

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

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

ÖSTERREICHISCHE POST AG, POSTFACH 100, 1000 WIEN, TEL. 01 40 10 10, FAX 01 40 10 10 10, WWW.POST.GV.AT



# TRAUMKÜCHEN

FÜR JEDEFRAU  
& JEDERMANN

**G** **GFRENERER**  
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL

PATENTED



BESUCHEN SIE UNS MO - FR, 09:00 – 12:00 UHR & 13:30 – 18:00 UHR

IN UNSEREM SCHAURAUUM



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, info@gfrerer-kuechen.at

MO-FR: 09:00-12:00 / 13:30-18:00

[www.gfrerer-kuechen.at](http://www.gfrerer-kuechen.at)

**G** **GFRENER**  
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



**HOAM DEKOR  
GEORG HAID**



**THEATERGRUPPE ST. VEIT:  
DER BRANDNER KASPAR  
UND DAS EWIG' LEBEN**

NR. 185 • 07. / 09. JUNI 2023

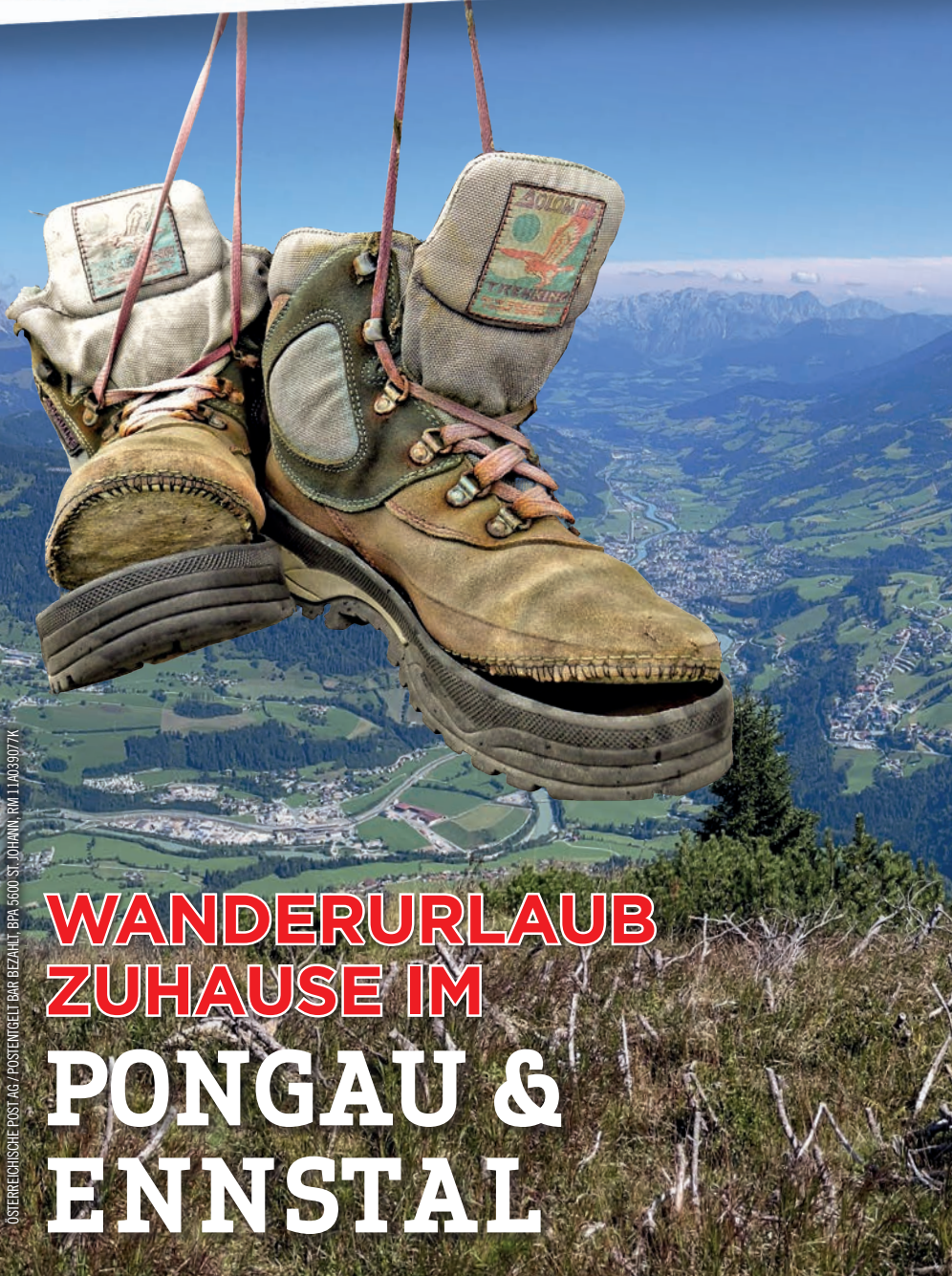
PONGAU & ENNSTAL

# weekend

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



**JOB OFFENSIVE:  
HEIMHILFER\*IN**



ÖSTERREICHISCHE POST AG · POSTVENIGELT BAR BEZAHLT · BPA 5600 · ST. JOHANN, RW 114039077K

**WANDERURLAUB  
ZUHAUSE IM  
PONGAU &  
ENNSTAL**



**PANIERTE PREISE IN  
DER GASTRONOMIE**

Christian und  
Richard Resch  
Wohnstudio Resch



„Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Termin in unserem Wohnstudio in der Hauptstr. 64 in St. Johann im Pongau!“



WOHNSTUDIO RESCH

## Starke Partner – seit 30 Jahren

**DAN KÜCHEN & WOHNSTUDIO RESCH.** Mit DAN Küchen hat das Wohnstudio vor über 30 Jahren einen starken und regionalen Partner für Qualitätsküchen gefunden.

**V**or über 30 Jahren gründete Richard Resch das Wohnstudio Resch. Heute sind er und Sohn Christian stolz darauf, auf Partner vertrauen zu können, die seit der ersten Stunde diese Erfolgsgeschichte begleiten. Einer dieser Partner ist DAN Küchen!

Von Anfang an hat das Preis-Leistungsverhältnis der Marke DAN einfach gepasst. Die sehr gute Qualität des Herstellers bestätigen auch die langjährigen Kunden des Wohnstudio Resch. Als österreichischer Produktionsbetrieb mit Sitz in Linz ist DAN Küchen ein star-

ker regionaler Partner auf den man vertrauen kann und der Designs am Puls der Zeit liefert. So wurden auch dieses Jahr wieder große Schritte in Sachen Trends, Farben und Designs gegangen. Um für die Präsentation dieser neuen Trends Platz zu schaffen wird aktuell eine

Ausstellungsküchenzeile im Wohnstudio Resch abverkauft. Ein Besuch für nähere Informationen im Schauraum lohnt sich also! Um genügend Zeit für Sie zu haben bitten Christian und Richard um eine Terminvereinbarung unter [studio@wohnstudioresch.at](mailto:studio@wohnstudioresch.at) ★

ANZEIGE Fotos: Wohnstudio Resch, DAN Küchen

## EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



DIE NR. 1 IN ÖSTERREICH  
**DANKÜCHEN**

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

**WOHNSTUDIO** RESCH  
planen mit Idee



## SOZIALE PROJEKTE

Klima- und Umwelt-Themen sind derzeit in aller Munde. Sie beschäftigen und betreffen uns alle. Das Weekend Magazin Pongau & Ennstal möchte künftig die Menschen in den Mittelpunkt stellen, die bereits aktiv sind und vielleicht auch zündende Ideen haben. Du organisierst Müllsammel-Aktionen? Du hilfst aktiv bedürftigen Mitmenschen? Du hast Ideen für den Klima- und Umweltschutz? Dann melde dich bei uns und berichte uns von deinem Tun oder deiner innovativen Idee:

**redaktion@pongaumagazin.at**

Projekte die uns beeindrucken stellen wir künftig bei uns im Magazin vor.

FOTO: RAWPIXEL.COM / FREEPIK

## MARKISEN

**LIENBACHER**  
Wohlfühlen mit Licht und Sonne  
St. Johann neben Dieselkino  
Tel. 06412 / 8952  
www.lienbacher.info

Großer  
**SCHAU-  
RAUM**

# INHALT

## 06 LEBENSART

Bad Hofgastein rocks  
World Dance Masters 2023

## 12 LEBENSART

Theater St. Veit  
Der Brandner Kaspar

## 18 URLAUB IM PONGAU & ENNSTAL

Wandern in der Region

## 33 SERIE

Georg Haid  
hoam Dekkor

## 44 COVERSTORY

Panierte Preise  
in der Gastronomie

## 48 MOTOR

Großes Kino  
Elektro-Luxus

## 55 SERIE

Pferdegestützes  
systemisches Coaching

Die nächste Ausgabe des

## WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

erscheint wieder  
am 06.07.2023

[www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at)

**Impressum: Medieninhaber & Herausgeber:** SCScom Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.JohannPg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 33.550 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltl DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SCScom 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. \*

FOTOS COVER: GEORG Haid, THEATERGRUPPE ST. VEIT, ADOBE STOCK, ANDREAS Boltl DI WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL, FREEPIK.COM, GASTRO-THEMA: GOLDOLOCHE, ICS181513STOCK/GETTY IMAGES, SCHNITZELDIETMAR RAUSCHER/STOCK/GETTY IMAGES, HIG: COLOURBOX.DE/236902, MONTAGE: WEEKEND MAGAZIN.



**LA DONNA**  
DESSOUS UND BADEMODEN



Ihr A-G Cup  
Spezialist

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



# Gasteiner Tal rocks World Dance Masters 2023

**BAD HOFGASTEIN.** 54 Tänzerinnen und 2 Tänzer des Tanzstudio Natalia Petrova machten sich dieses Jahr auf den Weg nach Porec, um an den World Dance Master 2023 teilzunehmen.

**D**ie Tanzkinder des Tanzstudios Natalia Petrova aus Bad Hofgastein sowie ihre Schülerinnen aus dem BORG Gastein konnten sich bereits von 16. Bis 19. März 2023 in Zell am See bei Dance Star Austria mit diversen Gruppierungen für die Weltmeisterschaften in Porec qualifizieren. Die Kinder und Jugendlichen stammen großteils aus dem Gasteiner Tal, es gibt aber auch einige Auswärtige aus St. Veit und Goldeggweg. Die jüngsten Kinder sind 6 Jahre alt, die Ältesten sind die Schüler der beliebten Tanzlehrerin aus dem BORG Gastein mit 18 Jahren.

**Vorbereitungen.** Einmal pro Woche treffen sich die Kinder zur Tanzstunde. Bei den kleinen Tänzer:innen unterrichtet Natalia Petrova Kindertanz, die größeren Kinder und Ju-

gendlichen werden in Hip Hop und Showdance unterrichtet. Fleißig lernen die Kinder einzelne Tanzschritte und spezielle „Moves“, die in diversen Tanzrichtungen vorkommen sowie komplette Choreographien, um eben für solche Bewerbe gewappnet zu sein. Natalia Petrova stellt die Musik sowie die Tanzabfolge (Choreographie) selbst zu-

sammen. Für Natalia steht der Spaß im Vordergrund und das merkt man auch bei den Kids. Es gibt auch eine Zweigstelle in Bruck an der Glocknerstraße und auch hier konnte sich eine Gruppe für die WM qualifizieren.

