRD NEU!

### SAVE THE DATE

Eröffnungsfeier am 03. Juli 2021

„Meine Liebe zur Kosmetik, ist jeden der mich kennt bekannt. Diese auszuweiten, ist mein größter Traum. Mein Ziel für die Zukunft ist es, Euch weiterhin persönlich begrüßen zu dürfen und die Individualität meiner Geschäfte zu wahren. Jeder soll sich in der Hufschmiede willkommen fühlen und die Heimeligkeit sowie die Persönlichkeit sollen nie verloren gehen.“

Elisabeth Stocker

Hufschmiede City  
Hufschmiede Rohrmoos  
Hufschmiede Ramsau

Hauptplatz 35  
Rohrmoosstraße 47  
Ramsau 299 8972

8970 Schladming  
8971 Schladming  
Ramsau am Dachstein

03687 / 81 0 61  
03687 / 22 0 43  
[hello@hufschmiede-cosmetic.at](mailto:hello@hufschmiede-cosmetic.at)





# 50 Jahre SBS Shopping

Seit den 1970er-jahren hat sich viel getan und die SBS mittlerweile ist in fast jeder Brieftasche – ob mit der Regionalwährung SBS-Scheck oder den SBS-Cashback-Boncards.

Auch in rund 40.000 Postkästen der Region ist die Pongauer

Einkaufsplattform bis zu sechs Mal im Jahr zu finden.



**F**ür alle, die seit den 1970er-Jahren geboren wurden ist die SBS-Plattform ein Bestandteil ihres Lebens. Denn die drei Kaufmannschaften in St. Johann, Bischofshofen und Schwarzach sind in dieser Zeit entstanden. 2001 haben sie sich dann zur SBS-Platt-

form zusammengeschlossen. Viele Veranstaltungen und Aktivitäten von Schwarzach Aktiv, der Aktionsgemeinschaft Bischofshofen und JOregional (vorher EZ) haben das Leben in unseren Orten nicht nur mitgestaltet, sondern auch geprägt. Ob Chinesische Wochen mit Glücksdrachentanz, Märkte, Shoppingnächte oder Som-





**50** JAHRE WERBEGEMEINSCHAFT **ST. JOHANN**  
**&** **20** JAHRE **SBS - PLATTFORM**



schaftsleben der Region entwickelt.

**Weihnachtsgewinnspiele.**

Ein anderes gutes Beispiel sind die jährlich stattfindenden Weihnachtsgewinnspiele.

Dabei werden Gesamtpreise bis zu 20.000 € verlost. Darin der Hauptpreis von 10.000 € in SBS-Schecks. Über diese Preise konnten sich in den vergangenen Jahren viele Familien freuen, die wiederum mit dem Gewinn in der Region einkaufen konnten. So bleibt die Wertschöpfung dort, wo sie entsteht.

**Wertschöpfung in der Region.** Das ist auch der Grund, warum es die SBS überhaupt gibt. Wertschöpfung in der Region zu halten

ist die Basis für eine positive Zukunft. Denn dadurch können wir belebte Ortskerne mit einer bunten Vielfalt an Geschäften erhalten. Diese wiederum sorgen dann für Arbeitsplätze und Lehrstellen. Somit können wir heute sagen, dass Regionaler Einkauf viel mehr ist als ein paar eingesparte Kilometer auf der Straße. Regionaler Einkauf ist die beste Methode um unsere Region attraktiv zu halten. ★

merkinio, an viele Veranstaltungen können wir uns noch gut erinnern.

**Gutscheine.** Von Anfang an dabei waren auch die verschiedenen Gutscheine. Anfänglich wurden diese noch händisch mit Nummern versehen und der Umsatz war im Bereich weniger Hunderttausend Schillinge. Heute hat sich der SBS-Scheck mit fast drei Millionen € Umsatz und dem modernsten Regionalwährungssystem Österreichs zu einem festen Bestandteil im Wirt-





# Brennessel – die unscheinbare, brennende grüne Kraft

**URTICA DIOICA.** Gesund ernährt durch jeden Tag. Entschlackend, entgiftend, nährend uvm. Brennessel, das gesunde Wunderkraut mit vielen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. *Von Elisabeth Heigl*

**J**eder kennt sie, die Brennessel. Viele von uns haben mit ihr nicht so schöne Erfahrungen gemacht. Da kommen oft Kindheitserinnerungen, auch bei mir :-). Leider ist es in unserer Gesellschaft noch nicht bei allen durchgedrungen, dass die Brennessel (*Urtica dioica*), ein sehr gesundes und wichtiges Kraut für uns alle ist.

**Erkennen.** Diese krautige Pflanze mit bis zu 8 cm langen, tiefgrünen, grob gezähnten Blättern, wird bis zu 1 Meter hoch. Die Blätter sind wie Laub und sitzen am behaarten Stängel und sind auch an der Blattoberseite behaart.

**Inhaltstoffe und Wirkung.** Die jungen Triebe sind reich an Flavonoiden (Farbstoff), welche gut bei Arterienverkalkung ist. Die enthaltenen Säuren mit Vita-

min C, B2 und K1 regen den Stoffwechsel an. Phytosterole können den Blutdruck senken und nicht zu vergessen die Bitterstoffe sind eine hilfreiche Unterstützung für die Entgiftungsorgane, aber auch bei Probleme mit dem Magen & Darm. Durch das Zusammenspiel der unterschiedlichsten Inhaltsstoffe, kann die Brennessel, das Wohlbefinden, bei Gicht, Rheuma, Allergien, Harnwegsprobleme ebenfalls positiv beeinflussen. Zusätzlich ist sie reich an Magnesium, Eisen, Kalium, Silicium, Natrium und machen sie dadurch zum heimischen Superfood. Die Brennesselsamen sind wie ein stärkendes Tonikum und regen die Körperfunktionen an.

**Sammeln & Aufbewahren.** Ich empfehle dir, einen Vorrat für den Winter anzulegen. Wichtig ist, dass das gesammelte Kraut von einem unbe-

handelten, möglichst schadstofffreien Platz stammt. Verwendet werden als Hausmittel die Blätter, Wurzeln und Samen. Für die Blätter schneide die Stängel oberhalb des Bodens ab und hänge sie büschelweise, kopfüber, an einem luftigen, schattigen Ort auf. Später kannst du die Blätter abstreifen und im Stoff- oder Papierbeutel aufbewahren. Die Wurzeln und Samen werden nach dem Sammeln ebenfalls getrocknet und trocken aufbewahrt.

**Verwendung.** Als Hausmit-

tel unterstützend bei verschiedenen Wehwehchen, als Entschlackungskur im Frühling, als Brennesselspülung nach dem Haare waschen gegen Haarausfall, in Kosmetikprodukten, der Tee bei Frühjahrsmüdigkeit und zum Entgiften / ausleiten der Schlacken. Auch in der Küche ist die Brennessel ein Highlight. Sie wird genauso eingesetzt wie Spinat, in Knödel, Suppen, Salat, als Brennesselkischal, im Pesto,... Die Brennesselsamen kann man ganz einfach ins Brot kneten, ins Salatdressing geben, oder



**„Du willst noch mehr über gesunde Pflanzen lernen? Dann besuche einen Workshop über Kräuter oder Kosmetikherstellung.“**

**Elisabeth Heigl**  
dipl. Kräuter- & Knospenpädagogin, dipl. Humanenergetikerin



über jedes Essen, das ganze Jahr über, streuen. Wusstest du schon dass die Blätter und Samen bei Tieren einen besonders schönen Fellglanz machen?

**Wichtig.** Während einer Entschlackungskur unbedingt zusätzlich ausreichend Wasser

trinken! Keine Anwendung in der Schwangerschaft, Stillzeit oder bei Ödeme (bei eingeschränkter Herz- Nierentätigkeit). Ich empfehle dir vor der kurweisen Anwendung Rücksprache mit deinem Arzt oder Apotheker zu halten und die Einnahme ersetzt keinesfalls einen Arztbesuch!

### Wie von Oma gemacht: Brennesselkiachal.

Brennesselblätter werden in Palatschinken- oder Bierteig getunkt und anschließend in heißem Fett heraus gebacken. Sofort servieren!

**Brennesselpesto.** Pro handvoll junger Blätter: 50 g Son-

nenblumen- oder Pinienkerne, evt. noch Nüsse nach Wahl, 50 ml Olivenöl kaltgepresst, ½ TL Salz, ½ Knoblauchzehe, Saft ½ Zitrone, nach Geschmack noch ca. 30 g Parmesan. Die Brennesselblätter waschen und abtrocknen, Knoblauch und Zitrone pressen, Parmesan schneiden. Die Kerne mit etwas Öl anrösten. Anschließend alles in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Mehr dazu.** Du willst noch mehr über gesunde Pflanzen lernen? Dann besuche einen Workshop über Kräuter oder Kosmetikherstellung. Auf meiner Website erfährst du auch vieles zur Bioresonanzanwendung für ein gutes Gefühl jeden Tag: [www.arler.at](http://www.arler.at) ★

### Die Natur spüren am

## Großarler Sinnesweg



Die Landschaft ist atemberaubend und im Wald befinden sich Bäume, die bereits über 500 Jahre alt sind. Gemeinsam mit seinem Bruder Ambros entwarf Almwirt Rupert Gschwandtl die Idee des Großarler Sinnesweges in Anlehnung an die 5-Elementelehre. Dieser besondere Platz soll so den Menschen zugänglich und mit allen Sinnen spürbar gemacht werden. Jede Station stellt eines der 5 Elemente und das dazugehörige Sinnesorgan dar und wird spielerisch erlebbar gemacht. Angesprochen werden alle Altersgruppen. Es gibt vieles zu Entdecken und

besondere Platzerl zum Verweilen, der Weg ist Kinderwagentauglich und es gibt viel Wissenswertes. Am einfachsten erreichbar ist der Sinnesweg der Gehwolfalm mit den Großarler Bergbahnen. Von der Bergstation spaziert man ca. eine halbe Stunde, der Weg befindet sich nur 5 min. von der Gehwolfalm entfernt. Vom Tal aus ist der Sinnesweg über den Wanderweg in ca. 2 h oder über den Lainholzbauern in ca. 1,5 h erreichbar. Der Eintritt ist frei!



[www.gehwolfalm.com](http://www.gehwolfalm.com)

### Bauernladen Großarl

## Der Großarler Troadkastn



Bei uns im Bauernladen in Großarl zieht der Kräuterduft durch die Luft. Mit den handgepflückten Kräutern erzeugen wir für den Troadkastn erfrischende Kräutersirupe und bestes Kräutersalz. Auch das Obst von unserem Garten wird zum leckeren Fruchtaufstrich verarbeitet. In unserer Kühlvitrine wird jeder fündig: Vom herzhaften Bergkäse bis zum milden Jausenkäse, über Bio Camembert und Bio Schafmilchprodukte direkt aus Großarl ist alles dabei. Leckere Kaspessknödel runden unser regionales Sortiment ab. Auch für heiße Sommertage findet man bei uns eine fruchtig

frische Abkühlung: Vom Schmiedbauer's Heumilcheis bis zum Eisl-Schafmilcheis ist bestimmt für jeden Geschmack das Richtige dabei. Sehr gerne gestalten wir für jeden Anlass liebevolle Geschenkkörbe, mit regionalen Produkten und Schmankerln aus der Region. Gleich neben unserem Geschäft steht ein vollgefüllter Lebensmittelautomat mit Grillfleisch, Käse, Würsten und vielen anderen Leckereien aus der Region. Somit steht der spontanen Sonntagsgrillerei nichts mehr im Wege. Wir freuen uns auf euren Besuch! Martina, Kathrin und das Troadkastn-Team





# Zweisinn

## Mehrdimensionales Sehen & Hören

**IN ALTENMARKT.** Am 6. April wurde aus Optik Steinmetzer & Schmiedl in Altenmarkt das neue „Zweisinn - Mehrdimensionales sehen & hören“. Die Geschäftsräume wurden nach einem umfassenden Umbau in die ehemaligen Räumlichkeiten des Bipa in Altenmarkt umgesiedelt.

**G**anz nach dem Motto „Hör- und Seh-novativ“ ist ein großes, modernes Optik- und Höraustik-Studio am neuesten Stand der Technik entstanden. „Bei allem was wir tun, geht es uns darum, für Sie eine neue Dimension im Sehen und Hören zu schaffen. Wir helfen Ihnen dabei ihre

maximale Seh- und Hör-Stärke zu erreichen und so einzusetzen, dass sie mehr Lebensqualität und Leistungsstärke gewinnen.“, so Florian Schmiedl, Inhaber von Zweisinn in Altenmarkt.

**Anders als alle anderen.** Geschäfte für Optiker und Höraustiker gibt es wie Sand

am Meer. Deshalb soll der neue Zweisinn-Store etwas Besonderes schaffen – mit einer Portion Magie, Mut und Seh-novation. Einen Store, auf den Florian Schmiedl und sein Team echt stolz sind und der ihre Kunden begeistert. Der neue Ladenbau soll dieses Denken widerspiegeln. Mit viel Liebe zum Detail wurde ein Ort für eben diese Mission geschaffen. In einer

Umbauzeit von 4 Monaten ist im April aus Optik Steinmetzer & Schmiedl das neue Zweisinn geworden. Auf ca.250 m2 wird ein umfangreiches Angebot in den Bereichen Sehanalysen, Sehperformance, Brillen und Sehtechnik, Höranalysen, Hörperformance und Hörtechnik geboten. Zahlreiche Professionisten haben sich bei der Umsetzung des neuen Store-Konzept



ERCO

[www.ercocom.com](http://www.ercocom.com)



- beraten
- planen
- ausführen

**Schiedermeier**  
Haustechnik GmbH

Ellmauthal 13 - 5452 Pfarrwerfen - Austria

fon  
e-mail  
internet

+43 (0) 6462-215-15 / fax -14  
office@schiedermeier.at  
www.schiedermeier.at



tes beteiligt und dafür gesorgt, dass ein einzigartiges Seh- und Hörerlebnis umgesetzt werden konnte. Auf diesem Weg bedanken sich Florian Schmiedl und sein Team bei allen beteiligten Firmen für die gute Zusammenarbeit und die großartige Umsetzung.