**Das Abendteuer beginnt.** Obwohl die Konkurrenz bei den Österreichischen Meis-

terschaften bereits sehr hart ist, in vielen Tanzschulen wird mehr als 3x pro Woche trainiert, konnten sich in Zell am See 7 von 9 Darbietungen aus dem Tanzstudio Natalia Petrova qualifizieren. Aus verschiedensten Gründen konnten nicht alle qualifizierten Formationen nach Porec fahren. So traten für den Pongau/Pinzgau folgende Grup- ➤



#joregional

# JO BELLA ITALIA WOCHE

## SHOPPING

**GROSSES ITALIENISCHES GENUSSFEST**  
 FREITAG & SAMSTAG  
**9. & 10. JUNI**  
 MIT  
**ALIMENTARI ITALIANI**  
 ★★★  
**IM STADTPARK**

Fotos: Daniel Huber. Model: Sarah Baumgartner

INTERSPORT  
KERSCHBAUMER

ONDAS  
CAFE BAR  
EST. 2018

Bio-Laden  
Renate  
Naturkost

KINDERLAND  
REINDERS

HÄNDENTHALER  
Buch | Papier | Geschenke

ndelberger.at  
St. Johann 179

Kompetenz & Service  
Farben Steger  
Farben • Lacke • Holzschutz  
Kunstler- & Dekobedarf

RED ZAC  
Kappacher

PALMERS

Stockwirt  
Hotel - Restaurant - Bar

SPORT 2000  
PIRIBISCHER  
ST. JOHANN / PL.

SCHMUCK WERK  
STIL. ZEIT. GLANZ.

LAGERHAUS

ALPENLAND  
St. Johann

ASIA  
Alimentari

Sport  
WIELANDNER  
FIRST CLASS TENNIS CLUBS

Gasser  
Mode

brückenWIRT  
\*\*\*\* HOTEL

MAYR  
UNITED OPTICS  
ST. JOHANN & SCHWARZACH - EST. 1926

FAVORS!  
by cbr

dm

NAGL & MODE

ZACHHÄLMEL  
Blumen, Geranien und mehr...

SCHUHE - MODE  
novak

**5. - 10. JUNI 2023**  
**IN DEN GESCHÄFTEN IN**  
**ST. JOHANN**

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT  
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT

SBS  
die Partner Einkaufsmärkte  
St. Johann | Bruckmühl | Schwarzach

JO  
REGIONAL

www.sbsshopping.at



pen in der B League an: The Socks Song, In the Kitchen, Addiction, Candyman und die Minis mit „Superheros“ sogar für die A League. Die Kinder freuten sich sehr und es gab nur mehr einen Weg...nach Porec! Die Kinder waren supermotiviert und trainierten fleißig weiter, bis sie am 17.05. endlich aufbrechen konnten. Vom Tanzstudio Natalia Petrova machten sich 54 Tänzerinnen und 2 Tänzer auf den Weg, begleitet von 60 Fans. In Porec angekommen bot sich ein unglaubliches Bild. Für viele war es das erste Mal, dass sie bei der WM dabei sein durften. Ein ganzer Ortsteil von Porec war voll mit Tänzer:innen. Insgesamt waren über 5.000 Tänzer:innen aus 17 Nationen vor Ort. Überall wurde getanzt, gehillt, gesungen, geturnt.



besondere Performances (aus allen Kategorien) ausgewählt, die bei der Galanight ihre Shows präsentieren durften. Die Juroren wählten aus diesen Darbietungen die drei Besten aus, die ein Preisgeld erhielten. Man kann sich vorstellen, dass man diesen Abend nicht versäumen sollte. Die Bewegungen und Tanztechniken, die diese Tänzer:innen hinlegten war grandios. Am nächsten Abend gab es noch Open Style- Tanzbattles. Dort konnten sich alle Senior- Tänzer (ab 16 Jahre) die sich in der A League qualifizierten anmelden. Die Aufgabe war, dass die Tänzer:innen zu unbekannter Musik in den verschiedensten Tanzrichtungen improvisieren

**Das Event.** Am Abend wurden die World Dance Masters 2023 mit einer Fahnenparade eröffnet, alle Tänzer:innen gingen hinter der Fahne ihres Landes bis zum Strand. Dort durfte jedes Land die Bühne betreten und wurde vorgestellt. Österreich war mit den meisten Teilnehmern ange-reist. Das weit entfernteste Land war Südafrika. Mit einem riesigen, sehr beeindruckenden Feuerwerk wurde dieser erste Abend beschlossen. Die großen Bühnen mit professionellen Licht- und Soundeffekten haben die Hobbytänzer sehr fasziniert. Die Halle war immer voll mit Publikum das die Tänzer:innen hochleben ließ. Auch das haben die Pongauer Tänzer:innen erleben dürfen.

**Rahmenprogramm.** Das Rahmenprogramm dieser perfekt organisierten Veranstaltung war auch nicht zu

verachten. Die besten Tänzer:innen der Welt haben in Workshops unseren Kindern neue Schritte und Tanzfolgen beigebracht. Jeder Tänzer:in konnte daran teilnehmen. An den Abenden gab es neben Siegerehrungen noch zwei tolle Veranstaltungen. Bei den Qualifikationen in den einzelnen Ländern wurden bereits



**LIENBACHER**  
**SCHLÜSSEL**  
**DIENST**

**Sicherheitszylinder**  
**Schließanlagen**  
 06412 / 8952  
**St. Johann**  
**neben Dieselkino**





mussten. Am Ende blieb ein Tänzer übrig, der die Battles gewann. Auch hier konnte man nur beeindruckt sein, mit welcher Leichtigkeit die Bewegungen von der Hand gehen.

**Ergebnisse.** Die Ergebnisse waren ebenso beeindruckend. Die Pongauer:innen konnten sich zwei Pokale holen. In der A-League holten sich Marissa Schett, Christina Langegger, Victoria Gsaller und Lisa-Marie Ultschnig mit der Choreographie „Superheros“ den 3. Platz. In der B-League konnten sich die Kinder mit dem „Sock Song“ den zweiten Platz sichern. Auch die anderen Kinder und Jugendlichen aus dem Gasteiner Tanzstudio haben super performt und ihr Bestes gegeben. Eltern, Fans und ihre Trainerin sind sehr stolz auf ihre Tänzer:innen und am Ende des

Tages zählt der olympische Gedanke: Dabei sein und Spaß haben an der Sache die man tut ist alles! So ganz nebenbei konnten die Pongauer Familien auch noch etwas Urlaub in diese aufregende Zeit packen: Ausgedehnte Strandspaziergänge, leckeres Eis, wieder andere ließen sich die warme Sonne auf den Bauch scheinen. Das Gefühl ein Teil dieses großen Ganzen zu sein, umgeben von diesem Flair, diese Menschen, diese Musik und die Gemeinsamkeit das Tanzen zu lieben, war ein unglaubliches tolles Erlebnis. Für die kleinen und großen Tänzer:innen steht fest: „Da wollen wir wieder hin!“. So wird auch dieses Jahr wieder fleißig getanzt und geübt, damit diese talentierten jungen Menschen auch zu den World Dance Masters 2024 fahren können. ✨



**STEAK, BURGER, ASIA, PIZZA  
& COLD DRINKS**

*täglich 16.00 - 24.00 Uhr geöffnet  
Mittwoch & Donnerstag Ruhetag  
Samstag & Sonntag ab 11:00 Uhr*



✨  
**Ab sofort findet Ihr uns  
in der Zauchenseestrasse 89  
im ehemaligen Steirerwirt**  
✨



**Lausbua Cafe & Restaurant**  
Zauchenseestrasse 89 ✨ 5541 Altenmarkt  
Tel.: 0664 / 994 633 41 ✨ info@der-lausbua.at  
www.lausbua.info

# KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



**SA 16.06., 16:00 Uhr**  
**BILDERBUCHKINO**  
**MIT KLANGSCHALEN**  
Superwurm  
(Julia Donaldson & Axel Scheffler)

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt unter Einhaltung der jeweils aktuellen Bestimmungen. Aktuelle Infos dazu unter: [www.kultur-plattform.at](http://www.kultur-plattform.at)

FOTOS: KULTURPLATTFORM



## KURMEDIZINISCHE TAGUNG 22.-24.6.2023 IN GASTEIN

Der Diplomalengang „ÖÄK Kur-, Präventivmedizin und Wellness 2023, Modul I“ vermittelt eine Kombination aus klassischen und modernen Methoden der Kurmedizin und Rehabilitation. Die Teilnehmer\*innen erfahren, wie eine Kur optimal verläuft, welche Bedeutung der Prävention und Wellness zukommt und worauf man bei der Beratung von Patientinnen und Patienten achten muss. Weitere Informationen: <https://www.arztakademie.at>

FOTOS: MAX STEINBAUER



## KLIMASCHUTZMINISTERIN LEONORE GEWESSLER ZU BESUCH BEI DER DAFI GMBH

Unternehmensbesuch im Zeichen des Klimaschutzes. Die DAfi GmbH aus Eben im Pongau ist ein Full-Service-Solaranbieter und Vorreiter im Bereich der Energieeffizienz sowie nachhaltigen Energieversorgung. Mit ihrem intelligenten SMARTFOX Energiemanagementsystem haben sie eine innovative Lösung entwickelt, die die Nutzung von Photovoltaik-Energie in Haushalten, Unternehmen und Landwirtschaftsbetrieben verbessert. Davon hat sich Klimaschutzministerin Leonore Gewessler bei einem Lokal-augenschein Anfang Mai 2023 direkt im Betrieb selbst überzeugt. Seit der Gründung im Jahr 2012 durch die beiden Geschäftsführer Hermann Buchsteiner und Matthias Fischbacher hat sich das Unternehmen ganz der Energiewende verschrieben. Ihren Kund:innen bieten sie eine umfassende Beratung und ein Komplettpaket, von der Planung über die Montage bis hin zur Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen einschließlich Energiemanagement.

FOTO: DAFI GMBH

## VATERTAGS-GRILLBRUNCH IM HOTEL ALPENLAND ST. JOHANN

Am Sonntag, den 11. Juni ist Vatertag! Für alle BBQ-Fans gibt es das Beste vom Grill: Saftige Steaks, herzhafte Ripperl, knusprigen Bacon, sommerliches Grill-Gemüse, frischen Fisch und Meeresfrüchte sowie knackige Salate, kreative Saucen und natürlich fantastische Desserts. Hausgemachte Limonaden, ein kühles Bier oder ein guter Tropfen Wein runden das Geschmackserlebnis ab. Nehmen Sie Platz auf unserer ruhigen Sonnenterrasse, mygarden, oder gerne auch in unserem stilvollen Restaurant mydelight und in der traditionell-urigen Pongauer Stube. Das Team vom Hotel Alpenland St. Johann wird dafür sorgen, dass Sie diesen besonderen Tag in vollen Zügen genießen werden. Zudem hält das Hotel Alpenland für jeden Tisch ein hausgemachtes Grillöl als Geschenk bereit. So werden Superhelden gefeiert! [www.alpenland.at](http://www.alpenland.at)



FOTO: ADOBESTOCK / PUHHA

# HUFSCHMIEDE

Cosmetic Institute | Parfumerie

City

Kleines **STADTFEST** ganz groß!

Wir laden euch wieder ganz -lich zu unserem Event  
am **Samstag, 17.06.2023 von 11:00 Uhr bis 20:00 Uhr** ein.

**-20%**  
AUF ALLE DÜFTE

**VERLOSUNG**  
MIT TOLLEN PREISEN  
VON DER HUFSCHMIEDE

Für unsere kleinen Gäste sorgt Event Thaler mit Hüpfburgen,  
unsere Schladminger Gastronomen vom Hauptplatz sowie  
das Hufschmiede-Team versorgen euch mit erfrischenden Getränken :)

\*nur bei Schönwetter

## Ultraschall Angebot

Straffere, gesündere und schönere Haut – Tag für Tag



Das Gefühl wie bei einer Mikro-  
massage mit unglaublicher Wirkung.  
Ultraschallwellen...