**Mehrdimensionales**

**Sehen & Hören.** Diesen Slogan hat sich das neue Zweisinn als Grundsatz gesetzt. Das Leistungsspektrum ist entsprechend ausgerichtet:

**SEH-Analyse.** Weil wir alle verschiedenen Jobs, Interessen und Freizeitbeschäftigungen nachgehen, gibt es „die perfekte Brille“ nicht. Erst durch ein Gespräch, in dem Ihnen gezielte Fragen zu Ihren Lebensgewohnheiten gestellt werden, mithilfe eines Screenings, das noch mehr über Ihre Augen und mögliche die Sehleistung mindernde Auffälligkeiten verrät, kommt man dem für Sie passenden Modell näher. Im Zuge einer Sehmessung wird heraus gefunden, um welche Fehlsichtigkeit – kurz oder weit – es sich bei Ihnen genau handelt, ob die Sehkraft bei Dämmerung und Dunkelheit zusätzlich abnimmt oder vielleicht sogar speziellere, bislang unentdeckte Sehfehler vorliegen. Kommen zum verminderten Sehvermögen noch weitere Faktoren wie schnelle Augenermüdung, Leseschwierigkeiten oder

Aufmerksamkeitsdefizite hinzu, kann es außerdem sinnvoll sein, eine Syntonic Farbgesichtsfeldmessung durchzuführen. So wird Schritt für Schritt ein punktgenaues Seh-Leistungsprofil Ihrer Augen erstellt und damit die Basis für ein auf Sie zugeschnittenes Training oder die richtige Brille gelegt.

**SEH-Performance.** Mithilfe durchdachter Seh-Performance-Methoden können Sie dabei unterstützt werden, lästige Sehprobleme – vor allem solche, die sich nicht durch Brillen oder Kontaktlinsen beheben lassen – wegzutrainieren. Durch das Ausführen von medizinisch empfohlenen, strukturierten Sehubungen kann dem Gehirn geholfen werden, visuelle Impulse richtig zu verarbeiten. Das kommt nicht nur dem Gleichgewichtssinn zugute, sondern kann auch dazu beitragen, Erscheinungen der Legasthenie oder Dyskalkulie zu mindern. Anhand eines individuellen „Trainingsplan“ können die Fortschritte gemessen werden und mit regelmäßigen Augen-Fitness-tests wird Ihnen so auf natürliche Art zu mehr visuellem Komfort und Effektivität geholfen. Übrigens: Etwa 20 % der Schulkinder haben heutzutage verschiedenste Sehprobleme. Das kann sich in Form von Leseunlust, Kopfschmerzen, Ungeschicklichkeit und vielen weiteren Erscheinungen äußern. Ein visuelles >>



**Raumausstatter  
Werner Letz**

Borromäusweg 17  
5550 Radstadt

radstadt@tapezierer-letz.at

06452 5605. Fax: -4

www.tapezierer-letz.at

**E ECKART  
TISCHLEREI**

Obere Marktstraße 19  
5541 Altenmarkt

Tel. +43 6452 6071  
info@eckart.at  
www.eckart.at



## BAUREPORTAGE



Training kann also auch bei Ihrem Kind Wirkung zeigen! Jung oder alt – das gesunde Training muss sich nicht immer auf Bizeps und Bauchmuskeln beziehen.

**Brillen & SEH-Technik.** Ob trendige Sonnen- oder verlässliche Lesebrille, glasklare Kontaktlinsen oder der optimale Schutz für die sportliche Betätigung: Im neuen Zweisinn finden Sie das perfekte Modell. Und weil Schönheit bekanntlich im Auge des Betrachters liegt, wird Ihnen was das Design und die Marke angeht freie Wahl gelassen. Nur in Sachen Anpassung und Abstimmung mischen sich Ihre Zweisinn-Optiker dann doch gerne wieder ein. Schauen Sie am besten direkt vorbei! Sie werden Augen machen, was das umfangreiche Sortiment so alles hergibt.

**HÖR-Analyse.** Im ersten Schritt



der Analyse werden Sie zu Ihren Lebensgewohnheiten, Ansprüchen und Bedürfnissen befragt. Jeder hört, kommuniziert und lebt anders – das ist ein besonders wichtiger Aspekt, um Ihre Hörtechnik danach zu richten. Nach der Anamnese, Hörmessung und Erstellung eines Hörprofils geht es schließlich daran, Ihnen die verschiedenen Hörlösungen vorzustellen. Hierfür wird sich viel Zeit genommen, schließlich soll die Technik optimal zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passen. Doch keine Sorge: Ob

sie das tatsächlich tut, müssen Sie nicht an Ort und Stelle entscheiden. Sie können die ausgewählte Technik einfach mit nach Hause nehmen und dort unverbindlich und ganz in Ruhe testen. So gewinnen Sie Schritt für Schritt ihre gewohnte Lebensqualität zurück – mit Ton.

**HÖR-Performance.** Das BEN-AUDIRA-Hörtraining kann großartige Ergebnisse erzielen. Ziel dieser Methode ist es, die zentrale Hörverarbeitung auszugleichen und zu optimieren.

Dadurch können verschiedenste Symptome wie Tinnitus, AD(H)S oder Sprachstörungen positiv beeinflusst werden. Ihre Zweisinn-Experten erklären Ihnen sämtliche Anwendungsbereiche des Hörtrainings, erstellen mithilfe von Musik, Sprache und Geräuschen individualisierte Trainings und stehen Ihnen bei Ihrer Reise zu mehr Wohlbefinden und auditiver Kontrolle zur Seite. Die richtigen Töne und Geräusche können so viel bewirken.

**HÖR-Technik.** Das Gehör ist ein sozialer Sinn. Durch die Kommunikation übermitteln und erfahren wir nicht nur direkte Botschaften, sondern auch vielfältige Emotionen. Unsere Ohren dienen als Grundlage dafür. Sollte Ihnen das Hören schwerfallen, steht Ihnen das Zweisinn-Team gerne mit Know-how zur Seite. Als Erstes auf der Agenda – ein ausgiebiges

WIR  
LEBEN GLAS.

**Gasperlmair**  
ERSTKLASSIGES GLAS SEIT 1969



Glas Gasperlmair GesmbH | Schwaighof 105 | A-5602 Wagrain  
Tel: 06413 / 8802 | office@glas-gasperlmair.at | www.glas-gasperlmair.at



A-5531 EBEN/PG. | HAUPTSTRASSE 115  
TELEFON 0 64 58 / 84 81 | FAX DW 4  
INFO@ZAND.CC | WWW.ZAND.CC

GLASKUNST	VERGLASUNGEN ALLER ART	BILDERRAHMENSTUDIO
-----------	------------------------	--------------------



Gespräch: Sie sollen wissen, welche Bauformen, technischen Funktionen und Farben es gibt. Es ist wichtig zu wissen, in welcher Lebenssituation Sie sich befinden und was Ihre Ansprüche sind. Mit einem reichhaltigen Know-how und langer Erfahrung in Hör-Sachen finden die Zweisinn-HörakustikerInnen so zuverlässig das ideale Modell. Dann heißt es auch schon: 4 Wochen kostenlos probetragen! Als letzten Teil der Zweisinn-Hör-Philosophie ist eine verlässliche Nachsorge über die gesamte Tragedauer selbstverständlich. Egal ob offene Versorgung, Gerät im oder hinter dem Ohr – Standard, Classic, Premium oder High End. Dank der ausgeprägten Erfahrung finden Ihre Zweisinn-ExpertInnen das richtige Modell für Sie.

**Philosophie.** „Bei allem, was wir tun, geht es uns darum, eine neue Dimension des Sehens und Hörens zu schaffen. Mit unserer Hilfe gewinnen Sie die beiden Sinne in maximaler Stärke zurück und lernen sie gleichzeitig so einzusetzen, dass noch mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit möglich werden. Auf magische, mutige und seh-novative Art und Weise stiften wir Ihnen den seh- und hörbaren Mehrwert.“ so Florian Schmiedl, Inhaber von Zweisinn in Altenmarkt. „Wir glauben daran, dass wir Menschen durch die Entfal-

tung unseres vollen Seh- und Hörpotenzials nicht nur stärker in ebendiesen Sinnen werden, sondern auch ganz neue innere und äußere Kräfte entwickeln. Mehr Lebensqualität, neue Zukunftsperspektiven, mehr Selbstsicherheit, eine optimierte Leistungsfähigkeit und pures Lebensglück sind unsere Ziele. Genau dafür sind wir als Unternehmen angetreten. Unsere Mission haben wir dem Sehen und Hören gewidmet. Wir wissen, welche Potenziale im Menschen schlummern, wenn diese beiden Sinne optimal funktionieren und eingesetzt werden. Wir sind seh-novativ und denken lösungsorientiert. Neben gutem Stil setzen wir vor allem auf beste Performance. Mit dem persönlichen Service unseres erfahrenen Teams bringen wir Sie zurück zur gewohnten Lebensqualität, zu mehr Selbstbewusstsein und natürlich: zu optimierter Seh- und Hörleistung.“ ★

**KONTAKT**

**zwei sinn** Mehrdimensionales Sehen & Hören

Obere Marktstraße 22  
5541 Altenmarkt  
Tel.: +43 6452 / 7744

Schernbergstraße 6  
5550 Radstadt  
Tel.: +43 6452 / 6606  
Email: info@zweisinn.at  
[www.zweisinn.at](http://www.zweisinn.at)

**hafro**®  
EDLE HOLZBÖDEN

[hafro.com](http://hafro.com)

**BÖDEN INDIVIDUELL WIE SIE.**

**HAFRO HOLZAGENTUR GmbH**  
NIEDERFRITZERSTRASSE 118 | A-5531 EBEN IM PONGAU  
TEL. +43 (0) 6458 20000 | OFFICE@HAFRO.COM

**HUNGRY**

Inspiriert von Marken, Inhalten und Leidenschaft.  
[hungry.at](http://hungry.at)

altenmarkt | zauchensee  
[innenarchitekturstranger.at](http://innenarchitekturstranger.at)

innenarchitekturstranger



# Green Shopping & Green Events in Altenmarkt-Zauchensee

Altenmarkt-Zauchensee lebt Nachhaltigkeit überzeugend und erfolgreich! So setzt der Ort unter seinem neuen Slogan „Momente bewusst erleben“ auf Green Shopping und Green Events: die Herbst.Momente Mitte August und die Herbst.Galerie in den Herbstferien Ende Oktober.



## NEU! HERBST.MOMENTE

### Zeitreise im Ortszentrum

Erleben Sie diese Momente als Zeitreise der „Tracht“, beobachtet gestern, heute und morgen. Die Bedeutung der Tracht in allen Facetten und aus verschiedenen Zeiten genießen Sie an vier Locations.

**Heimatmuseum - gestern:** Trachten und Uniformen spielten zu jenen Zeiten besonders in den alpinen Regionen eine große Rolle. Im Heimatmuseum erfahren Sie mehr darüber.

**Marktplatz - heute:** Die spätsommerlichen Tage laden ein, über den bunten Herbst.Markt zu flanieren, handgefertigte Trachten-Accessoires zu kaufen und herbstliche Köstlichkeiten aus der Region zu genießen.

**Pfarrkirche - heute:** Hier wartet eine Herzens.Reise auf Sie, auf der Sie Herzens.Zeilen schreiben und an der Herzens.Licht-Veranstaltung teilnehmen können.

**Dechantshoftenne - morgen:** Dieses historische Kleinod bietet Raum und Bühne für die neuesten Trachtentrends.



## NEU! HERBST.GALERIE

### SlowShopping & Alpine Küche

Nachhaltiges Einkaufen und regionale Kulinarik aus der Alpen Küche sind die besonderen Momente, die Sie beim SlowShopping.Aband im Ortszentrum, dem Höhepunkt der Herbst.Galerie, erleben. Entlang der Marktstraße verwandeln sich die Schaufenster in eine Galerie der PopUp.Ateliers, in denen junge KünstlerInnen lebensgroße Puppen mit herbstlichen Motiven gestalten. Wir freuen uns, wenn Sie sich beim SlowShopping.Aband mit herbstlichen Accessoires schmücken!



## INFOS

<b>Altenmarkt-Zauchensee</b> Tel.: +43 (0) 6452 55 11 <a href="http://altenmarkt-zauchensee.at">altenmarkt-zauchensee.at</a>	<b>HERBST.MOMENTE</b> Sa 21. & So 22.8. Sa 28. & So 29.8.	<b>HERBST.GALERIE</b> PopUp.Atelier Mo 25. – Fr 29.10.	SlowShopping.Aband Fr 29.10. Alpiner.Brunch: Sa 30.10.
--	---	--	--



**ZweiSinn.**  
Made in Austria  
**Marke:** ROLF Spectacles



**Gössl.**  
Made in Austria  
**Marke:** Gössl



**Hervis.**  
recycle PET-Flaschen  
**Marke:** Kilimanjaro

**Intersport Schneider.**  
Made in Austria  
**Marke:** Löffler



**Steinreich.**  
self-made  
**Marke:** Steinreich



**Fashion Art.**  
Mitglied der  
Better Cotton  
Initiative  
**Marke:** Only

**Weitgasser Schuh & Mode.**

Bio-Baumwolle & Naturkautschuk  
**Marke:** natural world Freizeitschuhe



**Lieblingsstück - Lechner Shops.**  
Biobaumwolle & Naturkautschuk  
**Marke:** Veja



**Tom Tailor.**  
Bio-Baumwolle  
**Marke:** Tom Tailor

## BEWUSST ENTSCHEIDEN

Das ganze Jahr über sich Zeit nehmen  
für persönliche Begegnungen und  
nachhaltig produzierte Produkte.  
Hier ein Auszug aus unserer  
nachhaltigen Vielfalt.



**centro di moda.**  
nachhaltiges  
Material  
**Marke:** Blue Fire



**Palmers.**  
Eco Essence  
**Marke:** Palmers



**Deko Schneider.**  
Made in Austria  
**Marke:** Gmundner Keramik



**Mamiladen.**  
Made in Austria  
**Marke:** tap tap bio



**Pongauer Trachtenstube.**  
Made in Germany  
**Marke:** Stephan Barbarino



**3010 just clothes.**  
Made in Portugal  
**Marke:** ekn footwear



**Schneider Moden.**  
sämische Gerbung  
**Marke:** Meindl



**ohlovelybox.**  
Made in Austria  
**Marke:** Evelia



# ROMAN VIEHHAUSER

**AUS DEM LEBEN.** Für mein heutiges Gespräch hat mich Roman Viehhauser, Meteorologe und Wetter Moderator bei Servus TV im Büro besucht. Er hat mir Fragen zu seiner interessanten Arbeit, seinem Werdegang und seiner Freizeit beantwortet. *Von Elisabeth Hettegger*

**Weekend:** Was mich und vielleicht auch die Leser als Erstes brennend interessiert ist die Frage, wie man auf so einen interessanten und nicht alltäglichen Job wie Meteorologe kommt?

**Roman:** Ich hatte als kleines Kind schon eine große Leidenschaft fürs Wetter. Mit Spannung saß ich beim Fenster, wenn draußen ein Gewitter war, Regen oder der Föhn geweht hat. Es hat mich damals schon unheimlich fasziniert, diese Urkräfte, die beim Wetter unmittelbar zu spüren sind. Mit ungefähr 10 Jahren habe ich einen Kosmos-Experimentierkasten bekommen, das war sozusagen meine erste Wetterstation, mit Windmesser, Regenmesser, einfach

mit allem Drum und Dran. Ich hatte auch ein kleines Buch, in dem ich Wetteraufzeichnungen gemacht habe, wie z.B. die Luftfeuchte, Temperatur usw. Ich habe dort einfach alles übers Wetter dokumentiert und das habe ich auch nach wie vor bei mir Zuhause!

**weekend:** Welche Ausbildung hast du dafür gemacht?

**Roman:** Ich bin 4 Jahre in die Volksschule in Hüttschlag und weitere 4 Jahre in die Hauptschule in Großarl gegangen. Das ist mir wichtig zu betonen, weil auch unsere Schulen im Tal eine gute Grundlage sind, für alles was danach kommt. Nach der Hauptschule ging ich 4 Jahre ins Gymnasium in St. Johann,

aber noch ohne einen Gedanken an irgendeinen besonderen Job. Die Leidenschaft fürs Wetter war aber immer noch da und so habe ich gezielt das Wahlfach Geografie ausgesucht. In einem Semester haben wir in diesem Wahlfach auch Meteorologie durchgenommen. Ich ging auch bewusst ins naturwissenschaftliche Gymnasium und nicht ins musische. Nach 4 Jahren habe ich dort die Matura gemacht und anschließend den Zivildienst in Schwarzach abgeleistet. Dort kam mir auch kurz der Gedanke, ob ich nicht in die medizinische Richtung gehen möchte. Doch der Wunsch, Atmosphärenwissenschaften (Meteorologie) zu studieren wurde immer stärker und so begann ich in Innsbruck mein Studium. Im Jahr 2017 habe ich den Bachelor gemacht, die Masterarbeit ist noch in Vorbereitung. Wegen dem Praktikum bei Servus TV und der dortigen Teilzeitanstellung bin ich hier noch nicht ganz durch, hoffe aber, dass es im nächsten halben Jahr erledigt sein wird. Gut Ding braucht eben wie so oft Weile.

**weekend:** Wie bist du zu Servus TV gekommen?

**Roman:** Naja, wie soll ich sagen: Der Job kam irgendwie zu mir. Ich hatte nie einen Gedanken daran, das Wetter im TV zu präsentieren. Im November 2017 habe ich ja den Bachelor abgeschlossen und da dachte ich mir, ich möchte nicht ohne Berufserfahrung von der Uni weggehen und vor



meinem Masterabschluss noch Erfahrung sammeln. Ich weiß das Datum noch ganz genau, am 28.11.2017 habe ich in unserer Meteorologengruppe auf Facebook eine Stellenausschreibung für einen Praktikumsplatz bei Servus TV gesehen. Dort wurde ein Praktikant für 6 Monate gesucht. Es war so eine Art Tageslaune, aus der heraus ich mich dann einfach beworben habe. 3 Wochen später bekam ich einen Anruf von der Personalabteilung, sie hätten Interesse und ich könnte das Praktikum von Juli bis Dezember 2018 bei ihnen absol-

vieren. Im März hatte ich das Vorstellungsgespräch und dann auch bald die Zusage für den Job bekommen. Und so war ich ab Juli 2018 Prakti-

den Meister. Ein Moderationscoach hat gleich beim ersten Coaching gesagt, dass es realistisch ist, in 1.000 Tagen mit der Moderation dort zu

## „ICH WEISS DAS DATUM NOCH GANZ GENAU, AM 28.11.2017 HABE ICH IN UNSERER METEOROLOGENGRUPPE AUF FACEBOOK EINE STELLENAUSSCHREIBUNG FÜR EINEN PRAKTIKUMSPLATZ BEI SERVUS TV GESEHEN.“

Roman Viehhauser, wie er zu Servus TV gekommen.

kant bei Servus TV. Während des Praktikums kam dann die Frage auf, ob ich Interesse hätte fix dabei zu bleiben und auch das Servus Wetter im Fernsehen zu moderieren. Ich sagte zu und absolvierte beim Wetterchef Sebastian Weber ein Casting, welches er sehr gut fand. Ich hatte den Job. Nach dem sechsmonatigen Praktikum bekam ich eine Teilzeitanstellung. Teilzeit deswegen, weil ich mein Studium noch abschließen musste.

**weekend:** Braucht es viel Vorbereitung, um das Servus TV Wetter ab-zudrehen?

**Roman:** Am Anfang braucht es sehr viel Vorbereitung, es wird aber mit der Zeit ein Routine-job. Übung macht

sein, wo man hinmöchte. In diesem Job muss man sich so-wieso ständig weiterentwickeln. Es braucht ein wenig Grundbegabung, sehr viel Coaching, Moderationstraining und Stimmtraining. Am Vortag macht man sich Gedanken zum groben Konstrukt der Wettermoderation. Der, der die Sendung moderiert, bereitet die Sendung auch komplett selbst vor. Man ist hier zu 100% selbst für den Inhalt verantwortlich. Die intensivste Vorbereitung der Sendung beginnt im Bus Richtung Location. Was viele nicht wissen ist, und das ist auch eine der häufigsten Fragen, dass der Text der Moderation vom Moderator selbst kommt. Auch die Wettertafel wird vom Moderator selbst gezeichnet. Es muss eben alles authentisch sein.

**weekend:** Wer sucht die Gegend aus?

**Roman:** Die Gegend sucht immer der Moderator aus. Wenn wir eineinhalb Stun-

### Roman Viehhauser

Instagram:  
romanviehhauser

Facebook:  
www.facebook.com/roman.viehhauser

roman.viehhauser@gmail.com





## SERIE

den zum Drehort haben, dann machen wir das tagesweise. Wir beginnen die Fahrt um etwa 8.00 Uhr, je nachdem wie weit wir fahren, und beginnen dann ca. um halb 10.00 Uhr mit den Dreharbeiten. Meistens sind wir zwischen 13.00 und 14.00 Uhr fertig. Wenn die Reise an den Drehort länger dauert, wie z.B. Tirol, Südsteiermark oder Vorarlberg, machen wir Wetterreisen. Wir bleiben dann im Hotel und fahren von dort unsere Orte an. Wenn wir eine Aufnahme im Kasten haben, wird diese gleich nach Salzburg ins Büro geschickt, es erfolgt also sozusagen eine Taktung. Der Cutter in Salzburg schneidet das zur Verfügung gestellte Material gleich zusammen, da die erste Sendung schon um 17.00 Uhr ausgestrahlt wird. Das ist also



ein perfekt getakteter Ablauf, sonst würde das nicht funktionieren.

**weekend: Wenn nicht gedreht wird, wo ist dann dein Arbeitsplatz, bzw. was bereitest du dann vor?**

**Roman:** Ich arbeite dann im Büro in Salzburg, dieses be-

findet sich neben der Red Bull Arena. Man ist dann dort der „MvD“ also der „Meteorologe vom Dienst“. Jeden Tag ist im Büro ein Meteorologe, der den Außendreh unterstützt. Er macht Rechercharbeit und bereitet die Wetterkarten vor. Die gesamte Sendung ist also auch eine Gemeinschaftsentscheidung, an der auch viele Kollegen im Hintergrund beteiligt sind.

**weekend: Erzähl uns von deinem lustigsten Erlebnis beim Dreh. Gab es auch „Vorfälle“ mit Passanten?**

**Roman:** Definitiv jedem Moderator ist es schon passiert, dass die fertig gezeichnete Tafel ins Wasser geflogen ist. Wenn der Wind zu stark weht, dann passiert das sehr gerne. Oder wenn wir zum Drehen anfangen, dann beginnt im selben Moment im Hintergrund irgendein Lärm, ein Bauer fährt mit seinem lauten Traktor vorbei oder auch die 12.00 Uhr Sirene oder Kirchenglocken ertönen. Die Bauern fragen wir dann meist, ob sie mit der Arbeit noch ein paar Minuten warten können, bis wir etwas abgedreht haben. Die meisten sind da auch sehr hilfsbereit und zuvor-

kommend. Viele Passanten sind sehr neugierig, aber immer freundlich. Am Silvesterabend gibt es beim Servus Wetter unsere Hoppalas, dort werden die lustigsten Vorfälle ausgestrahlt.

**weekend: Du bist in einem kleinen Ort im Pongau aufgewachsen. Wohnst du noch dort oder hat es dich in die Stadt gezogen?**

**Roman:** Ja, unter Studenten gibt es oftmals den Drang in die Stadt zu ziehen. Diesen Drang habe ich nie verstanden. Bei mir ist genau das Gegenteil der Fall. Ich schätze die Lebensqualität am Land sehr. Die Ruhe, den Raum, den man zur Verfügung hat, das wiegt für mich viel mehr. Oder einfach mal spontan von Zuhause auf die Alm biken. Das möchte ich nicht missen. Wenn es also möglich ist, werde ich nicht in die Ferne schweifen, sondern immer irgendwo im Pongau leben. Hauptsache so nahe wie möglich an der Natur und den Bergen. Das hat auch bei meiner Wahl des Studienortes eine Rolle gespielt. Ich konnte zwischen Innsbruck und Wien wählen. Innsbruck war dann so etwas wie der Kompromiss zwischen Stadt

**PRECHTL** Stadt  
Der etwas andere  
Restaurant & Bar

*New!*

*Guat zan Ess'n  
and zan Feiern*

REGIONALE SCHMANKERL | FONDUE | HUT-ESSEN  
Warme Küche ab 11 Uhr  
Prechtlstadt | Hofmark 1 | 5602 Wagrain

+43 676 73 01 911  
www.prechtlstadt.at

und Berge. Nicht umsonst ist Innsbruck als „Alpenhauptstadt bekannt“!

**weekend: Was machst du sehr gerne in deiner Freizeit?**

**Roman:** Wie schon erwähnt: Ich bin leidenschaftlich gerne in den Bergen und in der Natur unterwegs; einfach draußen sein. Skitouren, Bergsteigen, Wandern und Mountainbiken gehören zu meinen Favoriten. Da ich das aber nicht gerne alleine mache, treffe ich mich zum Sport fast immer mit Freunden. Ich bin ein sehr geselliger Mensch, darum gehören mit Freunden Essen gehen und ins Kino auch zu meinen liebsten Freizeitbeschäftigungen. Vor allem das ist mir in letzter Zeit doch sehr abgegangen.

**weekend: Du warst auch schon am Großglockner. Ein einmaliges Erlebnis?**

**Roman:** Ich hoffe, es war nichts Einmaliges, weil es einfach genial war, der Glockner sieht mich bestimmt wieder. Letztes Jahr war ich mit einem guten Freund unterwegs, mit dem



ich auch sonst viel in die Berge gehe. Wir haben den ganzen Sommer schon damit spekuliert und es am Ende tatsächlich gemacht. Als Österreicher sollte man meiner Meinung nach einmal in seinem Leben am Großglockner gewesen sein, wenn es irgendwie möglich ist. Wir haben uns diesbezüglich letztes Jahr im September eine Bergführerin gebucht. Bei wunderbarem Wetter sind wir von der Kärntner Seite auf die Salmhütte gewandert. Dort haben wir unsere Bergführerin getroffen und die restliche Ausrüstung bekommen. Bei

der Adlersruhe haben wir übernachtet. Nach einer Nacht mit nur sehr wenig Schlaf sind wir in aller Herrgottsfrühe auf den Großglockner. Der Blick von dort oben ist einfach einmalig, ich schaue auf jeden Berg Österreichs runter. Zum Glück hat das Wetter gehalten, sonst wäre es wahrscheinlich wieder auf mich zurückgefallen.

**weekend: Hast du weitere berufliche Pläne? Vielleicht auch bei Servus TV?**

**Roman:** Ja, wenn ich mit meinem Studium fertig bin, dann werde ich eine Voll-

zeitanstellung anstreben. Rückblickend ist für mich aber auch wichtig einen Appell an die nachwachsende Generation zu richten: Das Wichtigste, was ich Kindern in der Schule bezüglich ihrer Berufswahl oder auch fürs Leben mitgeben möchte, ist es genau das zu machen, was sie leidenschaftlich interessiert. Ich hatte das große Glück Eltern zu haben, die mir immer gesagt haben, ich soll einfach das tun was mir Freude bereitet und soll schauen was kommt. Das Leben einfach auch passieren lassen und nicht alles planen. Man kann Moderator werden, es ist bei weitem nicht unerreichbar. Mit ein bisschen Glück und Können erreicht man so viel. Hätte das alles nicht funktioniert, wäre mein Plan B eine Lehre gewesen. Das ist sehr wichtig, immer auch Alternativen ins Auge zu fassen. Nichtsdestotrotz muss man sich einfach ins kalte Wasser stürzen. Einfach „Ja“ sagen zu den Möglichkeiten die sich bieten, sich nicht scheuen und vor allem sich nicht selbst im Weg stehen. ★

# ILLMER

HOLZMANUFAKTUR

---

**FEINSTES HANDWERK FÜR  
EXKLUSIVE INNENEINRICHTUNG**

Verwurzelt in der Tradition des Holzhandwerks und beflügelt von den Möglichkeiten moderner Einrichtungskonzepte werden in der Holzmanufaktur Illmer zeitlose Wohlfühlwelten geschaffen.

Mit größter Liebe selbst für kleinste Details.