- massieren das Gewebe
- straffen die Haut
- steigern die Widerstandskraft
- sorgen zusätzlich für eine höhere  
Aufnahmefähigkeit der Zellen

### cellJET Cure

Leihgerät inkl. Ultraschallset  
& Wirkstoffe für 14 Tage

**um 250,-€\***

\*gültig im Juni & Juli 2023



# Der Brandner Kaspar und das ewig' Leben

**THEATERGRUPPE ST. VEIT.** Seit fast 40 Jahren wird in St.Veit am Platz vor dem Pfarrhof Theater gespielt. Nach 20 Jahren kommt nun der Brandner Kaspar zurück auf die Bühne.

**W**er dem Tod ein Schnippchen schlagen will, muss ein ausgekochtes Schlitzohr sein. Und der Brandner Kaspar ist mit allen Wassern gewaschen. Die erste Begegnung mit dem Boandlkramer, hinterlässt einen Schrecken, den man vielleicht noch mit einem Kirschegeist vertreiben kann, aber hilft dieser auch wenn man ihm Auge in Auge gegenüber sitzt? Wenn einer nicht hilft, dann helfen bestimmt zwei und wenn zwei helfen, dann helfen drei besser. Da kann doch nichts schief gehen, oder doch? Kaum ein Volksstück begeistert das Publikum so wie der Brandner Kaspar. Wir freuen uns, den Brandner Kaspar und den Boandlkramer, zu ihrem 20-jährigen Jubiläum in einer Wiederaufnahme auf unserer Bühne willkommen zu heißen. Aber ist da nicht auch was an-

ders als damals? Was zur Hölle passiert im Himmel, oder ist dort einfach nur die Hölle los? Wir werden es sehen ...

## 40 Jahre Bühnenjubiläum.

Seit fast 40 Jahren wird in St. Veit am Platz vor dem Pfarrhof Theater gespielt. Mit dem Jedermann wurde unter der Leitung von Bertl Linsinger wiederum die Theatergruppe St.Veit aktiviert. 1984, 1985, 1988, 1991 und 1996 wurden der Jedermann und weitere Stücke in St.Veit aufgeführt. Am 27. Februar 2000 kam es zur Gründung des Vereins

„Theatergruppe St. Veit im Pongau“ und dem Beitritt zum Amateurtheaterverband Salzburg. Dies war vor allem aus zwei Gründen notwendig geworden: Zum einen wollten wir in Zukunft etwas regelmäßiger und öfter spielen, wo-

durch es nötig wurde uns besser zu organisieren; zum anderen hatten wir uns zum Ziel gesetzt eine neue fixe Spielstätte zu errichten. Die Jahre zuvor hatten wir unsere Auführungen auf einer, nur für die Spielzeit errichteten, Holzbühne zwischen Pfarrhof und

Kirche. Um dieses aufwendige Projekt in Angriff nehmen zu können, war es also auch nötig, uns als Verein zu konstituieren. Die neue Bühne wurde dann auch termingerecht zur Auführung des Jedermanns im Jahr 2.000 fertig gestellt.

**Die Theatergruppe St. Veit im Pongau.** Wir sind ein Amateurtheaterverein, zurzeit haben wir ca. 70 aktive Mitglieder. Jedes Jahr im Sommer spielen



wir auf unserer Freilichtbühne ein Stück und begeistern damit bis zu 3.000 Zuschauer. Für viele Besucher ist dieser Theaterabend schon ein Fixpunkt in ihrem Sommerprogramm. Ein Großteil der Einnahmen wird jedes Jahr an soziale Projekte in unserem Umfeld und Projekte mit einem Bezug zu St.Veit gespendet.

**Theatersommer.** Der Marktplatz in St.Veit mit den Gastgärten von Gasthof Walkner, Cafe Platzhirsch, Pub U94 und Hotel Metzgerwirt füllt sich dann vor und nach den Aufführungen mit den Besuchern, die hier noch die Möglichkeit für einen Aperitif, ein Essen oder einen Absacker nach dem Theater nutzen. An warmen Sommerabenden kommt hier eine Urlaubsstim-



mung wie in südlichen Gefilden auf. Auch an unserer Theaterbar kann man vor der Aufführung und in den Pausen noch ein Getränk (fast zu Preisen wie vor 20 Jahren) zu sich nehmen.

**Theatermenü.** Zusätzlich haben wir auch noch ein kulinarisches Angebot von 4-Hau-

benkoch Vitus Winkler der passend zum Brandner Kaspar ein 3 gängiges Themenmenü zaubert und gemeinsam mit der Theaterkarte um 69€ anbietet.

**20 Jahre Brandner Kaspar.** 2002 spielten wir erstmals eine Bühnensfassung vom „Brandner“. Dies war eine der

erfolgreichsten Aufführungen in unserer Theatergeschichte. Die Rolle als Brandner Kaspar spielte damals Rupert Linsinger und als Boandlkramer begeisterte Christoph Linsinger die Zuschauer. Dieses Duo wird auch heuer wieder in ihren geliebten Rollen auf der Bühne stehen. Weitere Rollen wurden, wenn möglich auch durch die damaligen Schauspieler besetzt.

**20 Jahre Gerard Es.** Damals hatten wir auch das erste Mal eine Produktion mit Gerard Es, einem Profiregisseur und Schauspieler aus Salzburg. Im Rahmen eines Projektes des Salzburger Amateurtheaterverbandes übernahmen professionelle Schauspieler die Regie bei diversen Salzburger Laienbühnen und sollten >>

**Holzfachmarkt - Tischlerei**  
**HOLZ ULMANN**  
 WIR BERATEN, LIEFERN & MONTIEREN

Salzburger Str. 61  
 5500 Bischofshofen  
 holz-ulmann@aon.at

Telefon: 06462-2445  
 Fax: 06462-2445-16  
 www.holz-ulmann.at

**HARTHOLZDIELEN GARAPA 21 x 145 mm**

ab **€ 10,90/lfm**

viele Längen von 2 bis 5,25 m

**Jetzt NEU!**  
 Maschinenverleih  
 Terrassenreiniger

**"Mochs glei' gscheit"**  
 mit dem Terrassenspezialisten

ab **€ 9,99/lfm**

**WPC-TERRASSENDIELEN - viele Dekore und Längen**

**Mehr Informationen und Produkte finden Sie auf unserer Homepage: [www.holz-ulmann.at](http://www.holz-ulmann.at)**

## LEBENSART

somit das spielerische Niveau an den diversen Bühnen erhöhen.

### Worum geht es im Stück.

Die meisten kennen die Handlung aus alten Filmen. Die Kino Version von Bulli Herwig machte das Stück endgültig zum Kassenschlager. Auch wir haben einige Lach-Knaller in die Version von 2002 eingebaut. Kaspar Brandner, ein zweiundsiebzigjähriger verwitweter Kleinbauer, versucht sein kleines, verschuldetes Anwesen für seine Enkelin Marei zu erhalten und verdient sich deshalb als Jagdhelfer, gemeinsam mit Marei und ihrem Geliebten Flori auf der Hofjagd ein Zubrot. Als ihn ein verirrtter Schuss eines Jägers streift, erspäht er kurz im Dickicht eine unheimliche schwarze Gestalt. Als der kaiserliche Jäger Simmerl dann aus dem Unterholz auftaucht, verabreden sich Kaspar und Flori, den Jäger Simmerl gehörig auf den Arm zu nehmen. Brandner si-

muliert einen Schwächeanfall, bedient sich an Simmerls „Kerschgeist“, und lässt sich auch noch huckepack vom Jäger aus dem Wald tragen, wo sie auf die Jagdgesellschaft und den cholischen Bürgermeister Senftl treffen. Dieser schäumt vor Wut, zum einen über Kaspars Schabernack, zum Zweiten über den ver säumten Abschuss des Kapitalhirschen und die Schande gegenüber der elitären Jagdgesellschaft. Auf dem Heimweg berichtet Flori von dem kapitalen Hirsch, der oben am Berg angeschossen wurde. Er schlägt Kaspar vor, den Hirsch zu suchen, um das Fleisch gewinnbringend zu verkaufen. Daheim in seiner Hütte steckt sich Kaspar erst mal ein Pfeifchen an, als plötzlich jemand klopft. In der Tür steht eine dünne, bleiche, schwarzgekleidete Gestalt. Brandner braucht erst mal eine Weile, bis er erkennt, dass er den „Boankramer“ – den Tod – vor sich hat. Der verkündet ihm, dass dies



heute sein Tag sei und seine letzte Stunde geschlagen hätte. Brandner hängt aber am Leben und versucht dem Zugriff des Boankramers auszuweichen. Da fällt ihm ein Schnapsglas in die Hände. Schlitzohrig zieht er die Flasche vom Jäger Simmerl hervor und lädt den Boankramer auf ein Gläschen ein. Der Alkohol macht den Boankramer redselig und er klagt nach einigen Schnäpsen dem Brandner sein Leid. Kaspar spielt den verständnisvollen Freund und schafft es schließlich sogar, den Tod zu einem Kartenspiel zu überreden. Der Boankramer ist aber schon so betrunken, dass er das Spiel verliert. Der Preis dafür sind weitere 18 Jahre, die Kaspar weiterleben darf...

**Darauf sind wir besonders stolz.** Da wir das Glück haben und einen sehr großen Andrang seitens Kinder und Jugendlicher Schauspieler haben, wurde im Rahmen eines Theaterprojektes im Herbst ein Kinderstück erarbeitet. Elke Hettegger - unsere Jugendbeauftragte, hat gemeinsam mit Johanna und Andreas Prohaska und unseren Thea-

## INFOS

### Spielermine

FR, 02. Juni (Premiere)  
MI, 07. Juni  
DO, 08. Juni  
FR, 09. Juni  
MI, 14. Juni  
DO, 15. Juni  
FR, 16. Juni  
MI, 21. Juni  
DO, 22. Juni  
FR, 23. Juni  
SO 25. Juni  
MI, 28. Juni  
DO, 29. Juni  
FR, 30. Juni (Dernière)

**Beginn:** jeweils um 20 Uhr

**Aufführungsort:**  
Theaterbühne St.Veit  
(Freilichtbühne)

**Eintritt:** Erwachsene € 14.-  
Kinder € 5.-

**Kartenreservierung:**

ab 15.05.2023  
Mo-Sa. 11-13 und  
18-19 Uhr  
ausschließlich unter:  
0664/94 55 235  
Reservierte Karten müssen  
bis 19.30 Uhr an der  
Kassa abgeholt werden!

[www.theater-stveit.at](http://www.theater-stveit.at)

BAD  
WOHNEN  
KÜCHE



unsere steine  
erzählen geschichten  
für orte mit bedeutung



terkids ein Musical „Die Reise zum Drachenberg“ inszeniert und in 6 Aufführungen in den Semesterferien, im restlos ausverkauften Metzgerwirtsaal gespielt. Dadurch konnten unsere Kids Spenden in der Höhe von 3.000,- € an soziale Projekte übergeben. Aufgrund des großen Erfolges spielen die Kids im Herbst noch eine Tournee im Festsaal Schwarzach, am 29., 30. September und 01. Oktober 2023.