ILLMER Holzmanufaktur GmbH & CO KG  
Dorf 26 | 5452 Pfarwerfen | www.illmer.at

DETAILVERLIEBT

SEIT 1966

FEINSTES  
HANDWERK

ZEITLOS ELEGANT

ARCHITEKTUR

PARTNER





# JOB OFFENSIVE

## Pongau & Ennstal

**FINDE JETZT DEINEN TRAUMJOB IN DER REGION!** Mit der neuen Joboffensive des Weekend Magazin Pongau & Ennstal! Monatlich stellen wir eine neue Berufsgruppe mit den dazu interessanten Information vor: Von den Ausbildungsmöglichkeiten, Voraussetzungen, Chancen, Verdienstaussichten, Weiterbildungsmöglichkeiten bis hin zu offenen Stellen in der Region.

### SHORT TALK



**Christa Schweinberger**  
Stellvertretende  
Landesgeschäftsführerin  
des Arbeitsmarktservice  
Salzburg

### Schnell zueinander finden

Transparenz ist das Um und Auf für einen dynamischen Arbeitsmarkt. Transparenz entsteht durch Information. Wann und wo sind welche Jobs verfügbar und wann und wo suchen Arbeitskräfte mit welcher Qualifikation einen Job? Gerade jetzt, zum Neustart heraus aus der Corona-Krise, ist dieses Wissen wertvoller denn je. Das AMS leistet jetzt mit seiner neuen Jobsuchmaschine [www.ams.at/allejobs](http://www.ams.at/allejobs) einen wesentlichen Beitrag, dass Arbeitgeber und Jobsuchende schnell zueinander finden.

Mit einem Klick sind fast 300.000 Stellen, nahezu das gesamte Stelleangebot in Österreich, zugänglich. Dazu zählen dem AMS gemeldete Stellenangebote ebenso wie Ausschreibungen österreichischer Unternehmen und Institutionen, Angebote aus Karriereplattformen sowie Grenzraum-Stellen der Bundesagentur für Arbeit. Das Service ist auch über die komplett erneuerte Job-App des AMS nutzbar. Eine Viertel Million Menschen nutzen die AMS Job App heute schon. Bisher waren darin

die beim AMS von Unternehmen ausgeschriebenen Stellen zu sehen. Ab sofort findet man hier auch alle Jobs aus dem Internet. Dass sich Stellen-Anbieter und Nachfragende schnell finden, liegt nicht nur im Interesse des Einzelnen oder der Betriebe, sondern nützt der ganzen Gesellschaft. Denn wenn es gelingt, die durchschnittliche Dauer der Arbeitslosigkeit auch nur um einen Tag zu senken, dann spart das der Arbeitslosenversicherung bereits 30 Millionen Euro.

QUELLEN: [HTTPS://WWW.BERUFSLEXIKON.AT/BERUFE/634-GASTRONOMIEFACHMANN-GASTRONOMIEFACHFRAU/](https://www.berufslexikon.at/berufe/634-gastronomiefachmann-gastronomiefachfrau/)  
FOTOS: AMS/ KLAUS WINKLER, DORO FILMPRODUKTION  
ZAHLEN STAND: 06. MAI 2021

# WANTED: 135 STELLEN & 8 LEHRSTELLEN IM PONGAU & ENNSTAL

# Gastronomiefachmann/-frau

**BERUFSBEREICHE:** Tourismus, Gastgewerbe, Freizeit

**AUSBILDUNGSFORM:** Lehre

**EINSTIEGSGEHALT LT. KV:** € 1.550,- bis € 1.580,-

**HINWEIS:** Der Lehrberuf „Gastronomiefachmann/-frau“ kann seit Juli 2005 erlernt werden. Er ersetzt die Doppellehre „Koch/Köchin und Restaurantfachmann/-frau“ und dauert wie diese 4 Jahre.

## Tätigkeitsmerkmale

Gastronomiefachleute beherrschen alle Bereiche der Gastronomie. Sie arbeiten sowohl in der Küche als auch im Gästeservice. In der Küche sorgen sie für den Einkauf und die Lagerung der benötigten Waren (v.a. Lebensmittel) und bereiten die Speisen zu. Im Gästeservice bedienen sie die Gäste, nehmen die Bestellungen entgegen, servieren die bestellten Speisen und Getränke, räumen das benutzte Geschirr ab und kassieren die Rechnungsbeträge. Der Aufgabenbereich der Gastronomiefachleute ist sehr umfangreich; er umfasst folgende Aufgaben: Zusammenstellen der Speise- und Getränkekarte; Bestellen der erforderlichen Waren (Lebensmittel, Getränke, usw.) und Überprüfen der Lieferungen; Lagern und Konservieren der gelieferten Waren; Vorbereiten von Lebensmitteln und Speisen (Salate, Obst, Gemüse, Pilze, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte; Teigwaren, Suppen und Saucen; Teige und Massen; Kalte und warme Vorspeisen; Fische; Schlachtfleisch, Wurst- und Fleischwaren, Innereien, Wild und Geflügel; Käsegerichte und Eierspeisen; warme, kalte und gefrorene Süß- und Nachspeisen); Zubereiten von Speisen (auch für Buffets und Bankette); Vorbereiten und Dekorieren von Gasträumen und Tischen; Empfangen und Platzieren der Gäste; Annehmen von Bestellungen; Servieren und Ausgeben von Speisen und Getränken (auch Ausführen von Arbeiten wie Filetieren, Tranchieren oder Marinieren am Tisch, am Sideboard oder in der Küche; Flambieren); Abrechnen und Kassieren der Rechnungsbeträge; Verabschieden der Gäste; Vorbereiten und Durchführen von gastronomischen Veranstaltungen und Be-

raten bei der Auswahl von Speisen und Getränken. Die Ausbildung in der Küche umfasst das Vorbereiten der rohen Lebensmittel, alle Arten von Kochverfahren, das Herstellen heimischer und wichtiger europäischer und internationaler Gerichte, das Herstellen von Saucen und Suppen, das Vor- und Zubereiten von Gemüse, Erdäpfeln und Salaten, das Herstellen von Süßspeisen und Mehlspeisen, das Herstellen von kalten und warmen Vorspeisen und das Anrichten der Speisen auf Tellern und Platten. Auch Kenntnisse der Ernährungslehre und von Kostformen wie Roh-, Schon-, Diät- und Vollwertkost werden vermittelt. Die Ausbildung im Gästeservice enthält folgende Hauptthemen: Beraten der Gäste aus der Getränke- und Weinkarte sowie das praktische Arbeiten vor dem Gast (Präsentieren, Öffnen und Servieren der Getränke); Servieren von offenen und geschlossenen Getränken in den richtigen Spezialgläsern; Decken der Tische mit verschiedenen Gedeckarten (Frühstück, Couvert, Spezialgedecke); Servieren der Speisen; Verarbeitungstechniken „Flambieren“, „Filetieren“, „Tranchieren“ und „Marinieren“ am Tisch der Gäste bzw. am Sideboard oder in der Küche; Gueridon-Service; Getränkesorten und deren Lagerung (besonders wichtig ist hier z.B. die entsprechende Getränketemperatur beim Lagern und Servieren); Zubereiten von Kaffeespezialitäten; Barkunde; Herstellen der wichtigsten Misch- und Mixgetränke sowie internationaler Cocktails. Auch das Schreiben der Rechnung und das Kassieren der Rechnungsbeträge sowie das Behandeln von Gästereklamationen gehören zum Bereich Gästeservice. Einen nicht unwesentlichen



Teil der Ausbildung machen die betriebswirtschaftlichen Inhalte aus. Dazu gehören etwa die kaufmännische Küchenkalkulation, die Berechnung der Speisen nach Rezepturvorgaben für Menüs, a-la-carte Gerichte und Veranstaltungen, die Durchführung der innerbetrieblichen Abrechnung (mit EDV-Unterstützung), Wareneinkauf und Warenverkauf (Kalkulation), die Planung gastronomischer Sonderveranstaltungen oder die Erstellung von Dienstplänen unter Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften (v.a. Arbeitszeitregelungen und sonstige arbeitsrechtliche Bestimmungen). Neben den arbeitsrechtlichen Bestimmungen müssen die Gastronomiefachleute auch noch einige andere Gesetzesbereiche kennen, vor allem die Lebensmittelgesetze und Hygienebestimmungen, die Umweltschutzbestimmungen (z.B. Mülltrennung, Entsorgung und Verwertung von alten Speiseölen und Kochfetten), die Sicherheitsvorschriften und Erste-Hilfe-Maßnahmen.



# Möglichkeiten der Beschäftigung

## Betriebe/Lehrbetriebe:

Gastronomiefachleute arbeiten in Betrieben des Hotel- und Gastgewerbes, wie Hotels, Gasthäuser oder Kaffeehäuser.

## Lehrstellensituation:

Die jährliche Gesamtzahl der Gastronomiefachmann/-frau-Lehrlinge hat in den letzten 10 Jahren um mehr als die Hälfte abgenommen. Das liegt einerseits daran, dass die Zahl der Ausbildungsbetriebe in der Gastronomie zurückgeht; andererseits kommt es aber auch vor, dass angebotene Lehrstellen in der Gastronomie gar nicht besetzt werden können, weil es zu wenige InteressentInnen gibt.

## Unterschiede nach Geschlecht:

Dieser Lehrberuf wird von Männern und Frauen gleichermaßen erlernt. Der Anteil der männlichen Lehrlinge beträgt rund 55%, der Anteil der weiblichen Lehrlinge rund 45%.



## Weiterbildungen

Das Berufsförderungsinstitut (BFI) und das Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) bieten neben Vorbereitungskursen für die Lehrabschlussprüfung und für die Gastgewerbe-Befähigungsprüfung vielfältige Weiterbildungskurse an. Auch die Kammer für Arbeiter und Angestellte (AK) bietet Vorbereitungslehrgänge für die Lehrabschlussprüfung an. Weiterführende Bildungsmöglichkeiten zur Erreichung höherer Bildungsabschlüsse bzw. zur Höherqualifizierung für AbsolventInnen dieses Lehrberufs sind vor allem die Werkmeisterschule für Berufstätige für Bio- und Lebensmitteltechnologie des WIFI in Wien und Dornbirn (Dauer: 2 Jahre, Abendunterricht), der Hotelfachlehrgang für Erwachsene in Bischofshofen/Salzburg (2 Jahre) und der zur Reife- und Diplomprüfung führende Aufbaulehrgang für Tourismus (Dauer: 3 Jahre; Voraussetzungen: Abschluss einer einschlägigen Fachschule oder Lehre; zuvor kann ein halbjährigen Vorbereitungskurs in Bad Ischl absolviert werden; Standorte: Semmering/NÖ, Bad Ischl/OÖ, Innsbruck und St. Johann in Tirol).

## Die Berufsaussichten

### Berufsaussichten:

Beschäftigungsmöglichkeiten gibt es für Gastgewerbefachleute vor allem in den Tourismusregionen im Westen Österreichs sowie in größeren Städten. Das Lehrstellen- und Arbeitsplatangebot wird in den nächsten Jahren zunehmen. Offene Stellen können oft über einen längeren Zeitraum hinweg nicht besetzt werden.

### Beschäftigungsaussichten:

Aufgrund der positiven Entwicklung des Tourismus wird auch in Zukunft die Nachfrage nach qualifiziertem Personal steigen. Auch Gastronomiefachleute profitieren von diesem Trend. Die schwierigen Arbeitsbedingungen, z.B. Sonn- und Feiertagsarbeit, häufige Überstunden, unregelmäßige Arbeitszeiten, niedrige Entlohnung, machen es für Unternehmen oft schwierig, offene Stellen zu besetzen. Auch Lehrlinge werden in diesem Bereich weiterhin gesucht.



### Zusatzinformationen:

Viele Gastgewerbefachleute sind nicht ganzjährig beschäftigt, da viele Stellen für die Hauptsaison, vor allem im Sommer und Winter, befristet vergeben werden.



## Die Anforderungen

Im Küchenbereich:

- Handgeschicklichkeit: Zerlegen von Fleisch, Zerkleinern von Gemüse
- Fingerfertigkeit: Zerhacken und Zerkleinern von Zutaten
- Auge-Hand-Koordination: Schneiden von Gemüse und Fleisch
- Geruchs- und Geschmackssinn: Würzen und Abschmecken der Speisen
- Organisationstalent: gleichzeitige Zubereitung verschiedener Speisen, Arbeitseinteilung des Personals
- Fähigkeit zur Zusammenarbeit: mit Kollegen und Küchenhilfen
- gestalterische Fähigkeit: Anrichten und Garnieren der Gerichte
- Merkfähigkeit: Behalten von Rezepten
- Selbständigkeit: Menüerstellung, Leitung der Küche

Im Gästeservice:

- Handgeschicklichkeit: Servieren von Speisen und Getränken
- Auge-Hand-Koordination: Servieren, Einschicken von Getränken
- Geruchs- und Geschmackssinn: Überprüfen der Qualität
- mathematisch-rechnerische Fähigkeit: Erstellen der Rechnung, Kassieren
- Organisationstalent: Platzreservierungen, Koordinieren der Serviertätigkeiten
- Kontaktfähigkeit: Beraten und Betreuen der Gäste
- Fähigkeit zur Zusammenarbeit
- Sprachfertigkeit mündlich: Beraten der Gäste
- gestalterische Fähigkeit: Dekorieren von Tischen und Räumen
- Merkfähigkeit: Kenntnis der Speisekarte, Aufnehmen von Bestellungen, etc.

**Team**  
**SPÖ David Egger**  
LANDTAGSKLUB

# Urlaub daheim.

Den freien Zugang zu unseren schönen Seen sichern!



# ALL INCLUSIVE: WELTRAUM- REISEN

## RAUMFAHRT.

Firmen wie Blue Origin von Jeff Bezos und SpaceX von Elon Musk werden noch heuer zahlende Passagiere ins All schießen. Derzeit ist der Spaß nur für Milliardäre leistbar – aber das wird sich noch ändern.



Von Gert Damberger

**E**lf Minuten dauert der Flug der „New Shepard“-Rakete. Die Raumkapsel auf ihrer Spitze jagt dabei an die Grenze zum Weltraum und geht dann gegen Ende ihrer Flugbahn an Fallschirmen zu Boden. Sensationeller als dieser ballistische Flug selbst ist das Verhalten der Trägerrakete.