**Eine Theatersaison aus Sicht eines Schauspielers:** Jährlich werden ein bis zwei Produktionen auf die Bühne gebracht. Es beginnt damit, dass der Spielleiter ein Stück auswählt, das inhaltlich für Zuschauer und Schauspieler passt. Dann werden die Rollen vergeben und die Probenzeit beginnt ca. 4 Monate vor der Aufführung. Anfangs werden Leseproben abgehalten und sobald es das Wetter zulässt, wird auf der Bühne geübt. Zum Ende der Probenphase wird mehrmals wöchentlich geprobt. In dieser Zeit kann es schon passieren, dass die Freilichtbühne für manche Darsteller zur zweiten Heimat wird. Alle Arbeit und Mühe laufen nur auf einen Termin hinaus: Die Premiere! Jetzt herrscht Lampenfieber und alle hoffen, dass der Text und die Stückabläufe sitzen und vor allem, dass das Publikum an der Theateraufführung Gefallen findet. Der Applaus der Zuschauer ist dann der Lohn

für alle Anstrengungen und Mühen. Bei den Sommerproduktionen handelt es sich um Freilichtaufführungen, hier spielt also das Wetter eine wesentliche Rolle. Die ganze Woche wird der Wetterbericht studiert. Besonders am Tag der Aufführung selbst, ist der Blick die meiste Zeit zum Himmel gerichtet. Jeder versucht aus althergebrachten Wetterboten, wie glänzenden Steinen am Heukareck, verschiedensten Wolkenbewegungen, Blickrichtungen des Wetterhahns auf der Kirchengipfelspitze oder dem Ziehen und Jucken in allen möglichen Körperteilen, das Wetter zu erraten. Sollte es wirklich einmal regnen, werden Regelmäntel ausgeteilt und weitergespielt – nach dem Motto: „Wenn Zuschauer da sind, und dableiben, wird gespielt – dann erst recht. Theaterspielen macht Spaß! Man lernt neue, ungeahnte Seiten an sich kennen, man ist Teil einer Gemeinschaft, engagiert sich für Andere und bewegt Menschen, indem man sie zum Lachen, Weinen oder Nachdenken bringt. Es braucht jedoch auch eine Menge an Engagement und Talent. Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Werbegestaltung, Kartenreservierung, Kostümschneiderei, Maske, Bühnenbau, Licht und Ton-technik, Choreografie, Musikkompositionen und vieles mehr, werden zum Großteil in Eigenregie von den Mitgliedern übernommen. ★

**herzgsell**  
Marmor Stein & Form

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

EASY COOKING

Frischer

Weitere Tipps unter:  
[www.diddisfoodporn.at](http://www.diddisfoodporn.at) oder auf  
Instagram: @diddis.foodblog

# Rhabarberkuchen

**SCHNELL & EINFACH.** Blitz-Rhabarberkuchen mit Gelinggarantie, fertig in 1 Stunde!



## REZEPT

**Zutaten:** 140 g Puderzucker und 2 TL zum Bestreuen, 150 g Butter, 3 Eier (Größe M), 300 g Rhabarber, 250 g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 2 TL Vanillezucker, 60 g Milch, 1 Prise Salz

### Zubereitung:

- 1** Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform (30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2** Den Rhabarber in Stücke (2-3 cm) schneiden und mit 20g Puderzucker vermischen.
- 3** Die Butter schmelzen und in einer Schüssel beiseite stellen.
- 4** Die Eier und 120 g Puderzucker miteinander verrühren. Geschmolzene Butter zugeben und unterrühren.
- 5** Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Milch und Salz
- 6** hinzufügen weiter rühren. Teig in die vorbereitete Form geben und mit einem Spatel glattstreichen.
- 7** Gleichmäßig mit den Rhabarberstücken belegen, mit 2 TL Kristallzucker bestreuen und 30-35 Minuten (180°C) backen, bis er leicht gebräunt ist und ein Holzspieß in der Mitte des Kuchens sauber herauskommt.
- 7** 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Den fertigen Kuchen mit dem übrigen Staubzucker bestäuben und servieren.





## **GESUNDE GEMEINDE BISCHOFSHOFEN: SINGEN MIT MARTINA MAYR**

Singen trägt zur Stärkung der inneren und äußeren Haltung bei, die Körperwahrnehmung wird verbessert und jede Körperzelle in Schwingung gebracht. Singen macht Spaß und tut dem Menschen rundum gut. Wenn die erfahrene Liedbegleiterin Martina Mayr über die Wirkung des Singens spricht, kommt sie ins Schwärmen „Musik hat heilende Wirkung, ist Balsam für die Seele und macht großen Spaß.“ Und es zählt auch keine Ausrede, denn „jede und jeder kann singen“. Beim „Gemeinsamen Singen“ am 1. Juni 2023 im Pfarrsaal Bischofshofen konnten sich Interessierte selbst überzeugen. Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wartete ein buntes Programm. Volkslieder und Evergreens wurden ebenso gemeinsam interpretiert wie u.a. englische Songs. Geleitet wurde das unterhaltsame Treffen von Martina Mayr.

FOTO: STRAUSSSTADTGEMEINDE

## **NEUES MAMMOGRAPHIE-GERÄT FÜR BRUSTKREBSDIAGNOSE UND -VORSORGE**

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau, allein in Österreich kommt es jährlich zu mehr als 5.500 Neuerkrankungen. Anlässlich des „Internationalen Aktionstages für Frauengesundheit“ am 28. Mai weist das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach auf die Wichtigkeit der Brustkrebsvorsorge hin. In dem Schwerpunkt-krankenhaus im Salzburger Pongau können Frauen bei Bedarf alle nötigen Behandlungsabschnitte absolvieren – von der Vorsorgeuntersuchung und Diagnosestellung über mögliche chirurgische Eingriffe und weitere Therapien bis hin zur Nachsorge. Seit kurzem ist hier auch ein neues, hochmodernes Mammographie-Gerät im Einsatz, das erste seiner Art in ganz Österreich.



FOTO: KARDINALSCHWARZENBERG KLINIKUM

**Vatertag  
im Alpenland**

**ALPENLAND**  
St. Johann

Sooo wohl **Superheld**  
... als auch **Superfood**

**Vatertags-  
Grillbrunch**

**So. 11. Juni | 11-14 Uhr**

**PAPA** – *Synonym für* Mutmacher, Beschützer, Grillmeister, Mathelehrer, Personalcoach, Fußballtrainer, Leibwächter, Vorbild, Motivator, Seelenröster, Allesreparierer, Taxifahrer, bester Freund – *siehe auch:* **Superheld**

**Das Beste für BBQ Fans:** Steaks vom Grill, herzhaftes Ripperln, knuspriger Bacon, Grill-Gemüse, Salate, Saucen, Fisch & Meeresfrüchten und Desserts.

*Holt Euch den Geschmack –  
Hotel Alpenland Grillöl – Geschenk für jeden Tisch!*

Reservieren Sie Ihren Lieblingstisch  
Tel. +43 6412 7021-0 oder  
st.johann@alpenland.at



Hotel Alpenland St. Johann | Hans Kappacherstraße 7  
5600 St. Johann im Pongau | [www.alpenland.at](http://www.alpenland.at)



# Urlaub zuhause im Pongau & Ennstal

**WANDERN IN DER REGION.** Der Pongau und das Ennstal bieten zahlreiche Wanderziele, Bikestrecken, Klettersteige und andere Urlaubsabenteuer für die ganze Familie. In dieser 3-Teiligen Serie zeigen wir die schönsten Ausflugsziele für Ihren Urlaub in der Region.

**D**er Pongau und das Ennstal sind vom Frühjahr bis in den Herbst beliebtes Urlaubsziel für alle Bergunglückigen – dieses Jahr aber

bietet es auch für Einheimische eine perfekte Alternative zum Urlaub im Ausland. Der Berg verbindet, beruhigt, stärkt Körper und Geist. Egal ob gemütliches Wandern, an-

spruchsvollere Touren, Extrembergsportler oder SennerInnen, Schafe und Gämsen, alle schätzen die grenzenlose Freiheit und Ruhe in „luftiger“ Höhe am Berg. Unsere Ur-

laubsregionen haben auf Ihren Webseiten zahlreiche Vorschläge für Routen, Informationen zu Themen-Rundwegen und klären über Wissenswertes auf. ★

## GAST

### KOMMENTAR



**Dir. Mario Siedler**  
Tourismusdirektor  
Tourismusverband Obertauern

## Gipfelglück in Obertauern

„Die Hitze der Stadt, ist im Sommer brutal“ hat schon Reinhard Fendrich gesungen. Dies und auch die immer öfter vorkommenden und länger andauernden Hitzephasen, ziehen immer mehr Menschen in die Berge. Hitzefrei - unter diesem Motto hat Obertauern ein vielfältiges Programm für die ganze Familie zu bieten. Wandern, Radfahren, Natur erleben mit Kindern - diese und viele andere Aktivitäten stehen im Fokus im Sommer in Obertauern. Was gibt es Schö-

neres als bei angenehmen Temperaturen eine Gipfeltour zu unternehmen. Genau hier ist auch die Besonderheit des Ortes versteckt. Nirgends ist es so einfach ein echtes Gipfelerlebnis zu erleben - keine Anstiege über 1.000 Höhenmeter und mehr, sondern einfach mit der Seilbahn auf den Berg und dann nur noch wenige Höhenmeter bis zum Gipfel. Das ist der Vorteil wenn ein Ort schon auf 1.740m Seehöhe liegt. Und wenn es einem zu warm ist, la-

den die 11 Bergseen zu einem erfrischenden Sprung ins kühle und klare Nass ein. Erleben kann man das nicht nur auf eigene Faust, sondern am besten mit einer kostenlos geführten Tour im Rahmen des umfangreichen Sommerprogramms. Etwas beschaulicher kann man auf der Gnadental die kostbare Zeit mit seinen Kindern erleben. „Alles Alm“ zeigt auf lustige, interessante und spannende Weise all das, was man auf der Alm erleben kann.



# Wandern gegen Herzschwäche



Primaria  
Dr. med. Anna Rab

**KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM.** Primaria Dr. med. Anna Rab des Kardinal Schwarzenberg Klinikums empfiehlt ein gezieltes Wandern gegen eine Herzschwäche.

**M**it 250.000 an Herzschwäche leidenden Menschen in Österreich und damit über 40.000 im Salzburger Land ist die Herzinsuffizienz eine der am weitesten verbreiteten chronischen Erkrankungen unserer Gesellschaft. Für die Patienten bedeutet sie massive Einschränkungen in der Lebensqualität, Probleme im Alltag sowie Ängste und Sorgen. Allerdings kann ein frühzeitiger Therapiebeginn nicht nur das Leben verlängern, sondern auch die Lebensqualität deutlich verbessern. Unsere Expertin Dr. med. Anna Rab, Primaria der Fachabteilung Innere Medizin 1 (Kardiologie) am Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach im Pongau, klärt über Herzschwäche auf: Die chronische Herzschwäche zählt weltweit zu den häufigsten Erkrankungen. Sie beschreibt einen Krankheitszustand, bei dem die Herzfunktion nicht mehr ausreicht, um den Körper ausreichend mit Blut, und damit Sauerstoff, zu versorgen. Grundsätzlich können alle möglichen Herzerkrankungen in diesem Zustand münden. Daher ist die Abklärung der Ursache einer Herzschwäche entscheidend, um eine genaue Behandlung zu ermöglichen.

**Symptome & Diagnose.** Das Leitsymptom der Herzschwäche ist die Atemnot, deren Ausmaß auch den Schweregrad der Erkrankung widerspiegelt. Weitere Sym-

ptome beinhalten schnellere Erschöpfbarkeit, zunehmende Müdigkeit und Schwindel. Zu den Zeichen der Herzschwäche gehören Wassereinlagerungen in den Beinen oder auch Ergüsse im Lungenspalt oder im Bauchraum. Der Verdacht auf das Vorliegen einer Herzschwäche kann mittels der Bestimmung des Laborwerts NT-proBNP und der Durchführung eines EKGs erhärtet werden. Die zentrale Methode zur exakten Herzschwäche-Diagnostik ist der schmerzfreie Herzultraschall. Bei diesem kann nicht nur die Herzfunktionen gemessen werden, sondern auch eine ursächliche Abklärung erfolgen. Die Vertiefung der Diagnostik erfolgt meist mittels Bildgebung (z.B. MRT) und Herzkatheteruntersuchung.

**Ärztliche Therapie & Gesunder Lebensstil.** Die Basistherapie der chronischen Herzschwäche besteht in einer zeitgemäßen medikamentösen Therapie, die bereits sehr gute Erfolge erzielen kann. Je nach Ursache ist auch eine invasive Behandlung notwendig, z.B. das Aufdehnen von Engstellen in den Herzkranzgefäßen bei koronarer Herzerkrankung. Durch einen gesunden Lebensstil können Patienten jedoch sehr viel zum Genesungsprozess beitragen. Ein gesunder Lebensstil beinhaltet körperliche Aktivität und ist ein Meilenstein in der Behandlung der Herzschwäche. Patienten sind dazu

angehalten, sportlich aktiv zu sein! Lediglich ist zu beachten, dass die Belastungsschwelle langsam und kontrolliert gesteigert werden sollte. Auch bei Herzschwäche gilt: „Wer rastet, der rostet“. Gesundheitssport sollte rund ums Jahr mindestens 3-mal pro Woche für jeweils mindestens 30 Minuten durchgeführt werden. Gerade nach der Erstdiagnose einer Herzschwäche empfiehlt sich die Absolvierung einer Reha, bei der Patienten lernen, ihre Belastungsgrenze zu erkennen.

**Wandern – Machen Sie mit!** Einen Impuls möchte die Initiative ‚Leben mit Herzschwäche‘ ([www.leben-mit-herzschwaeche.at](http://www.leben-mit-herzschwaeche.at)) geben: Am 30. September 2023 findet in Rust am Neusiedler See der 3. nationale Herzwandertag statt. Wandern gegen Herzschwäche – machen Sie mit! ★

## KONTAKT

Kardinal  
Schwarzenberg  
Klinikum 

**Primaria Dr. med. Anna Rab**  
Innere Medizin 1 (Kardiologie)  
**Kardinal Schwarzenberg Klinikum**  
Kardinal-Schwarzenberg-Platz 1  
5620 Schwarzach im Pongau  
Tel. +43-6415-7101-4430 (Sekretariat)



# Gasteiner Themenwanderwege

**VIEL ABWECHSLUNG.** Bei diesen besonderen Wanderungen gibt es vieles zu erkunden und zu entdecken.

**S**ie interessieren sich für die Entstehung der Berge, für die Sagen von Drachen und Bergeistern oder möchten lernen, welche Pilze Sie für das nächste Gulasch sammeln dürfen? Viele tolle Familienwanderwege warten auf Sie, Gemütliche und informative Bergtouren laden Groß und Klein ein. Hier ein kleiner Auszug der Themenwanderwege:

## **Heilstollen Themenweg.**

Sie waren schon öfter in Gastein oder haben vom Gasteiner Heilstollen gehört? Oder hatten Sie bereits einige Gesundheitsanwendungen mit Radontherapie? Wenn Sie mehr über die faszinierende Heilwirkung und die Geschichte des Gasteiner Heilstollens erfahren möchten, dann empfiehlt sich der "Gasteiner Heilstollenweg" mit dem Ausgangspunkt beim Hotel Evianquelle. Auf zehn Schautafeln gibt es Wissenswertes zum Gasteiner Heilstollen zu lesen.

## **Sagenwanderweg.**

Märchenwanderung in Gastein: Zehn Schautafeln geben Ausblicke und Einblicke in den reichen Fundus der Gasteiner Sagenwelt. Auf einem abwechslungsreichen, idyllischen Wanderweg tauchen Sie in die Geheimnisse des Tales ein. Vielleicht erkennen Sie den ein oder anderen Originalschauplatz aus den Sagentafeln entlang des Weges? Starten Sie diese spannende Wanderung entweder beim Gasthof Burg-

blick, nahe dem Klammsteintunnel oder beim Gasthof Unterbergerwirt im Dorfgasteiner Ortsteil Unterberg.

## **Kaiser-Wilhelm-Promenade.**

Die zwei Kilometer lange und mit 25 Tafeln gekennzeichnete Eichhörchen Promenade verbindet das historische Ortszentrum von Bad Gastein mit dem wunderschönen Köttschachtal. Entlang dieser Strecke kann man einen herrlichen Blick über Gastein genießen. Man sollte immer Erdnüsse für die vielen Eichhörchen mitnehmen, diese fressen Ihnen wortwörtlich aus der Hand! Das Köttschachtal ist auch Ausgangspunkt für viele Wanderungen, wie dem Höhenweg, dem Weg in die Prossau, auf die Poserhöhe oder den Gamskarkogel. Ein Themenweg mit Tieren und Panorama.

## **Nationalparklehrweg.**

Der Nationalparklehrweg im Naßfeld besticht mit einem unglaublichen Naturschauspiel. Von grünen Almenböden zu schneebedeckten

Gletschergipfeln, von dunklen Moorseen über bunte Blumenwiesen, ist dieser Teil des Nationalparks Hohe Tauern einzigartig. Schautafeln begleiten Sie auf dem Weg, auf denen Sie mehr über die Tier- und Pflanzenwelt sowie über das Schutzprojekt für gefährdete Arten erfahren können. Dieser Lehrpfad verspricht einen spannenden Nachmittag für die ganze Familie.

## **Schnapslehrpfad.**

Der Schnapslehrpfad ist vom Wanderweg von der Erzherzog Johann Promenade nach Streitberg direkt mit der Bergdestillerie Hauseben verbunden. Der Weg mit einer Länge von ca. 150 Metern – mit schönster Aussicht auf das Gasteinertal – ist bestückt mit Informationstafeln rund um das Thema „Schnaps“. Von der Frucht bis zum Destillat erfährt der Besucher alles über die Herstellung der edlen Tropfen. Der Pfad kann kostenlos bewandert und besichtigt werden. ★





# Aufguss Masters 2023

**ALPENTHERME GASTEIN.** Eine fulminante Show lieferten die Teilnehmer der 4. ÖSF Aufguss Masters, organisiert vom Österreichischen Sauna Forum. Vom 12. - 14. Mai verwandelte sich die Alpentherme Gastein in eine gigantische Event-Bühne für „Show-Aufgüsse“.

**W**as einen richtig guten Aufguss ausmacht? Weit mehr als „nur“ ein bißerl mit dem Handtuch wacheln und heißes Wasser auf die Steine gießen! Bei den ÖSF Aufguss Masters wurde ganz genau hingeschaut: Eine sechsköpfige internationale Fachjury bewertete Professionalität, Hitze-steigerung, Wedeltechniken, Duftauswahl, Thema, Showelemente, Emotionen/Kreativität/Atmosphäre und Team Spirit. Schauplatz des Bewerbs war die Cascadia Eventsauna, wo 60 Personen während eines Aufgusses Platz fanden.

**Perfekt inszeniert.** Von der perfekten Inszenierung – davon lebt der Show-Aufguss. Und der hat's in sich: Die Sauna-MeisterInnen verwandeln sich in Geschichten-ErzählerInnen und führen das Publikum durch die eigens kreierte Aufguss-Show. Musik, Duft-

mittel-Komposition, Choreografie und natürlich die Wedeltechnik – alles ist aufeinander abgestimmt, jeder Handgriff sitzt. Und? Wer machte nun das Rennen um die besten AufgiesserInnen Österreichs?

**And the winner is.** In der Einzelkategorie konnte Thorsten Moeller mit seinem „Tibet-Aufguss“ die Jury überzeugen und holte Platz 1. Platz 2 ging an Lokalmatadorin Ditta Kiss aus der Alpentherme mit „Lebe-Liebe-Lache“ und Platz 3 holte sich Laura Szabados mit ihrem „Wonder Woman-Aufguss“. Den Team Bewerb entschieden Janine Kavallar und Bernd Hofbauer mit „The (un)Happy Family“ für sich und verwiesen Manfred Perner & Harald Winkler mit „Father and Son“ sowie das Alpentherme-Team Pavel Prokopenko und Josif Lorint mit „Polizei“ auf die Plätze 2 und 3.

**So geht's weiter.** Die Österreichischen Aufguss-Masters 2023 sind der nationale Vorentscheid für die AUF-GUSS-WM. Die Erstplatzierten im Einzel bzw. Team sind schon fix qualifiziert für die WM, die vom 11.09.-

17.09.2023 im Satama Sauna Resort & Spa in Deutschland stattfinden wird. Die Zweitplatzierten haben außerdem noch die Möglichkeit, sich über die Play-off's zu qualifizieren, welche dieses Jahr in Norwegen stattfinden. ★



Zeit für  
Elementares.

Gestern warst du noch sicher: Bis zu den Ferien dauert's noch 100 Jahre.

## Familien Schulschluss Aktion.

Der Countdown für die Sommerferien läuft! Mit der Familien Schulschluss Aktion von 9.6.-8.7. geht's günstiger zum Badespaß:

- ▶ Eintritt für Kinder von 6 bis 15 Jahren
- um € 7,00



ALPENTHERME.COM





# Gesunde Bewegung, jeder wie er will und kann!

**ALTENMARKT-ZAUCHENSEE.** In Österreichs Wanderdorf Altenmarkt-Zauchensee erwartet Sie die einmalige Kombination aus einem gemütlich-familiären (Altenmarkt 842 m) und einem sportlich-anspruchsvollen (Zauchensee 1.350 m) Wandergebiet.

**D**er liebeliche Ort Altenmarkt (842 m) ist eingebettet in ein weites, offenes Talbecken, umrahmt von einer beeindruckenden Bergkulisse. Abwechslungsreiche Wanderwege führen durch faszinierend schöne Waldrücken zu einfachen Wandergipfeln. Das Hoteldorf Zauchensee in Almhöhe (1.350 m) ist umgeben von alpinen Bilderbuchbergen und bietet unvergessliche Wandererlebnisse. Wer hier seinen Wanderurlaub verbringen

bringt, um die Schönheit der Natur rund um Lackenkogel und Steinfeldspitze bewusst zu erleben, hat mehr als 20 markierte Wanderwege über 195 km Länge zur Auswahl. Mit der Familie wandern Sie auf dem Koppensrundweg. Zum Weitwandern lädt der Salzburger Almenweg und zum Pilgerwandern der Arnweg ein. Den Wunsch nach Themenwanderungen erfüllen Sie sich auf den Rundwegen „Bauernregeln“ und „Mondpfad“. Beim Gipfelwandern erobern Sie z.B. Altenmarkts Hausberg, den Lackenkogel (2.051 m). Auch Seilbahnwandern ist möglich: mit der Gamskogelbahn I in Zauchensee. Auf dem Zauchbachweg und dem Orts- und Ennsrund-

weg ist sogar eine Wanderung mit dem Kinderwagen möglich. Selbstverständlich können Sie sich auch geführten Wanderungen anschließen. Auf den Almen und Hütten

des Wandergebietes genießen Sie regionale Schmankerl. Der 1,- € Salzburger Sportwelt-Bus bringt Sie zu den Ausgangspunkten und wieder zurück. ★

## DAS WANDERGEBIET

- zertifiziertes Wanderdorf und zertifizierte Wanderbetriebe
- Routen aller Schwierigkeitsgrade und voller landschaftlicher Gegensätze
- 195 km Wanderwege, am Berg bis 2.139 m, im Tal auf 842 m
- über 20 markierte Wanderrouten in jeder Höhenlage
- mehrmals pro Woche geführte Wanderungen
- Erlebnis-Wege: Bauernregelweg, Mondweg und Talwege
- Seilbahnwandern mit der Gamskogelbahn I
- 1 € Salzburger Sportwelt-Bus
- zahlreiche Almen, Hütten und Berggasthöfe
- Wanderpass und Wandernadel: abholbereit bei der Information
- digitale Wandernadel
- Wanderkarten: Online und Print

[www.altenmarkt-zauchensee.at/de/aktivitaeten/sommerurlaub/wandern](http://www.altenmarkt-zauchensee.at/de/aktivitaeten/sommerurlaub/wandern)



## SPARKARTEN FÜR DIE FERIEEN ZUHAUSE

### SALZBURGER LAND CARD

Mit dieser All-Inklusive-Card erhält man für 6 oder 12 Tage zu rund 180 Attraktionen im ganzen Bundesland und der Stadt Salzburg freien Eintritt. Viele Attraktionen kann man mehrmals besuchen.