**Kostensenkung.** Dieser „Booster“ dreht sich nämlich am Ende des Sinkflugs um, bremst sich dosiert ab und setzt schließlich senkrecht (!) mithilfe einer Art Christbaumständer auf dem Boden auf. Nachdem die Rakete wiederbetankt und mit neuer Nutzlast versorgt ist, kann sie wieder gestartet werden. Entwickelt wurde dieses Technikwunder von „Blue Origin“, einer Privatfirma, die dem Amazon-Gründer Jeff Bezos gehört. Von Anfang an ging es Bezos darum, vollständig wieder-

verwendbare Raketen zu bauen. Nur diese radikale Kostensenkung macht es möglich, Raumfahrt auf Dauer wirtschaftlich sinnvoll zu betreiben – und auch Passagierflüge anzubieten.

**Ticket versteigert.** Als Starttermin für den ersten bemannten New-Shepard-Flug wurde der 20. Juli 2021 festgesetzt, das ist auf den Tag genau 52 Jahre nach der ersten Mondlandung. An Bord ist Jeff Bezos himself, sein Bruder Marc, drei Mitarbeiter der Raketenfirma und ein Passagier – der erste Weltraumtourist, der von einem privaten Raumfahrtunternehmen befördert wird. Er hat das Ticket online ersteigert und wird für den Kurztrip an die Grenze zum Weltall und zurück satte 28 Millionen Dollar bezahlen. Die Millionen aus der Auktion werden an eine wohl-

tätige Organisation gespendet, aber später wird „Blue Origin“ die Flüge verkaufen wie eine kommerzielle Airline. Mögliche Kunden sind Wissenschaftler oder einfach nur wohlhabende Abenteuerurlauber. Der Weltraumtourismus dieses Zuschnitts ist niederschwellig, denn um einen Sitz in der New-Shepard-Kapsel zu buchen, muss man weder einen Jetpilotenschein besitzen noch ein Astronautentraining absolviert haben. >>

**Blue Origin:** Die Privatfirma wurde 2000 von Jeff Bezos gegründet und entwickelte die „New Shepard“-Rakete, die Schwerlastrakete „New Glenn“ und ein Mondlandegerät. Benannt sind die Raketen nach den US-Astronauten Alan Shepard und John Glenn.

**Rakete:**  
NEW SHEPARD  
**Mission:**  
BALLISTISCHER FLUG  
100 KM HÖHE  
**Kosten:**  
500.000 \$



**Jeff Bezos:** Am 5. Juli übergibt der reichste Mann der Welt den Amazon-Chefposten seinem Nachfolger – und am 20. Juli fliegt er an die Grenze zum Weltraum – mit einer Rakete, die seine eigene Firma entwickelt hat und die zum ersten Mal Passagiere befördern wird.



**Axiom Space:**

Das Unternehmen ist das Reisebüro für Trips zur ISS. Kapsel und Rakete werden bei SpaceX gemietet, das Andockmanöver erledigt ein Profiastonaut. Diese Visualisierung zeigt ein geplantes Hotelmodul von Axiom.

**Rakete:**  
FALCON

**Mission:**  
AUFENTHALT IN DER ISS

**Kosten:**  
NOCH NICHT BEKANNT



**500.000 Dollar.** Es genügt, halbwegs fit zu sein und eine Körpergröße zwischen 152 und 195 cm zu haben. Maximal darf man 101 kg wiegen. An Platzangst sollte man eher nicht leiden und eine Beschleunigung bis zu 3 g (das dreifache Körpergewicht) muss man auch kurzfristig aushalten. Auch eine gewisse Nervenstärke wird vom Passagier erwartet. Er sollte nicht zappelig werden, wenn er schon angeschnallt ist und sich der Start stundenlang verzögert. Höher als diese Anforderungen sind jene an die Finanzkraft der Kundschaft. Der Preis für eine Reise mit Blue Origin soll später bei rund 500.000 Dollar und darüber liegen. Entwickelt sich die Buchungslage

aber gut und klappt der Betrieb reibungslos, wird der Ticketpreis unweigerlich sinken.

**Raketenflieler.** Von vornherein billiger, wenn auch nicht zum Schnäppchenpreis, macht's „Virgin Galactic“, die Firma des britischen Milliardärs Sir Richard Branson. Dort kann man seit längerer Zeit einen ballistischen Flug zum äußersten Rand der Atmosphäre zum Preis von 250.000 Dollar buchen. Obwohl es erst vor Kurzem den ersten erfolgreichen Testflug gab, hat die börsennotierte Firma bereits 600 Reservierungen auf zukünftige Starts. Das System von Virgin Galactic funktioniert komplett anders als das von Blue

Origin. Keine wiederverwendbare Rakete mit einer Kapsel oben drauf röhrt in den Himmel, sondern ein riesiges Trägerflugzeug bringt ein Shuttle auf eine Flughöhe von 16 km und klinkt es dann aus. Das von zwei Piloten gesteuerte Shuttle zündet seine Raketentriebwerke und erreicht 100 Kilometer Höhe, bevor es dann in den Sinkflug übergeht und auf dem Flugfeld von „Spaceport America“ in New Mexico landet.

**Taxi zur Raumstation.** Im Rennen um den künftigen Weltraumtourismus mischt noch ein drittes Privatunternehmen mit, nämlich „SpaceX“

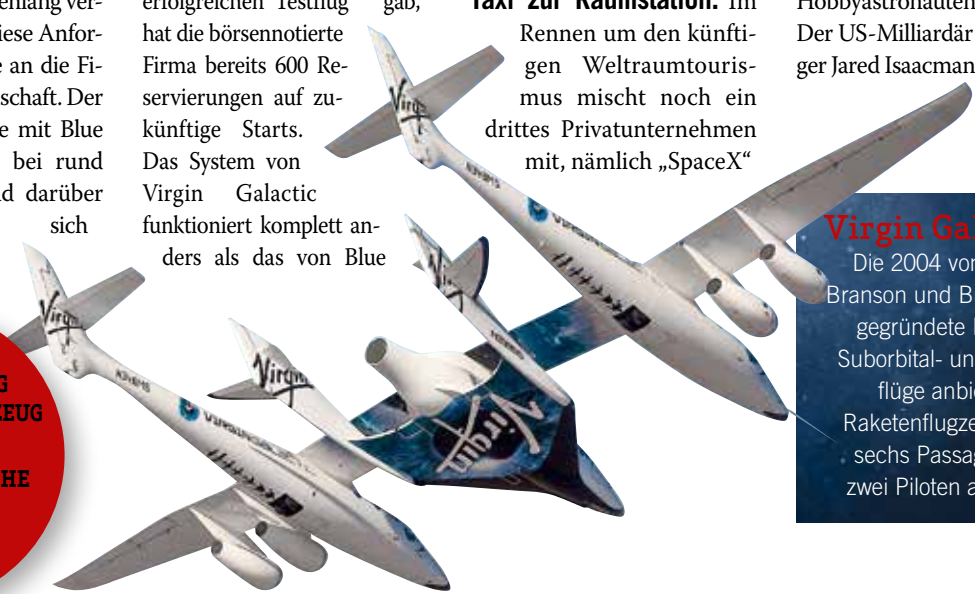
des Tesla-Chefs Elon Musk. Dessen „Falcon“-Raketen sind bereits Marktführer für Satellitenfracht und seit Mai 2020 bringt SpaceX im Auftrag der NASA mit der gemeinsam entwickelten „Crew Dragon“-Kapsel Astronauten zur Raumstation ISS in 400 Kilometer Höhe und wieder retour.

**Amateure im Orbit.** Spätestens Ende dieses Jahres soll eine Falcon-9-Rakete auch Hobbyastronauten befördern. Der US-Milliardär und Manager Jared Isaacman (38) hat für

**TRÄGERFLUGZEUG PLUS RAKETENFLUGZEUG**

**Mission:**  
FLUG IN 100 KM HÖHE

**Kosten:**  
AB 200.000 €



**Virgin Galactic:**

Die 2004 von Richard Branson und Burt Rutan gegründete Firma will Suborbital- und Orbitalflüge anbieten. Das Raketenflugzeug ist für sechs Passagiere und zwei Piloten ausgelegt.

FOTOS: MUSK: BRENDAN SMIALOWSKI/PICTUREDESK.COM; SPACEX: ATLAS/EXPA/PICTUREDESK.COM; CRUISE: MATT CROSS/PAPICTUREDESK.COM; MAEZAWA: SPACE ADVENTURES/PAPICTUREDESK.COM; ISSACMAN: PATRICK T. FALLON/PAPICTUREDESK.COM

sich und drei Gäste eine mehrtägige Erdumrundung in der Crew-Dragon-Kapsel gekauft, zu einem Preis, über den er Stillschweigen bewahrt. Es wird das erste Mal sein, dass ein komplett mit Nichtastronauten besetztes Vehikel seine Runden um die Erde zieht und später das Landemanöver, teils autonom, teils ferngesteuert, ausführt. Für private Reisen zur ISS muss man „Axiom Space“ kontaktieren, ein privates Spin-off der NASA. Die Firma verspricht, für ihre Kunden die SpaceX-Kapsel zu mieten und auch ein 15-wöchiges Vorbereitungs- und Training zu organisieren. Essen, Trinken, Ausscheiden, Schlafen – all das ist in der Schwerelosigkeit nämlich ganz gehörig kompliziert und will geübt sein. Nicht auszudenken wäre es, wenn ein untrainierter Tourist sich den Kopf anschlägt oder etwas kaputt macht.

**Herrenpartie auf der ISS.** Drei Flüge pro Jahr mit jeweils einem Aufenthalt von zehn Tagen im All will Axiom Space in Zukunft anbieten. Die Passagiere des Erstflugs sind schon namentlich bekannt: Jeweils 55 Millionen Dollar zah-

len die drei schwerreichen Investoren Larry Connor (71), Mark Pathy (52) und Eitan Stibbe (63), damit sie ein erfahrener NASA-Pilot zur ISS bringt und das komplizierte Andockmanöver durchführt. Als Reisetrip ist dieser Oktober fixiert. Laut Axiom ist das Angebot „Vollpension auf der ISS“ trotz der horrenden Kosten gut nachgefragt. Schauspieler Tom Cruise und der Hollywoodregisseur und Produzent Doug Liman haben schon reserviert. Cruise und Liman, der auch Kameramann ist, wollen Szenen eines Actionfilms auf der ISS drehen.

**Sehnsuchtsziel Mond.** Für den Tech-Unternehmer und Raumfahrt-Visionär Elon Musk ist der Orbit nur ein Etappenziel. SpaceX (Markenwert: 74 Milliarden US-Dollar) arbeitet auf Hochtouren am Projekt „Starship“. Die zweistufige (wiederverwendbare) Schwerlast-Rakete, die in den Visualisierungen aussieht, als wäre sie einem Science-Fiction-Film der 1950er-Jahre entsprungen, soll ab 2023 einsatzbereit sein. Das Oberteil der Monsterrakete soll laut Elon Musk dann zum

**Der Tesla-Gründer Musk hat im Wettstreit der privaten Weltraumfirmen momentan die Nase vorne.**



**SpaceX:** Die 2002 von Elon Musk gegründete Firma baut Satelliten, die Raketen Falcon 9 und Falcon Heavy, (die derzeit stärkste Trägerrakete) sowie das Raumkapsel-system „Dragon“. Die Superrakete „Starship“ befindet sich in der Testphase.



**Rakete:**  
FALCON  
**Mission:**  
ERDUMLAUFBAHN  
**Kosten:**  
NOCH NICHT  
BEKANNT

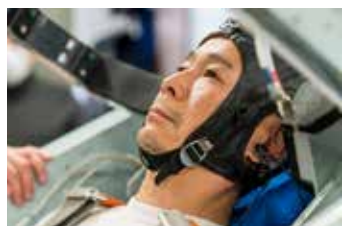
Mond fliegen und dort landen. So weit will der japanische Milliardär Yusaku Maezawa nicht, er hat „nur“ die Umrundung des Erdtrabanten mit einem Starship vor.

**Restplatzbörse Sojus.** Kürzlich meldete BBC, dass sich Weltraumenthusiast Maezawa auch auf der ISS blicken lassen will; und zwar noch in diesem Dezember. Maezawa, der gedenkt, sich dort auf seine Reise zum Mond vorzubereiten, bucht allerdings nicht Axiom und SpaceX, sondern startet mit einer guten alten Sojus-Rakete vom Kosmodrom Baikonur aus. Die staatliche russische Raumfahrtbehörde hat wieder Kapazitäten frei, seit ihnen Elon Musk die Versorgungsflüge zur ISS weggeschmuggelt hat. Und so bieten auch sie wieder Raumflüge für Reiche an. Ihre äußerst zuverlässige „Sojus“ wird übrigens bereits seit 1966 gebaut. Ein Flug mit ihr hat den Mehrwert einer Nostalgie- und Oldtimerreise im UdSSR-Oldtimer. ★

**PASSAGIERE**



**Mission Impossible: Tom Cruise und Doug Liman haben einen Flug zur Internationalen Raumstation reserviert – für einen Filmdreh.**



**Yusaku Maezawa will in einigen Jahren mit einer Starship-Rakete (SpaceX) in die Mondumlaufbahn und retour.**

**Jared Isaacman hat für sich und drei Gäste eine mehrtägige Erdumrundung in einer Dragon-Kapsel (SpaceX) gebucht. Termin: Ende 2021.**







Weitere Infos unter: [www.functional-fit.at](http://www.functional-fit.at)

# Functional Fitness und die Psyche

**SO BLEIBEN SIE FITT.** Wir erfahren alltäglich, dass körperliche Fitness positive Auswirkungen über die physische Leistungsfähigkeit hinaus hat. Auch mentale Komponenten profitieren von einer guten körperlichen Verfassung. So einfach ist es allerdings auch wieder nicht. Es gibt enge und vielfältige psycho-physische Zusammenhänge, die u.a. zu einem gesteigerten psychischen Wohlbefinden beitragen. . Von *Andreas Viehhauser, Functional Fitness Mitterberghütten*

Jedem ist bekannt, dass durch regelmäßiges und gutes Training in Kombination mit dem richtigen Mix aus Belastung und Erholung im Wesentlichen die physische Leistungsfähigkeit gesteigert, Beschwerden und Risikofaktoren vorgebeugt, Krankheiten vermieden und therapiert, sowie die Erholungsfähigkeit verbessert werden kann. Sport hat nachgewiesenermaßen verschiedene positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Die physischen Zusammenhänge bzw. die Auswirkung von bestimmten Trainingsmethoden auf die körperliche Leistungsfähigkeit lassen sich durch unterschiedliche Parameter (Herzfrequenz, VO<sub>2</sub>max, Laktat, Blutdruck Zeit, Gewicht, etc.) sehr gut erfassen, belegen und verdeutlichen.