### BERGE UND THERMEN CARD

Die Berge- & Thermencard ist eine kombinierte Karte aus den Thermalen und Bergen Gasteins. Sie können bis zu 7 Möglichkeiten pro Tag nutzen.



### DER SALZBURGER FAMILIENPASS

Spaß und Sparen mit dem Familienpass: Die Ausstellung des Familienpasses erfolgt kostenlos und unbürokratisch bei ihrer Wohnsitzgemeinde. [www.salzburg.gv.at/themen/gesellschaft/familie/familienpass](http://www.salzburg.gv.at/themen/gesellschaft/familie/familienpass)



# LaKra Berg.Grillen und Licht.Spiele

Open Air-Events in Altenmarkt-Zauchensee.

Genießen Sie bei sanften Saxophon-Klängen und einem atemberaubenden Sonnenuntergang ein Showgrill-Erlebnis auf der Reitlehenalm in Altenmarkt. Der Grillmeister grillt auf LaKra Grillschalen frische, regionale Zutaten von höchster Qualität. Stimmiger Fackelschein beleuchtet die Szenerie unter freiem Himmel.

Wenn milde Sommerabende wieder dazu einladen, unter freiem Himmel zu verweilen, ist es auch Zeit für einen Open Air-Kinoabend. Genießen Sie romantische Momente im Kerzenschein auf einer Picknickdecke oder in bequemen Liegestühlen. Außerdem gibt es Köstlichkeiten aus dem Picknickkorb und sommerliche Drinks. ★

## KONTAKT

### LaKra Berg.Grillen

Mi, 12. & 19.7.,  
18 – 22 Uhr  
Reitlehenalm, Altenmarkt  
€ 65/Erw.  
inkl. Aperitif, Amuse-Gueule  
& 4 Gänge (exkl. Getränke)

### Licht.Spiele

Di 25.7., 1., 8., 22. & 29.8.  
ab 21 Uhr (Einlass ab 20.30 Uhr)  
Gemeindewiese, Altenmarkt  
€ 12/Erw., € 8/Kind (6 – 15 J.)

### INFO & ANMELDUNG

Tel. +43 (0) 6452 / 55 11  
[info@altenmarkt-zauchensee.at](mailto:info@altenmarkt-zauchensee.at)  
[www.altenmarkt-zauchensee.at](http://www.altenmarkt-zauchensee.at)



# Erlebnis- wanderungen für Kinderabenteurer



**DAS ABENTEUER KANN BEGINNEN.** Auch beim Wandern ist für Kinder Spiel, Spaß und Spannung das Wichtigste. Gerade in der Natur erwacht der Entdeckergeist. Steine werden vorsichtig untersucht, Bäche übersprungen und umgefallene Bäume zum Balancieren, einem Hochseil gleich, zweckentfremdet. Die Region bietet zahlreiche Angebote für kindgerechte Wanderabenteuer.

## FLORIS ERLEB- NISPFAD IN FLACHAU

Floris Erlebnispfad mit vielen Spiel- und Rätselstationen beginnt beim Waldgasthof an der Mittelstation Star Jet und dauert ca. 1,5 bis 2 Stunden. Dabei warten ein Fabelwald, die Vogel-nest-Schaukel, der Skywalk und vieles mehr auf die tollkühnen Abenteurer.



## TONI'S ALMSPIELPLATZ

Mit der Kabinenbahn Karbachalm in Mühlbach geht es zu Toni's Alm-spielplatz. Im eigenen Wasser- und Sandspielplatz können die Kleinsten Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Der Bewegungsdurst wird auf Kletterturm, Slacklines und beim Alm-Frisbee gestillt. Mountaincartstrecke über 6,5 km ins Tal Auszeichnung „Beste Österreichische Sommer-Bergbahn“.



## MÄRCHENWEG SCHLADMING

Ein mit viel Liebe zum Detail gestalteter Rundweg für die ganze Familie mit zahlreichen Märchenstationen, an denen verschiedenste Spielgeräte auf die kleinen Besucher warten. Der schöne Wiesen- und Waldweg ist gut beschildert und verfügt über nur leichte Steigungen und Bergabpassagen, der Weg ist kinderwagentauglich.



## KINDERKRÄUTER- WANDERN

Alles über die reichhaltige Welt der Kräuter erfahren kleine Kräuterfreunde auf der wunderbaren Kräuterwanderung in der Region Hochkönig. Und als Zugabe wartet das beeindruckende Hochkönig-Panorama.



## SCHWAMMERL- WEG

Familienfreundlicher und kinderwagentauglicher Weg in Rohrmoos mit Infos zu heimischen Pilzen und Schwammerl. Entlang des Weges erfährst du einiges über die heimischen Pilze und Schwammerl. Der Weg führt Dich größtenteils auf schönen Wald- und Forstwegen durch den Wald am Fuße der Hochwurzen.





## GEISTERBERG ST. JOHANN- ALPENDORF

Am Geisterberg in St. Johann im Pongau heißt es in den Sommermonaten „Willkommen im Reich der lustigen Geister“. Über 40 große und kleine Spielstationen entlang der großteils kinderwagentauglichen Wanderwege machen den Geisterberg im Snow Space Salzburg zu einem der beliebtesten Ausflugsziele im Salzburger Land.



## WAGRAINIS GRAFENBERG

Der Grafenberg in Wagrain mit der Natur- und Bergerlebniswelt Wagrainis Grafenberg und dem KUHbidu Erlebnisweg ist das perfekte Ausflugsziel für die ganze Familie im Salzburger Pongau. Mit der Grafenbergbahn geht's von Wagrain aus mühelos bergauf. Die Mitnahme von Kinderwagen ist in der 6er-Gondelbahn problemlos möglich.



## ERLEBNISBURG HOHENWERFEN

Am 1. April 2023 begann auf der Erlebnisburg Hohenwerfen die neue Saison. Sehr zur Freude der Salzburger Familien – schließlich zählt die geschichtsträchtige Burg mit ihrer beeindruckenden Greifvogelschau zu den beliebtesten Ausflugszielen des Landes. Und auch dieses Jahr heißt es wieder: Gruseln, staunen und abtauchen in die Welt des Mittelalters!



# Radstädter Radtage

**NEUE VERANSTALTUNG FÜR BIKER.** In Radstadt gibt es bald ein neues Veranstaltungsformat mit den „Radstädter Radtagen“.



**D**ie neue „Radstädter Radtage“ finden zwischen 08. und 11. Juni statt und stellen nicht nur den Start in Radsaison dar, sondern auch den offiziellen Start für die Stoneman Taurista Saison. Der Stoneman Taurista ist mit 134 km und 4.500 hm die ultimative Challenge für Mountainbiker aus ganz Europa. Um den Bikern das Startwochenende noch zu versüßen, sponsort Radstadt Tourismus hier allen Bikern, die ihr Abenteuer offiziell in Radstadt starten, einen Gastrogutschein, der in allen Radstädter Gastronomiebetrieben eingelöst werden kann.

**Fuchsjagd.** Am Samstag, den 10. Juni, findet die 1. Fuchsjagd auf den Rossbrand statt. Bei der Fuchsjagd wird eine Athletin aus Radstadt mit einem Vorsprung auf die 12 km lange Rossbrandstraße geschickt und stellt die Füchsin dar. Anschließend startet das Feld aus maximal 75 Teilnehmerinnen auf E-Bikes, um die Füchsin zu jagen. Jeder der es schafft die Füchsin vor dem Ziel einzuholen hat sich einen Anteil am Preisgeld, von € 1.500,- in Radstädter Gastrogutscheinen verdient. Aber auch in der Innenstadt gibt es ein volles Programm. Ab 19:00 Uhr gibt es dann Live-

musik vom Feinsten mit Aus-tropop von U3 Endstation.

**Radstadt fährt Rad.** Am Sonntag, den 11. Juni, findet die bekannte Veranstaltung „Radstadt fährt Rad“ erstmalig als Teil der Radstädter Radtage statt. Dabei stehen für die Teilnehmenden zwei begleitete Touren zur Auswahl. Zum einen die Familientour, die von Radstadt aus zum Wildpark in Untertauern führt, wo bereits eine kleine Stärkung auf alle wartet. Zum anderen die Genusstour, die mit drei Stopps auf den Rossbrand führt. Eingekehrt wird beim Mandlberggut, auf der

Oberhagmoosalm und der Radstädter Hütte – bei jedem dieser Stopps erwartet die Biker ein spezielles regionales Hüttenschmankerl. Nach den Ausfahrten findet am Stadtplatz eine Tombola statt, bei der ein hochwertiges Bike und fünf Genusspakete der örtlichen Bauern verlost werden. ★

## KONTAKT

**Radstadt Tourismus**  
Schernbergstraße 8  
5550 Radstadt  
Tel. +43 6452 7472  
info@radstadt.com  
[www.radstadt.com](http://www.radstadt.com)



# Was tun, wenn man auf einen Bären stößt?

**RICHTIGES VERHALTEN.** Bärensichtungen sind seit einiger Zeit ständig in den Medien, auch in unserer Region. Aber wie sollte man sich verhalten, wenn man auf einen Bären beim Wandern trifft?

**E**ine Begegnung mit einem Braunbären in freier Wildbahn beim Wandern oder Mountainbiken – das ist für viele Menschen eine furchteinflößende Vorstellung. Der WWF gibt hierzu Verhaltens-Tipps. Die beruhigende Nachricht vorweg: Die Wahrscheinlichkeit tatsächlich auf einen Braunbären zu treffen ist sehr gering. Braunbären sind grundsätzlich sehr scheue Tiere. Sie gehen dem Menschen aus dem Weg, da ihr ausgezeichneter Geruchs- und Gehörsinn sie – meistens – rechtzeitig warnt. Sollte es trotzdem zu einem Zusammentreffen mit einem Bären kommen, gibt der WWF Tipps, damit das Treffen für alle glimpflich ausgeht. Wenn Sie in Österreich tatsächlich auf einen Bären treffen gilt: Melden Sie alle Sichtungen der zuständigen Behörde! Kontakte finden Sie auf der Seite des Österreichzentrum Bär Wolf Luchs: <https://baer-wolf-luchs.at>.

**Wie kann ich eine Begegnung mit einem Bären vermeiden?** Bären sind von Natur aus scheu und flüchten, wenn sie Menschen hören oder riechen. Wenn Sie

beim Wandern unsicher sind, reden Sie lauter, singen Sie und meiden Sie dichtes Gebüsch. Bären lernen schnell, sich an Futterquellen zu gewöhnen. Lassen Sie daher keine Essensreste zurück! Locken Sie keine Bären zum Fotografieren oder Beobachten an!

## Was soll ich tun bei Bärenspuren?

Fotografieren Sie den Spurenverlauf und machen Sie eine Detailaufnahme eines einzelnen Pfotenabdruckes mit einem Größenvergleich (z.B. Stift). Kontaktieren Sie einen Bärenanwalt und stellen Sie ihm Datum, Fundort und Fotos der fraglichen Spur zur Verfügung. Sie helfen so, mögliche wertvolle Daten über die Anwesenheit und das Vorkommen von Braunbären zu erfassen.

## Was soll ich tun, wenn Sie einen Bären sehen?

Bleiben Sie ruhig stehen und machen Sie den Bären durch lautes Reden und Bewegungen der Arme auf sich aufmerksam. Nicht weglaufen! Verhalten Sie sich nicht ängstlich, aber vermeiden Sie alles, was der Bär als Bedrohung empfinden

könnte. Werfen Sie nicht mit Steinen oder Stöcken und versuchen Sie nicht, den Bären mit drohenden Gesten oder unkontrollierten Bewegungen zu verscheuchen. Verzichten Sie zugunsten Ihrer eigenen Sicherheit auf einen „Bärenschnappschuss“.

## Was soll ich tun, wenn ich einen Jungbären sehe?

Jungbären sind nie allein unterwegs! Die Bärenmutter ist immer in der Nähe und sehr besorgt um ihren Nachwuchs. Ziehen Sie sich langsam und ruhig zurück.

## Was soll ich tun, wenn sich ein Bär aufrichtet?

Das ist keine Drohgebärde! Ein Bär richtet sich auf, um sich einen besseren Überblick zu verschaffen, indem er seine Nase in den Wind hält.

## Was soll ich tun, wenn ein Bär angreift?

Legen Sie sich auf den Boden und geben Sie ihre Hände in den Nacken. Der Bär erkennt so, dass Sie keine Gefahr für Ihn sind. Stellen Sie sich tot und wehren Sie sich nicht. Warten Sie, bis der Bär wieder weit genug weg ist. ★



# Bergsommer Filzmoos

Das kleine Bergdorf im Salzburger Land ist wahrscheinlich Österreichs schönster Platz in den Bergen.

**F**ilzmoos ist ein Bergdorf wie aus dem Bilderbuch und der schönste Platz für all jene, die Lust auf Natur und Berge haben. Filzmoos liegt malerisch eingebettet zwischen der imposanten Bischofsmütze und dem mächtigen Dachstein, inmitten majestätischer Berge, leuchtenden Almwiesen, dunklen Bergwäldern, rauschenden Wildbächen und stillen Bergseen, im Herzen der Salzburger Sportwelt.

## Wandern, Bergsteigen, Klettern.

Wer Berge sagt, muss auch Filzmoos sagen, ist das Bergdorf doch der sprichwörtliche Inbegriff für Wandererlebnisse, Bergtouren und Gipfelsiege. Besonders beliebt ist das Bergdorf bei Aktivurlaubern und Naturliebhabern, bietet Filzmoos, Österreichs erstes Wanderdorf, die Kletterregion Nr. 1 im Salzburger Land und das Bikedorf der Alpen doch alle Zutaten für einen perfekten Bergsommer. In Filzmoos wird man unweigerlich aktiv, denn das Bergdorf ist das perfekte Basislager für Naturerleb-

nisse, Bergwanderungen, Klettertouren und echte Bergerlebnisse. Weit über 250 Kilometer Wanderwege, ein großartiges Klettergebiet mit über 300 Kletterrouten, einzigartige Trail Running Trails über insgesamt 250 Kilometer und weit über 150 Kilometer MTB Runden in allen Schwierigkeitsgraden sind das perfekte Trainingszentrum für bewegungshungrige Menschen in den Bergen.

**Märchenhafter Bergurlaub.** Vor allem bei Kindern und Familien ist Filzmoos als wahrscheinlich Österreichs größter Spielplatz in den Bergen ganz besonders beliebt. Mit BÄRTL, dem kuscheligen Maskottchen von Filzmoos, wird der Bergurlaub zu einem ganz großen Abenteuer ... für Kinder und ihre Eltern. Filz & Moor nennt sich Österreichs größtes Moor Erlebnis für kleine und große Naturforscher am Rossbrand in Filzmoos, das Kinder und Erwachsene in die geheimnisvolle Welt der Moore eintauchen lässt.

**Bergsommer – all inclusive.** Der Geheimtipp für einen all inclusive Bergur-

laub ist die Filzmoos Sommer Card. Mit ihr kommen Filzmoos Urlauber:innen in den Genuss vieler attraktiven Bergerlebnisse, wie Sommergondeln, Fidibus, Älmi Express, Freizeitpark Filzmoos (Frei- & Hallenbad), ... und das völlig kostenlos. Die Filzmoos Sommer Card ist der Garant für 100% Berg- und Urlaubserlebnis.

**Schön gehört?** Filzmoos zählt zu den zehn märchenhaftesten Orten der Welt! ★

## SPECIAL

### Dein Bergsommer Special

BergUrlaub im BergDorf Filzmoos mit der Filzmoos Sommer Card BergErlebnisse – all inclusive  
3 Übernachtungen im DZ mit DU/WC  
ab € 230,0



## INFOS



### FILZMOOS TOURISMUS

Dorfstraße 12, 5532 Filzmoos  
Tel.: 06453 / 8235  
info@filzmoos.at  
[www.filzmoos.at](http://www.filzmoos.at)





# Erlebe den Sommer am Rittisberg

**SAISONSTART.** NEUE 10er Gondelbahn am Rittisberg in Ramsau am Dachstein in Betrieb.

**A**benteuer, Spaß und Erholung in Ramsau am Dachstein. Egal ob schwebend an der Flyline, rasant im Rittisberg Coaster, erfrischt im Badesee und Freizeitpark Ramsau Beach, verzaubert am längsten Märchenweg

der Steiermark oder mutig durch den Waldhochseilgarten schwingend: Der Rittisberg bietet dir eine Vielzahl an Erlebnissen für deinen Familienurlaub.

**Highlight.** Die neue 10er Gondelbahn. Mit der flexi-

blen Beförderungsanlage fahren Gäste bequem zur Bergstation, dem Ausgangspunkt zahlreicher Wanderungen.

**Attraktionen & Hütten haben geöffnet.** 10er Gondelbahn Rittis-

berg, neue Märchenweg 2,5 km, Sommerrodelbahn Alpin Coaster, Flyline Rittisberg, Waldhochseilgarten, Höhenspielfeld auf 1500 m, Laser Biathlon und E-Bike Verleih, Bogensportanlage, Freizeitpark Badesee, Erlebnis-Hütten rund um den Berg, Gipfelkreuz Wanderung auf 1582 m. ★



## INFOS

**Erlebnis  
Rittisberg**  
Ramsau am Dachstein

Tel.: 03687 / 81 776

Erlebnis Rittisberg hat von Mai bis Ende Oktober 2023 geöffnet. Die genauen Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter:  
[www.rittisberg.at](http://www.rittisberg.at)



DAS  
NATUR PUR  
GEFÜHL.

# HOCHKÖNIG KRÄUTERFEST

SONNTAG, 25.06.2023 | AB 11.00 UHR

## AUF DER DIENTALM

- Beste Stimmung mit allen Kräuteralmen
- Geführte Wanderungen mit Kräuterpädagogen
- Regionale & selbstgemachte Kräuterschmankerl
- Unterhaltung mit traditioneller Live Musik
- Prämierung der schönsten Kräuterkopfbedeckung
- Kinderprogramm & Workshops für Erwachsene

NÄHERE  
INFORMATIONEN





Weiter Infos unter:  
[www.casports.at](http://www.casports.at)

# Sommerwandern mit Personal Training

**CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS.** Ein gezieltes Training, am besten das ganze Jahr über, verbessert die Kondition und trägt zur Sturzprävention bei, um unbeschwert das Wandern in den Bergen genießen zu können.

**D**as Wandern ist eine großartige Aktivität, um die Natur zu erkunden, den Geist zu entspannen und die körperliche Fitness zu verbessern. Damit du das Wandern in vollen Zügen genießen

und deine Leistungsfähigkeit maximieren kannst, ist eine angemessene Vorbereitung unerlässlich. Ein gezieltes Fitnessstraining vor dem Wandern spielt eine entscheidende Rolle, um deine körperliche Verfassung zu verbessern, dein Wandererlebnis zu intensivieren und Verletzungen vorzubeugen.

**Warum vorab trainieren.** Ein gezieltes Fitnessstraining vor dem Wandern dient dazu, den Körper auf die physischen An-

forderungen des Wanderns vorzubereiten. Es kann dabei helfen, deine Ausdauer zu verbessern, die Muskelkraft aufzubauen und die Flexibilität zu erhöhen. Durch gezieltes Training kannst du deine Beinmuskulatur stärken, um Steigungen und unebenes Gelände besser zu bewältigen. Gleichzeitig sorgt ein gut trainierter Oberkörper für eine bessere Körperhaltung und eine stabilere Balance während des Wanderns. Zumeist trägt man ja doch auch einen Rucksack mit sich in den Bergen. **»**

**„Das Fitnessstraining vor dem Wandern dient dazu, den Körper auf die physischen Anforderungen des Wanderns vorzubereiten. Es kann dabei helfen, deine Ausdauer zu verbessern, die Muskelkraft aufzubauen und die Flexibilität zu erhöhen. Durch gezieltes Training kannst du deine Beinmuskulatur stärken, um Steigungen und unebenes Gelände besser zu bewältigen.“**

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts



# Pflege-Talk mit Denise Spendl

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Station Interne Bettenhaus.

**W**eekend: Was ist Ihrer Einschätzung nach die absolute Kernkompetenz der Landesklinik?

**Denise:** Die absolute Kernkompetenz der Landesklinik St. Veit ist meiner Meinung nach die individuelle Betreuung unserer Patientinnen und Patienten, unter anderem auch durch das vorherrschende Konzept der Innovativen Altersmedizin und Pflege (IAM). Hier werden die Patientinnen und Patienten bestmöglich durch ein multiprofessionelles Team sowie uns Pflegekräfte betreut. An der LK St. Veit ge-

fällt mir besonders, viel Zeit für die Patientinnen und Patienten zu haben und sie ganzheitlich betreuen zu können. Die positive Resonanz daraus ist, dass die meisten Patientinnen und Patienten mit einem guten und sicheren Gefühl wieder nach Hause oder in eine stationäre Einrichtung entlassen werden können.

**weekend: Welche Vorteile sprechen Ihrer Meinung nach für den Arbeitgeber Landesklinik St. Veit?**

**Denise:** Was ich an St. Veit so sehr schätze ist der freundliche, wertschätzende

und respektvolle Umgang untereinander im Team, sowie auch von den Führungskräften. Die Führungskräfte sind stets bemüht die Anliegen aller Mitarbeitenden ernst zu nehmen und bemühen sich jeden Wunsch – natürlich so weit wie möglich und fair – zu erfüllen. Um diesen Qualitätsstandard in St. Veit aufrecht zu erhalten werden den Mitarbeitenden auch fortlaufend Fort- und Weiterbildungen ermöglicht. Zusätzlich toppt dann noch die sehr gute Entlohnung in St. Veit, was meines Erachtens wirklich erwähnenswert ist,

denn in keinem anderen Haus habe ich bisher so gut als Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin verdient! ✨



ANZEIGE FOTOS: SALK



LANDESKLINIK  
ST. VEIT

LEHRKRANKENHAUS DER PMU

DIPLOMIERTE GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER/INNEN

PFLEGEFACHASSISTENT/INNEN UND PFLEGEASSISTENT/INNEN

WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS

**Entlohnung gemäß Landesbedienstetengehaltsgesetz.**

**DKGP:** Einkommensschema 2, Einkommensband 9, abhängig von der Vordienstzeitenanrechnung, mindestens jedoch monatlich brutto € 3.241,60 (Mindestjahresbrutto € 45.382,40) – bei Vollbeschäftigung.

**PFA:** Einkommensschema 2, Einkommensband 7, abhängig von der Vordienstzeitenanrechnung, mindestens jedoch monatlich brutto € 2.910,00 (Mindestjahresbrutto € 40.740,00) – bei Vollbeschäftigung.

**PA:** Einkommensschema 2, Einkommensband 5, abhängig von der Vordienstzeitenanrechnung, mindestens jedoch monatlich brutto € 2.607,50 (Mindestjahresbrutto € 36.505,00) – bei Vollbeschäftigung.