Was allerdings psycho-physische Zusammenhänge angeht stehen wir oft und immer noch vor vielen Fragezeichen. Hier

werden häufig pauschale Annahmen und Aussagen getroffen, um teilweise hoch komplexe und weniger gut nachweis-

bare Zusammenhänge erklärbar zu machen. Wenn es um die Psyche geht, schauen wir oftmals in eine Blackbox und sind gefrustet, dass bestimmte Dinge nicht direkt greifbar und nicht wie in der Trainingswissenschaft oder Medizin direkt nachvollziehbar sind. Dabei ist jedem bewusst, dass mentale Aspekte im Sport eine essenziell wichtige Rolle spielen.

**Positive Einflüsse.** Regelmäßiges Ausdauertraining im aeroben Bereich fördert und verbessert die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung des Gehirns signifikant, wodurch z.B. die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst wird. In diversen Studien ist sogar von deutlichen Verbesserungen der Ergebnisse bei Intelligenztests die Rede, welche auf die erhöh-





te Konzentrationsfähigkeit durch die bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns aufgrund des regelmäßigen und moderaten Ausdauertrainings der Testpersonen zurückgeführt wurde. Diese Zusammenhänge können

bekanntlich vorschnell zu falschen Interpretationen und Aussagen führen, nach dem Motto „Fitness macht schlauer“. Den Zusammenhang gilt es differenzierter zu betrachten. Der positive Zusammenhang zwi-

schen Fitness, einer besseren Sauerstoffversorgung sowie Durchblutung des Gehirns und einer dadurch resultierenden erhöhten Konzentrationsfähigkeit liegt hier nahe und kann durchaus angenommen werden. Regelmäßiges physisches Training steht also mit einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit in enger Beziehung.

### Sport ist die beste „Droge“.

Körperliche Aktivität mit der richtigen Intensität beeinflusst unsere Gehirnchemie in Form von Hormonausschüttungen, die auf unsere Stimmung und auf unser psychisches Wohlbefinden nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig Einfluss nehmen. Körpereigene Botenstoffe und Neurotransmitter, wie beispielsweise Endorphine,

Dopamin und Serotonin verbessern unsere Stimmungslage und unsere Befindlichkeit nachhaltig. Das Gute: Dieser Zustand verpufft nicht wenige Minuten oder Stunden nach dem Workout, sondern führt bei kontinuierlichem Sporttreiben zu einem länger dauernden Gefühl der Ausgeglichenheit und einem erhöhten psychischen Wohlbefinden. Dass Sport die psychische Gesundheit verbessert, ist hingegen per se betrachtet zu pauschal formuliert. Psychische Gesundheit ist mehrdimensional zu sehen und weist verschiedenen Komponenten auf. Fitnesstraining ist diesbezüglich kein Allheilmittel. Es weisen jedoch viele Untersuchungen darauf hin, dass physische Fitness ein Puffer für emotionale Konflikte und psychische Erkrankungen ➤

Ihr Bad –

## Ihre Wellnessoase!



Viele Bereiche im Badezimmer können mit Glas gestaltet werden. Großzügige Spiegel, Wandverkleidungen aus Glas und passend gefertigte Duschverglasungen machen auch Ihr Bad zu einer richtigen „Wellness-Oase“. Ob Schiebetüren, Pendeltüren, Falt/Klapp-Elemente oder einfach nur Walk-In Scheiben – wir fertigen und montieren alle möglichen Varianten exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Genormte Abmessungen und unflexible Anwendungen gehören deshalb der Vergangenheit an.

Natürlich haben wir für Sie eine große Auswahl an Gläsern und Beschlägen im Sortiment. Ob speziell beschichtete Gläser für die leichtere Reinigung, Designgläser oder bedruckte Gläser – wir finden bestimmt die passenden Materialien für Sie. Die Rückwände der Dusche können auch ganz aus Glas gefertigt werden. Ob bunt gemusterte Digitaldrucke oder einfarbige Gläser – auch hier fertigen wir nach Möglichkeit alles nach Ihren Wünschen an. Kommen Sie bei uns vorbei – wir beraten Sie gerne!

GLAS AM  
BESTEN VON

**ZAND**  
GLASEREI

**Glaserei Zand**  
Hauptstraße 115  
5531 Eben im Pongau  
Tel. +43 (0) 6458/8481 • Fax +43 (0) 6458/8481-4  
info@zand.cc • www.zand.cc

WIR HABEN  
DEN DURCHBLICK

www.zand.cc



## SERIE

darstellt. Regelmäßiges Training führt in Verbindung mit einer erhöhten emotionalen Stabilität zu mehr Ausgeglichenheit und zu geringeren Stimmungsschwankungen. Aus diesem Grund ist Fitnessstraining inzwischen auch zu einer gängigen Therapieform bzw. Therapiekomponente bei Depressionserkrankungen geworden. Verstimmungen, permanentes Traurigkeitsempfinden und Ängste können durch Sportaktivitäten signifikant gemildert werden. Aus manchen Untersuchungen wird sogar auf eine heilende Wirkung geschlossen. Hier sind allerdings die Form und das richtige Maß entscheidend für die Motivation. Zu hoher Leistungsanspruch und Ehrgeiz in Verbindung mit zu hoch gesteckten Zielen, die in möglichst kurzer Zeit erreicht werden sollen, führt häufig zu

Überforderung und zum vorzeitigen Aufgeben. Dies ist beispielsweise sehr gut an der Dropoutquote im Nachwuchsbereich im Leistungssport zu erkennen, wie auch im Breitensportbereich, bei den gesundheits- und körperbezogenen Neujahrsvorsätzen. Regelmäßiges Training hilft also dabei, unser Befinden zu regulieren, unsere Stimmungslage nachhaltig positiv zu beeinflussen, unsere emotionale Stabilität zu steigern und uns ausgeglichener zu fühlen.

**Stressbewältigung.** Auch in Stresssituationen reagieren Sportler gelassener und ruhiger als untrainierte Personen. Die Erklärung hierfür ist auf die Erfahrung des Sportlers und darauf zurückzuführen, dass er sich wiederholt körperlichen Anforderungen bis hin zu Stresssitua-



tionen in Form von Training oder Wettkampf aussetzt. Athleten, die sich sowohl physischen als auch psychischen Be-

lastungen stellen, werden so in gewisser Weise für Stress und den Umgang damit konditioniert und werden somit resis-



**KREATIV**  
SHOOTINGS  
*Infos auf Anfrage*



ANDREAS BOLDT DI(FH)  
FOTOGRAFIE, GRAFIK & DESIGN  
+43(0)660 / 770 11 36  
INFO@ANDREASBOLDT.COM  
WWW.ANDREASBOLDT.COM

tenter. Die körperliche Belastung bringt den Körper gezielt wie auch in ungewollten Stresssituationen aus dem Gleichgewicht und führt zu ähnlichen psychophysischen Symptomen, wie z.B. einem erhöhten Herzschlag und Blutdruck, Atemfrequenzsteigerung, Schweißbildung und einer Erhöhung des Muskeltonus. Fitnesstraining dient so auch besonders gut als Stresspuffer bei Alltagsproblemen.



### Beim Sport „Abschalten.“

Den Alltagsstress beim Sport einfach hinter sich zu lassen, ist nicht immer ohne weiteres möglich. Die Gedanken kreisen um verschiedene Probleme und halten sich hartnäckig. Um in einen körperlichen als auch mentalen meditativen Zustand zu gelangen, hilft es besonders körperliche Aktivität mit mentalen Entspannungsübungen zu kombinieren. Dabei ist es wichtig, sich bei einzelnen Übungen so stark wie möglich zu fokussieren. Hier kann es helfen, wenn man die Gedanken auf etwas Positives lenkt und diesen Gedanken ständig wiederholt. Training kann also dabei helfen, psychophysische Anspannun-

gen abzubauen und Stresserlebnisse abzuf puffern, um sich energetisch neu aufzuladen.

### Besseres Selbstbewusstsein.

Des Weiteren stützen Untersuchungen die Annahme, dass Personen, die regelmäßig Sport treiben, eine positivere Einstellung zu ihrem Körper und damit ein besseres Selbstverständnis und Selbstbewusstsein entwickeln als Nichtsporttreibende. Trainierte Personen stellen sich regelmäßig körperlich anspruchsvollen Herausforderungen und lernen, diese zu meistern. Die dabei erlebte Leistungsfähigkeit, das vermit-

telte Kompetenzerleben und das dann auch sukzessiv abnehmende Anstrengungsempfinden erhöht den Spaß am Sporttreiben und die positiven Assoziationen mit körperlichen Herausforderungen, was die Einstellung zum Training sowie zu sich selbst wiederum günstig beeinflusst. Die Erfahrung aus Rückschlägen herauszukommen, Herausforderungen zu meistern und sich in bestimmten Situationen (z.B. auch gegen den „inneren Schweinehund“) durchzusetzen, stärkt das Selbstwertgefühl, verbessert die Selbsteinschätzung und das Selbstbewusstsein. ★

**Trainingsroutine.** Damit sich die positiven Effekte von Fitnesstraining auf die angesprochenen mentalen Aspekte einstellen können, ist es entscheidend, dass das Training zur Routine wird. Das Training muss daher insbesondere bei Nachwuchsathleten und Anfängern behutsam aufgebaut werden, da vor allem am Anfang ein sehr intensives Training und damit verbundene hochintensive Belastungen als aversiv erlebt werden. Deswegen werden solche Erfahrungen oft als negativ gespeichert. Dies führt zu einem Verhalten, bei dem sportliche Betätigung eher gemieden wird und den Aufbau einer Trainingsroutine deutlich erschwert. Die positiven psychischen Erlebnisse, die das regelmäßige Training mit sich bringt, können dann nur sehr schwer erfahrbar gemacht werden. Es sollte daher vor allem zu Beginn des Sporttreibens unbedingt darauf geachtet werden, dass der Athlet schnelle spürbare Effekte und Erfolge erfährt, die die positive Einstellung und das Verhalten zum Sporttreiben verstärken und langfristig stabilisieren. ★

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

HANDSCHLAG-QUALITÄT  
AUF SIE ABGESTIMMT!

handmade with passion

VOM EINZELSTÜCK BIS  
ZUM GESAMTKONZEPT

ANREI  
ECHT. SEIT 1894



VW POLO

**VORVERKAUF AB SOFORT GESTARTET**

Der neue VW Polo ist bestellbar. Zum Marktstart stehen drei Benzin-er (80, 95 und 110 PS) sowie ein Erdgasmotor (TGI, 90 PS) zur Verfügung. Serienmäßig ist unter anderem das MIB3-Infotainment-system mit eSim. Ab 16.790 Euro.



**Motor NEWS**



KIA SPORTAGE

**Fünf gewinnt?** Seit 28 Jahren beschert der Sportage den Koreanern hohe Verkaufszahlen. Ab 2022 geht er in seine fünfte Generation. Kia hat jetzt die ersten Bilder präsentiert und die haben es in sich. Optisch verändert sich das SUV radikal und kommt extrem futuristisch daher. Das setzt sich im Innenraum fort, auch dort wird kein Stein am anderen bleiben. Bestellbar ist der neue Sportage ab Herbst 2021.

FOTOS: HERSTELLER



NISSAN QASHQAI



FOTOS: HERSTELLER, WEEKEND MAGAZIN/CHRISTL

**Erster Test des Neuen.** 2007 wurde der Qashqai erstmals der Öffentlichkeit präsentiert. Seitdem wurden weltweit fünf Millionen Einheiten des Crossover verkauft. Die neue Generation ist optisch viel schärfer geworden. Im ersten kurzen Fahrtst präsentiert sich die neueste Generation stark verbessert, auch das optionale CVT-Automatikgetriebe ist gelungen. Ebenso der Innenraum gefällt mit sanfter Modernisierung. Mehr auf [weekend.at/motor](http://weekend.at/motor)



POLESTAR 2



**Kurztest des Tesla-Jägers.** Ja, Polestar ist ein Teil des Geely-Konzerns, zu dem auch Volvo gehört, operiert aber eigenständig als E-Auto-Marke. Das erste Massenprodukt ist die Premium-Limousine Polestar 2 mit 407 PS, 78-kWh-Batterie und rund 470 Kilometern Reichweite. Im ersten Fahrtst beeindruckt der Polestar 2 mit hochwertigem Innenraum, sehr gutem Fahrwerk und vernetztem Android-Infotainment. Ausführlicher Test im Internet unter: [weekend.at/motor](http://weekend.at/motor)

FOTOS: WEEKEND MAGAZIN/STEINBERGER-WEISS

Zwei neue Standorte in St. Johann im Pongau:

## BÄM Carsharing



Ab 1. Juli 2021 stehen in der Stadtgemeinde St. Johann zwei neue Standorte für das BÄM Carsharing zur Verfügung. Sowohl beim Finanzamt als auch beim Kindergarten in der Reinbachsiedlung stehen dann jederzeit vollelektrische VW ID.3 Modelle zur Abfahrt bereit. BÄM Carsharing ist die erste Pongauer Plattform, die eine umweltfreundliche Mobilität mittels Gemeinschaftsauto ermöglicht, monatlich kündbar ist und auf eine CO2-neutrale Fahrzeugflotte zurückgreift. Die Tarife gestalten sich so flexibel wie dein Fahrverhalten, für Ge-

legenheitsfahrer bietet sich der Tarif BÄM 2go an. Du zahlst € 5,90 pro Stunde (max. € 59,- pro Tag), hast keine monatlichen Gebühren und keine Bindung. Du zahlst lediglich einmalig die Freischaltung in Höhe von € 12,- und € 5,- für die Chipkarten-Kaution. Du möchtest übers Wochenende weg fahren? Mit dem Tarif „Hello Weekend“ bist Du von FR 8:00 bis SO 20:00 Uhr um nur € 132,- mobil. Mit dem Tarif „Bin dann mal weg“ bist Du um € 290,- ganze 7 Tage unterwegs. Näheres direkt in deinem Autohaus Vierthaler oder unter: [www.bäm.at](http://www.bäm.at)

**E-CAR SHARING**  
*(Vierthaler)*

**BÄM.at**  
**Car sharing**

Jetzt kostenlos anmelden!  
[www.bäm.at](http://www.bäm.at)

vlacat digital

**REISEMOBILE mieten.**

**NEU**  
 VW California Coast & Grand California

Privat und unabhängig reisen.  
 Autoführerschein (Klasse B) ausreichend

[www.bäm.at/reise](http://www.bäm.at/reise)

ANZEIGE



## MOTOR

**Josef Stock sen.**  
Markenleiter VW PKW,  
Weltauto Vertrieb



„Der neue ID.4 GTX wird ab Mitte Juli bei uns im Autohaus Vierthaler für Sie zur Probefahrt bereit stehen!“



AUTOHAUS VIERTHALER

# Der neue ID.4 GTX

**DUALMOTOR MIT ALLRADANTRIEB.** Mit GTX lädt Volkswagen die Welt der elektrischen Mobilität mit neuer, intelligenter Sportlichkeit auf, indem Performance und Nachhaltigkeit vereint sind.

**D**ie Batterie des ID.4 GTX hält 77 kWh Energie bereit, genug für eine Reichweite von 340 bis 480 km. Mit 125 kW max. Ladeleistung lässt sie sich schnell wieder aufladen. Zwei E-Maschinen leisten gemeinsam maximal 220 kW (299 PS) und können als

elektrischer Allradantrieb zusammenarbeiten. Das Topmodell beschleunigt in 3,2 Sekunden auf 60 km/h und in 6,2 Sekunden bis 100 km/h. Das Design unterstreicht seinen besonderen Charakter, eine Kombination aus Fahrspaß und einem robusten Look. Der bekannte

Lichtstreifen in der Front wurde mit kraftvollen und dynamischen Elementen kombiniert. Passend ist auch die neue und schlanke Angebotsstruktur: Er startet mit einer komplett überarbeiteten Struktur der Sonderausstattungen im Konfigurator. Die Kunden bestimmen das

Aussehen des Fahrzeugs, gefolgt von einer übersichtlich gestalteten Auswahl an Paketen. Sie können wählen zwischen optionalen Design-, Infotainment-, Assistenz- und Sport-Paketen, die es jeweils in einer Basis- sowie in einer Plus-Variante gibt. ★

ANZEIGE FOTOS: VOLKSWAGEN, BETTINA SCHLICHTING-BASSETTI



Jetzt Probe fahren

### Vernunft trifft Fahrspaß

Großartige Highlights wie Wärmepumpe, LED Matrix-Scheinwerfer, 20 Zoll Leichtmetallräder und vieles mehr bereits serienmäßig.

Stromverbrauch: 18,4 – 18,9 kWh/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 0 g/km.  
Symbolfoto. Stand 05/2021.



5500 Bischofshofen  
Salzburger Straße 69  
Telefon +43 6462 25320  
www.vierthaler.at

Ihr autorisierter Verkaufsent  
5600 St. Johann im Pongau  
Salzburgerstraße 21  
Telefon +43 6412 8440



**Eva Dicklberger**  
Geschäftsführung  
Auto Pirnbacher

„Der neue Eclipse Cross PHEV kommt als Allrad und ist auch noch zusätzlich bei uns mit 2,2 Liter Diesel und 2.000 kg Anhängelast ab € 34.990.- erhältlich.“

AUTO PIRNBACHER

## Der Mitsubishi Eclipse Cross Plug-In Hybrid

**NEUES TECHNOLOGIE-FLAGGSCHIFF.** Der neue Mitsubishi Eclipse Cross ist ab sofort als Plug-In Hybrid erhältlich und unterstreicht die Bedeutung dieser Technologie in der Mitsubishi Produktpalette.

**E**r zeigt sich weiterhin mit scharfen Linien eines Sportcoupés und der Robustheit eines kompakten SUVs. Die schlanke Silhouette setzt sich nach hinten mit einer neu gestalteten Heckklappe und Heckscheibe fort. Dies führt zu einem moderneren und mar-

kanteren Aussehen und einer verbesserten Sicht nach hinten. Als Außenfarbe stehen 8 Lackierungen zur Wahl, darunter eine neue Mehrschichtlackierung in Diamond Weiß. Neue 18“ Leichtmetallfelgen runden das neue Außendesign ab. Das in Schwarz gehaltene Interieur bie-

tet mit silberfarbenen Akzenten und optionalen hellgrauen Ledersitzen einen noch eleganten Look. Ein neuer 8-Zoll-SDA-Infotainmentscreen gehört zur Serienausstattung. Er kombiniert einen 82 PS starken Elektromotor an der Vorderachse, einen 95 PS starken Elektromo-

tor an der Hinterachse mit einer 13,8 kWh Antriebsbatterie, einem 2,4-Liter Atkinson Zyklus Benzinmotor und modernem Super-All Wheel Control (S-AWC) Allradantrieb. Die Batterie lässt sich an Schnellladestationen in nur ca. 25 min. auf 80% aufladen. ★

# ELEKTRISIERENDE ZUKUNFT.

AUCH ALS  
DIESEL  
ERHÄLTlich

**Mitsubishi ECLIPSE CROSS PHEV**  
2,4 4WD Intense 21

AB **€37.995,-** \*\*

inkl. 20% MwSt. & NoVA



**Auto Pirnbacher GmbH**  
Bundesstr. 22 | 5600 St. Johann i. Pg.

T. +43 (0) 6412 6465  
E. office@auto-pirnbacher.com

\*\* Stand 06/2021. Preis variiert je nach Farbwunsch. Preise gültig solange der Vorrat reicht und in Verbindung mit einer Leasing- oder Kreditfinanzierung über die Denzelbank. Alle Modell- und Finanzierungsboni sind im Verkaufspreis bereits berücksichtigt (inkl. eventuelle Vorführwagen, Tageszulassung oder Direktionsfahrzeuge) Aktionspreis kann aufgrund Listenpreisänderungen angepasst werden. Fahrzeugabbildungen: Symbolfotos

**pirnbacher**

www.auto-pirnbacher.com



Robert Hechelbacher  
Verkauf Autoschober



„Der neue Unlimited 4xe ist der sicherste Wrangler der Jeep-Geschichte und verfügt über eine umfassende Ausstattung. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Probefahrtstermin!“



AUTOSCHOBER

# Neuer Jeep® Wrangler Unlimited 4xe

**DAS BESTE IM GELÄNDE WIRD ELEKTRISCH.** Der neue Jeep® Wrangler Unlimited 4xe kombiniert das Beste von 4x4 und Elektro und sichert so seinen ikonischen Status.

**L**eistungstärker, effizienter, umweltverantwortlicher und technologisch fortschrittlicher denn je, ist er das ideale Fahrzeug für den täglichen Einsatz in der Stadt und im Gelände. Der Plug-in-Hybrid-Antrieb sorgt für lokal emissionsfreies, rein

elektrisches Fahren mit einer Reichweite von über 40 km. Die 4xe-Technologie ermöglicht vollelektrisches Fahren, ebenso wie eine kombinierte Maximalleistung von 280 kW (380 PS) und ein Spitzendrehmoment von 637 Newtonmeter und bietet so eine

beispiellose Offroad-Performance mit „Trail Rated“-Siegel. Er verfügt über eine deutliche Verbesserung der Fahrleistungen mit einer Beschleunigung von Null auf 100 km/h in 6,5 Sekunden. In weniger als drei Stunden ist er voll aufzuladen. Zu den fortschrittlichen Tech-

nologien an Bord gehören das Uconnect™ NAV-System mit 8,4 Zoll großem Touchscreen und Fahrerassistenz-Systeme der neuesten Generation. Den Wrangler Unlimited 4xe gibt es seit Juni an in den Ausstattungs-Varianten Sahara, Rubicon und 80th Anniversary. ★

## JEEP RENEGADE NIGHT EAGLE. SPANNEND AUSGESTATTET.



ALS BENZINER UM  
**€ 22.590,-\***

**JETZT AUCH ALS 4xe PLUG-IN-HYBRID UM 33.990,-\*\***  
**MIT € 7.850,- PREISVORTEIL\*\* UND 4 JAHREN JEEP® GARANTIE\*\*\***



Gesamtverbrauch 2,1 – 6,8 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 49 – 180 g/km (WLTP kombiniert). Symbolfoto, Stand 04/2021. \* Angebot bezieht sich auf Renegade Night Eagle 1.0 Multiair inklusive Kundenvorteil von € 6.790,-. \*\* Angebot bezieht sich auf Renegade Night Eagle 1.3 PHEV 190PS AT 4xe inklusive Kundenvorteil von € 7.850,-. Freibleibende Angebote gültig bei teilnehmenden Händlerpartnern und solange der Vorrat reicht. Nicht kumulierbar mit anderen Finanzierungsangeboten. \*\*\* 2 Jahre Neuwagengarantie und 2 Jahre Jeep Care mit Fahrleistung von 120.000 km. Jeep, ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.



**AUTOSCHOBER.AT**

Weitmoserstraße 1, 5630 Bad Hofgastein, Tel. 06432/6132  
Gasteinerstraße 83, 5500 Bischofshofen, Tel. 06462/32988



# 30 Jahre Metal-Shop

**ST. JOHANN IM PONGAU.** Im Juli 1991 eröffneten Silvia und Tony Gassner einen kleinen Laden am Bahnhof, der zu Beginn noch „Crazy-Music Heavy Shop“ hieß. Heute ist der „Metal-Shop“ ein fester Bestandteil der Pongauer Musikszene in den Bereichen Metal, Rock und Gothic.

**W**eekend: *Dieses Jahr feiert ihr euer 30-jähriges Jubiläum mit eurem Metal-Shop. Wie seid ihr damals auf die Idee für diesen Shop gekommen?*

**Silvia:** Damals habe ich noch in einer Arztpraxis gearbeitet und Tony war aktives Mitglied

in einer Band. Er war ja immer schon ein leidenschaftlicher Musiker, der aber auch wusste, dass es beinahe unmöglich ist von der Musik auch zu leben. Zu dem Zeitpunkt hatte sich die Chance geboten am Bahnhof einen Ticket-Shop für Events und Konzerte zu eröffnen, der die Fans unterschied-

lichster Musikgenres bedienen sollte. Aus dem Konzept des Event-Shops wurde dann ein kleiner Laden mit Alternativmode, einer Auswahl an Schmuck und Accessoires für Rock- und Metal-Fans, sowie einer kleinen Western-Abteilung. Unser „Crazy-Music Heavy Shop“ wurde von der

Pongauer Musikszene von Anfang an dankbar angenommen, obwohl es auch viele Stimmen gegeben hat, die uns kein langes Überleben prognostizierten.

**weekend:** *Wie seid ihr dann vom Bahnhof zum jetzigen Standort gekommen?* ➤➤



**michaelrieder**  
**TISCHLER**

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten  
Schränke  
Sitzmöbel Kommoden Küchen  
Wohnzimmer

**michaelrieder**  
Liechtensteinklammstr. 103, 5600 St. Johann i.Pg.  
Mobil: 0664 / 512 898 4, michaelrieder@gmx.com



haas



## INTERVIEW

**Tony:** Die alte Mühle in St. Johann war früher in unserem Familienbesitz und musste vor einigen Generationen an das Kloster verkauft werden. Etwa zwei Jahre nach unserer Eröffnung haben wir die Option bekommen, die alte Mühle aus dem Klosterbesitz zurück zu kaufen. Diese Chance haben wir dann auch ergriffen und mit der Restaurierung des Gebäudes begonnen. Natürlich war es da auch naheliegend



zur Maskenbildnerin im SFX-Bereich, so kann ich meine Fabel für Horror-Filme ausleben.

Neben Silber-, Edelstahl- und Piercingschmuck haben wir auch eine Vielzahl an außergewöhnlichen Dekorations-

auch in unserem Online-Shop an, der seit vielen Jahren zu unserem Erfolg beiträgt. Das Sortiment wächst natürlich auch



**„Da es momentan nicht möglich ist groß zu feiern, haben wir für unsere treuen Kunden und Fans eigens ein Jubiläums-Shirt anfertigen lassen. Dieses gibt es zu jedem Einkauf ab 70,- € gratis dazu, solange der Vorrat reicht.“**

**Silvia, Ronja & Tony Gassner,**  
Metal-Shop St. Johann im Pongau

den Laden in das eigene Haus zu holen und so ist unser heutiger „Metal-Shop“ und der dazu gehörige „Talisman“-Shop entstanden.

**weekend:** *Inzwischen steht ihr zu dritt im Laden. Ronja, du bist quasi die zweite Generation und lebst die gleiche Leidenschaft wie deine Eltern?*

**Ronja:** Ja, auch mich hat der Metal geprägt und stark beeinflusst. Klar, dem entkommt man kaum, wenn die Eltern ihre Leidenschaft so intensiv leben. Natürlich ist es nicht selbstverständlich, dass man sich als junge Generation in die gleiche Richtung entwickelt, aber mich hat das von klein auf immer fasziniert. Deshalb macht es mir um so mehr Spaß, selber auch im Laden mitzuarbeiten. Nebenbei habe ich meine eigene kleine Passion und mache eine Ausbildung

**weekend:** *Wie sieht die Ausrichtung und das Sortiment heute aus bei euch?*

**Silvia:** Unser Metal-Shop war jeher ein Laden, für die musikalischen Zielgruppen Metal, Rock und Gothic. Wir haben ein umfangreiches Sortiment an Alternativ-Bekleidung für einen individuellen Stil in diesen Richtungen aber auch vieles an Military, Mittelalter und Musik Merchandising-Produk-

stücken, wie Drachen, Hexen und allerhand andere „gruselige“ Dinge, wie zum Beispiel Totenschädel. In unserem Talisman-Shop haben wir ein großes Sortiment an Schmuck in den verschiedensten Ausführungen, sowie Glücksbringer und - wie der Name schon vermuten lässt - Talismane, ebenso wie originelle Geschenkartikel, Räucherstäbchen und Weihrauch. Wir bieten vieles

ständig weiter und passt sich an die Trends der Zeit an.

**weekend:** *Wie hat sich euer Kundenklientel entwickelt?*

**Tony:** Heute ist unser Geschäft längst etabliert und wir haben viele Stammkunden, die immer gerne rein schauen, aber auch Touristen kommen gerne zu uns. So auch die Fans von „Krankheit“, wenn sie auf der Durchreise sind. Aber gerade





Im Juli 1991 eröffnete der Metal-Shop am St. Johanner Bahnhof.



jetzt in der Pandemie-Zeit haben wieder mehr Einheimische bei uns eingekauft. Die Solidarität mit lokalen Betrieben war da wirklich toll und bemerkenswert! Auch bei unseren Kunden hat sich eine Art Generationenwechsel vollzogen. Früher war es ja doch eher die Musikszene, die zu uns gekommen ist. Heute sind unsere Kunden bunt gemischt von jung bis alt mit den unterschiedlichsten Interessen. Unser Sortiment ist ja auch entsprechend breit aufgestellt, für alle die etwas Besonderes suchen.

**weekend:** „Krankheit“ ist ja Tonys Band gemeinsam mit Christian und Roy. Hier gibt es auch etwas zu feiern oder?

**Tony:** Oh ja, auch unsere Band feiert dieses Jahr 10-jähriges Jubiläum! Auch hier hat sich in

den letzten Jahren sehr viel getan und wir konnten viele internationale Erfolge feiern. Aktuell arbeiten wir an unserem vierten Album, das wir schon sehr bald veröffentlichen werden.

**weekend:** Wie bereits erwähnt hat sich bei euch ja ein kleiner Familienbetrieb entwickelt. Gibt es Pläne zu expandieren?

**Silvia:** Ronja war von klein auf immer mit dabei. Sie hat dann auch ihre Ausbildung zur Einzelhandelskauffrau bei uns absolviert und ist mit der gleichen Leidenschaft wie wir voll dabei. Eine Expansion haben wir nicht geplant. Uns ist es als Familienbetrieb wichtig, sich auf das Kerngeschäft zu konzentrieren und für unsere Kunden persönlich da zu sein. Je größer man wird, desto schwie-

riger wird es die Qualität und den Service auf einem guten Level zu halten.

**weekend:** Wie plant ihr euer 30-jähriges Jubiläum zu feiern?

**Tony:** In der aktuellen Lage ist es ja leider schwierig wirklich größer zu feiern. Deshalb haben wir für unsere treuen Kunden und Fans eigens ein Jubiläums-Shirt anfertigen lassen. Dieses gibt es zu jedem Einkauf ab 70,- € gratis dazu, solange der Vorrat reicht. Auf diese Weise wollen wir Danke sagen und hoffen auf noch viele erfolgreiche Jahre und Zeiten, in denen man auch wieder anders feiern kann. Wir blicken aber bereits jetzt positiv in die Zukunft und freuen uns auf die ersten Festivals, die schon bald wieder anstehen. ★



## KONTAKT

**Metal-Shop**  
 Liechtensteinklammstr. 3  
 5600 St. Johann i. Pg.  
 Tel.: +43 (0) 6412 / 8009  
 office@metal-shop.com  
[www.metal-shop.com](http://www.metal-shop.com)  
[www.facebook.com/metalshop5600](https://www.facebook.com/metalshop5600)

TEAM

riegler & partner

Ihr Versicherungsmakler



Seit 30 Jahren

VERTRAUEN  
 KOMPETENZ  
 VERLÄSSLICHKEIT

*Wir leben Versicherung.  
 Kompetente Beratung für jegliche  
 Versicherungsangelegenheiten.*

IHR VERSICHERUNGSMAKLER  
 VERTRAUEN, KOMPETENZ & VERLÄSSLICHKEIT

Hauptstr. 41/3 • 5600 St. Johann i.Pg.  
 Tel.: +43 (0) 6412 / 4224 • office@teamriegler.at  
[WWW.TEAMRIEGLER.AT](http://WWW.TEAMRIEGLER.AT)



**GASTEINER KULTURSOMMER**

Neben Eventhighlights wie dem „Klassik:Sommer“ im Kur-saal und der „Alm:Klassik“ bietet auch die „Wald:Klassik“ Konzerte der Philharmonie Salzburg in Freiluft-Atmosphäre. Auch das sommer.frische.kunst Festival in Bad Gastein begeistert in diesem besonderen Sommer Kunstinteressierte mit unvergesslichen Ausstellungen und einem interessanten Programm.

Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen in der Veranstaltungsbranche konnte im Gasteinertal ein umfangreicher Kunst- und Kulturveranstaltungs-kalender für den Sommer auf die Beine gestellt werden. Die Organisatoren haben bei der Eventplanung auf die bestmögliche Sicherheit für Gäste und Mitarbeiter geachtet damit die vorgegebenen Regelungen eingehalten werden und einem sicheren Konzert- und Ausstellungs-genuss nichts im Wege steht.

**Klassik:Sommer** – 4. Juni bis 24. September 2021

**„Es tönen die Lieder, wieder“** – 05., 12., 19., 26. & 27. Juni und 03. Juli 2021

**Wald:Klassik** – 17. & 24. Juni und 15. & 22. Juli in Bad Hofgastein, 1. & 8. Juli in Bad Gastein, 5. August in Dorfgastein  
**summer jazz in the city** – 30. Juni bis 25. August 2021

**Kurorchester in Bad Gastein** – 10. Juli bis 6. September 2021

**sommer.frische.kunst** - 22. Juli bis 20. September 2021

**Alm:Klassik** – 22., 24., 27., 29. & 31. August 2021



FOTOS: GASTEINERTAL TOURISMUS GMBH, MARKT PHOTOGRAPHY



**SNOW SPACE SALZBURG BEIM  
INTERNATIONALEN SKIAREATEEST  
MEHRFACH AUSGEZEICHNET**

Snow Space Salzburg sichert sich beim Internationalen Skiareateest den Sieg in den Kategorien „COVID-Sicherheitsmaßnahmen“ und „Events“. Das weltgrößte Testportal hat Snow Space Salzburg mit der COVID-19-Sicherheitstrophäe ausgezeichnet. Das COVID-Präventionskonzept im Skigebiet und bei den Skiweltcup-Rennen waren ausschlaggebend dafür. Weiters wurde das Skigebiet für die Durchführung der Audi FIS Weltcuprennen in Flachau in der Kategorie „Beste Sportevents“ ausgezeichnet. Der internationale Skiareateest zählt zu den wichtigsten Gradmessern der Seilbahnbranche in puncto Sicherheit, Qualität, Gästeservice und Innovationen. Besonders in den Alpenländern erfreut sich das Gütesiegel großer Anerkennung. Der Internationale Skiareateest ist mittlerweile zu einer Premium-Marke aufgestiegen, die nicht mehr wegzudenken ist. Der anonyme Qualitätscheck dient zur ständigen Weiterentwicklung der Qualität, Sicherheit und der Angebote im Alpentourismus. Skiareateest-Präsident Klaus Hönigsberger ist mit seinem Team anonym im europäischen Alpenraum unterwegs und testet Tourismusdestinationen und Skigebiete.

FOTOS: SKIAREATEEST

**EXPERTEN  
TIPP**



**Nachhaltigkeit bei Sonnenschutz!**

Durch die Coronapandemie ist der Klimaschutz etwas aus den Medien und unseren Köpfen verdrängt worden. Aber gerade nach dem eindeutig zu kaltem Frühling und der ersten Hitze-welle, werden wir wieder auf diese Problematik aufmerksam! Damit man sich ganz entspannt und ohne schlechtes Gewissen im Schatten zurücklehnen kann gibt es jetzt bei ihrem Sonnen-schutz-Fachhändler, Markus Lienbacher, an der Bundesstrabe 16 in St. Johann, Markisen-

tücher aus nachhaltiger Produktion! Durch 85% recyceltes PET werden bei der Produktion des Gewebes rund 60% Energie und 45% CO<sub>2</sub>-Emissionen eingespart. Die eingesetzte Spinn-düsenfärbung verbraucht darüber hinaus rund 90% weniger Wasser.

**Attraktive Designs & Trendfarben.**

„Die neuen Markisentücher überzeugen nicht nur durch Nachhaltigkeit, sondern mindestens ebenso stark durch ih-

ren zeitgemäßen Look“, berichtet Markus Lienbacher.

**Dauerhafte Qualität & UV-Schutz.**

Grundlage der modernen Tücher ist ein besonders widerstandsfähiges Gewebe, das speziell für den Outdoor-Einsatz geschaffen wurde. Eine hochwertige Schutzausstattung sorgt dafür, dass Schmutz nicht haften kann und das Gewebe lange schön bleibt. Überzeugen Sie sich selber in unserer Ausstellung!



## LUSTIG IST DAS RÄUBERLEBEN

### Musical der Klasse 2C der MMS St. Johann

Trotz der schwierigen Situation haben die SchülerInnen der Klasse 2C am 25. Juni 2021, unter Einhaltung der 3G-Regeln, ihr Musical „Lustig ist das Räuberleben“ im Forum der MMS St. Johann aufgeführt. Wer kennt ihn nicht, den liebenswerten und schlitzohrigen Räuber Hotzenplotz von Ottfried Preußler? Die SchülerInnen der 2C der MMS St. Johann haben aus den drei sehr gut bekannten Büchern und dem erst 2018 erschienenen Buch: „Die Mondrakete“, ein spannendes und lustiges, völlig neues Singspiel verfasst! Wird der Räuber Hotzenplotz die Großmutter weiterhin überfallen, den Oberwachtmeister Dimpfelmoser regelmäßig an der Nase herumführen oder wird er ein guter Waldwirthausbesitzer?

### Schülerinnen & Schüler der 2C:

Nina Lottemoser, Isabella Viehhauser, Diana Leyerer, Emily Edlinger, Hannes Wappel, Luca Hager, Olivia Egger, Katharina Herzog-Heim, Sophia Neureiter, Marlena Zenz, Carina Höller, Elisabeth Warter, Jasmin Moser, Hannah Prommegger, Marie Deubler, Marius Rumpeltes, Christoph Valtiner, Sayuri Gumpold, Magdalena Schwaiger, Thomas Kronberger, Martin Reiter, Lisa-Marie Hettegger, Maria Aichhorn, Mia Wallner;

### Räuber team:

Regie/Text: Hannes Hochleitner, Choreografien/Tänze: Pascale Staudenbauer u. Janina Rubin, Kostüme/Bühnenbild: Rungaldier Uschi, Melanie Russegger u. Reinmüller Irene, Lichtregie: Strasser Manfred, Band: Haslauer Christian, Musikbearbeitung/Einstudierung: Beate Steindl

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



Vitalisiert & schmerzfrei  
schlafen mit einer  
veränderbaren Matratze



**Peter Sallaberger**  
geprüfter Schlafberater

Nach genauen Analysen und einer speziellen Körperprofilmessung kann für jeden Schlaftyp die perfekte Schlafunterlage konzipiert werden, um Verspannungen, Schmerzen und Weckreize während des Schlafes zu vermeiden. Zusätzlich kann die Matratze über die gesamte Nutzungsdauer jederzeit an Veränderungen des Körpers angepasst werden.

**Ziel:** Durch die spürbare Verbesserung der Schlafqualität kann sich der gesamte Körper nachts wieder besser erholen und regenerieren.

Die natürlichste  
Klimaanlage für Ihr Bett.



**€ 90,- Gutschein**

Beim Kauf einer Vitario Matrasse  
bis 31. Juli 2021

**Betten & Gesundheit Sallaberger GmbH**  
Bodenlehenstrasse 13, 5500 Bischofshofen  
06462 / 24 16  
[www.betten-sallaberger.at](http://www.betten-sallaberger.at)



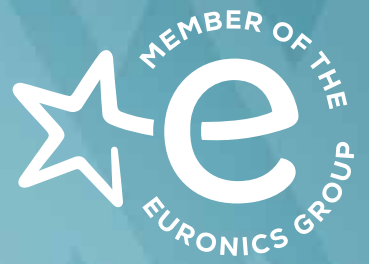
Um Terminvereinbarung wird erbeten!

ANZEIGE





# RED ZAC



# Kappacher EM-Kracher gültig bis 11.07



SONDERPREIS

## 599.-

### ACER 17,3" Notebook

Intel Core i3 Prozessor (bis zu 3,4 GHz), 8 GB RAM, 256 GB SSD Speicher, Intel UHD Graphics, 2 Jahre Garantie.



SONDERPREIS

## 29.<sup>90</sup>

### JBL GO Bluetooth Lautsprecher

Farben: grün oder blau, JBL Bluetooth-Version: 4.1, Ausgangsleistung: 3,1W RMS, Wasserdichtes Design, Freisprechfunktion, Audiokabel-Eingang.

verschiedene  
Farben

SONDERPREIS

## 49.-

### SONY Bluetooth Lautsprecher

Extra Bass für satten, kraftvollen Sound, Kompaktes, tragbares Design, Wasserabweisendes Design für sorgenfreien Einsatz (Schutzart IP67), Bis zu 16 Stunden Akkulaufzeit, Freisprechfunktion dank eingebautem Mikrofon und Bluetooth Konnektivität.



für die Terrasse  
oder unterwegs

SONDERPREIS

## 369.-

### BOSE Portable Speaker

Kraftvoller 360° Klang, tiefe Bässe, Robustes, Wasserabweisendes Design, Bis zu 12 Stunden Akkulaufzeit pro Aufladung, Apple Airplay 2, Integrierte Sprachsteuerung, Steuerung per Sprachbefehl, durch tippen oder über die App, WLAN und Bluetooth-Verbindung, Multiroom-Wiedergabe, Google Assistant, Alexa built-in.



Aqua Stopp:  
lebenslange Sicherheit  
gegen Wasserschäden

statt 699.-  
SONDERPREIS

## 488.-

### BOSCH Waschmaschine

EcoSilence Motor: extrem sparsam und leise im Betrieb, mit 10 Jahren Garantie, elektronischer AquaStop: lebenslange Sicherheitsgarantie gegen Wasserschäden, 1400 Schleudertouren, 8kg Fassungsvermögen. Type: WAN282F2



über 50  
verschiedene  
Modelle  
lagernd!

statt 813.-  
SONDERPREIS

## 488.-

### BOSCH Einbaugeschirrspüler

Breite: 60 cm, Farbe edelstahl, Silence on Demand Funktion über Home Connect App, Extra Trocknen-Funktion, Personalisierte Einstellungen mit nur einem Knopfdruck. Anzeige der Restlaufzeit. AquaStop: Garantie bei Wasserschäden – ein Geräteleben lang. Type: SMI2ITS33E/SMV4HTX35E

Red mit uns.  
Red Zac.

☎ 06412 20020

✉ shop@redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

redzac-kappacher.at

24 / 7 ONLINE