**IHR PROFIL**

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger/in bzw. erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Pflegefachassistent/in, erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Pflegeassistent/in (Pos. Nr. 2445 unter <https://karriere.salk.at>)
- Eintragung im Gesundheitsberuferegister
- Ggf. Berufsankennung bzw. Nostrifikation für Österreich

**WIR BIETEN IHNEN**

- Ein kompetentes und engagiertes Team
- Eine professionelle Einarbeitungsphase
- Einen familienfreundlichen Arbeitsplatz
- Persönliche Entwicklung durch Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Selbstständiges verantwortungsvolles Arbeiten mit flachen Hierarchien
- Sechs Wochen Urlaub – bereits ab dem 43. Lebensjahr
- Günstige Wohnungen nach Verfügbarkeit

Wir freuen uns auf Onlinebewerbungen unter <http://karriere.salk.at> (Pos. Nr. 2445).

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH  
Managementbereich Personal und Recht | [www.salk.at](http://www.salk.at)





**Spezifische Übungen.** Neben dem allgemeinen Fitnessstraining ist es auch ratsam, spezifische Übungen in die Vorbereitung einzubeziehen, die die Anforderungen des Wanderns simulieren. Dazu gehören das Treppensteigen, das Tragen eines Rucksacks mit Gewichten, das Balancieren auf instabilen Untergründen und das Training der Körperstabilität durch Übungen wie einbeiniges Stehen. So können Sie auch aktiv zur eigenen Sturzprävention beitragen.

**Körperanalyse.** Bevor du mit dem Training beginnst, ist es ratsam einen Gesundheitscheck durchzuführen, um sicherzustellen, dass das Wandern für deinen individuellen Fitnesszustand geeignet ist. Dein Personal Trainer kann dich bei diesem Prozess unterstützen und dir helfen, realistische Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen.

**Passender Trainingsplan.** Ein Personal Trainer kann Ihnen dabei helfen, einen maßgeschneiderten Trainingsplan zu entwickeln, der auf deine individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist. Er oder sie kann dir auch bei der richtigen Technik für die

Übungen helfen, um Verletzungen vorzubeugen. Der Trainer kann deinen Fortschritt überwachen und Anpassungen vornehmen, um sicherzustellen, dass du optimal auf das Wandern und anspruchsvollere Bergtouren vorbereitet bist.

**Fit bleiben.** Es ist wichtig, das Fitness-

straining nicht nur vor dem Wandern, sondern auch während der gesamten Wandersaison und das ganze Jahr über fortzusetzen. Die Aufrechterhaltung deiner Fitness wird dazu beitragen, deine Leistungsfähigkeit dauerhaft zu steigern und mehr Spaß bei deiner Aktivität in den Bergen zu haben, im Sommer wie auch im Winter. ★







# hoam Dekor

**GEORG HAID.** Seit 2022 fertigt Georg Haid aus St. Veit im Pongau Deko-Objekte aus Holz und Metall an und kombiniert so zwei Handwerke miteinander.

**W**eekend: Wie bist du dazu gekommen handgemachte Dekoration selbst zu fertigen?

**Georg:** Angefangen hat alles in der Pandemiezeit wo ich durch die gesellschaftlichen Einschränkungen, viel mehr Freizeit hatte. Fußballspielen war ja leider auch nicht möglich in dieser Zeit. Also begann ich, damals noch für mich selbst, die ersten Produkte in der kleinen Holzwerkstatt im Elternhaus zu fertigen. Schnell fanden Freunde und Familie Gefallen an den neuen Deko-Objekten in meiner Wohnung und so stieg die Nachfrage. Am 01. April 2022 war es dann soweit und ich entschloss mich dazu, mein eigenes Kleingewerbe anzumelden. Kurz gesagt war und ist mein Da"hoam" voll mit Deko und so gründete ich

„hoam Dekor“ um auch anderen die Möglichkeit zu geben meine Produkte zu erwerben.

**weekend:** Hast du dafür eine Ausbildung gemacht oder Workshops besucht?

**Georg:** Ich habe eine Ausbildung als Metalltechniker

mit Meisterprüfung absolviert, somit kann ich meine Ideen selber umsetzen und fertigen. Meine Leidenschaft mit Holz zu arbeiten kommt nicht von weit her, da mein Papa seit 40 Jahren Tischler ist und ich somit von klein auf schon damit

im Kontakt war. So entstand auch die Idee diese zwei Handwerke zu kombinieren.

**weekend:** Was fertigst du alles an? Hast du Lieblingsprodukte?

**Georg:** Meine Produkt- ➤➤





palette ist mittlerweile sehr vielfältig. Von Weinständern, Magnettafeln, Altholzsäulen, Kerzenständer, Firmenlogos bis zu kleinen Geschenkkideen ist eigentlich für jeden etwas dabei der sein „hoam“ ein wenig ver-

schönern möchte. Die zwei Elemente Metall und Holz lassen sich gerade bei diesen Objekten gut kombinieren und sorgen dadurch für einem modernen und doch rustikalen Look. Die Lieblingsprodukte von mir und meinen Kunden sind ganz klar die Metalluhren mit Altholzfüllung und die

Wandbilder aus Altholz mit vorgesetzten Stahlmotiven. Besonders die neuen Wandbilder mit dem schwarz verkohltem Holz haben es mir angetan. Hier zeigte sich wieder eine meiner größten Schwächen, nämlich mich von den speziellen Produkten zu trennen.

schriftungen und Verzierungen. An Ideen mangelt es eigentlich nie. Ob selbst kreiert oder inspiriert aus dem Internet und von so manchen Hotels und Geschäften, wird alles mit einer persönlichen Note umgesetzt.



**weekend: Wie fertigt du deine Werke?**

**Georg:** Gearbeitet wird mit den verschiedensten Geräten wie Schweißer, Kreissäge, Rollmaschine und einfachen Handwerkzeugen. Natürlich darf auch die Feinarbeit nicht fehlen wie Be-

**weekend: Fertigt du auch Auftragsarbeiten an?**

**Georg:** Ja, da Holz- und Metallteile selbst gefertigt werden spielt Größe, Form, Stückzahl usw. nicht wirklich eine Rolle. Somit kann ich meine Produkte speziell auf Kundenwünsche abstimmen und fertigen. Hier gibt



## ZUR PERSON

**Georg Haid**

hoam Dekor

- Pichl 13
- 5621 St. Veit / Pg
- Tel: 0660 68 92 404
- hoamdekor@outlook.com
- Instagram: hoamdekor\_by\_georg\_haid



auf meiner Instagram Seite, aber auch auf Ausstellungen. Im Sommer 2022 hatte ich meine erste kleine Ausstellung auf der Tribüne des Fußballplatzes in St. Veit. Darauf folgte vor Weihnachten eine weitere in der Kunstbox St. Veit.

**weekend:** Wie sieht die Planung für dieses Jahr aus?

**Georg:** Grundsätzlich ist momentan nichts geplant. Für mich ist „hoam Dekor“ eine kreative Arbeit, die mir Freude bereitet und kein Muss ist. Mein Ziel für dieses Jahr ist noch eine Ausstellung zu machen und die ein oder andere neue Idee umzusetzen. ★

es die verschiedensten Situationen, von „ach du machst das schon“ bis zu genauesten Vorstellungen, doch

meist vertrauen meine Kunden auf mich.

**weekend:** Wo stellst du deine

Arbeiten aus? Wo kann man sie bewundern?

**Georg:** Hauptsächlich präsentiere ich meine Werke

hartlauer.at



## Einfach MEHR bei meinem Handy-Profi.

Sie sind einfach **MEHR als Berater**: Sie sind echte Unterstützer, die zwischen den Zeilen lesen, sich wirklich Zeit nehmen und einfach an alles denken. **Erleben Sie den einmaligen Service der Hartlauer Handy-Profis – auch in Ihrer Nähe!**



Beratung zu allen großen Mobilfunkanbietern: objektiv & voller Wissen.



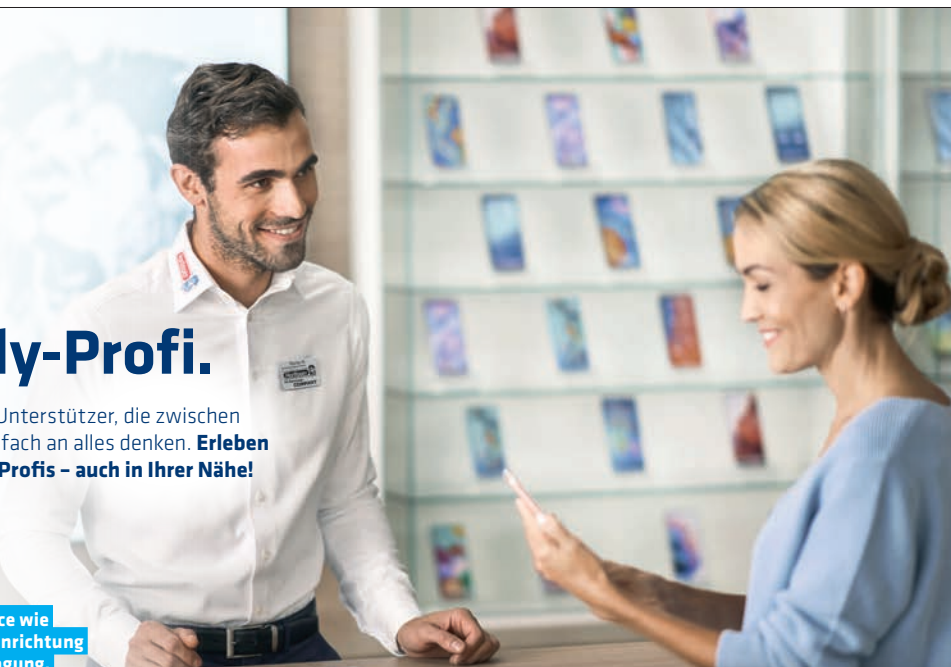
Rundum-Service wie Smartphone-Ersteinrichtung & Datenübertragung.



Erstanmeldung und Vertragsverlängerung Ihrer Handy- & Internettarife.



Alle Bonusprogramme der Mobilfunkanbieter unter einem Dach. Jetzt profitieren!



**Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:**  
 5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11  
 5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7  
 5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Jetzt Termin vereinbaren unter [hartlauer.at/terminvereinbarung](https://www.hartlauer.at/terminvereinbarung)



Nähere Infos auch unter [hartlauer.at/handy-profi](https://www.hartlauer.at/handy-profi)

Medieninhaber und Hersteller: Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr; Verlags- und Herstellungsort: 4400 Steyr

hartlauer.at

Gut beraten bei **FOTO, HANDY, OPTIK und HÖRGERÄTEN**



# Sommerferien 2023

**FORUM FAMILIE PONGAU.** Die Ferien rücken näher und die Kinder freuen sich schon riesig auf die schulfreie Zeit. Für Eltern hingegen ist jedes Jahr aufs Neue eine große Herausforderung.

**G**emeinden, die verlässlich und vorausschauend Angebote organisieren, sind dabei eine immense Unterstützung. Erfreulich sind dabei gemeindeübergreifende Kooperationen. Bleibt etwa eine Kinderbetreuungseinrichtung im Ort in den Ferien geschlossen, können die Kinder im Nachbarort betreut werden. Im Pongau gibt es zum Teil gute, gemeindeübergreifende Angebote. Auch private Träger:innen spielen eine wichtige Rolle. Ihre Programme sind von größter Bedeutung und ein essentieller Baustein. Vermehrt unterstützen auch Betriebe die Vereinbarkeit von Familie und Beruf und organisieren für die Kinder ihrer Mitarbeiter:innen Ferienprogramme für den Sommer. Bei manchen Firmen dürfen Freund:innen der Kinder mitkommen, sofern es freie Plätze gibt.

Fundgrube an Aktivitäten. Eltern können dort nachsehen, ob es in ihrem Ort ein Ferienangebot gibt. Die Angebote sind mit wenigen Klicks ganz einfach zu finden. Die Suche wird durch die zahlreichen Filtermöglichkeiten erleichtert: nach Wohnort, nach Termin, nach Alter des Kindes und nach Inklusiven Angeboten für Kinder mit und ohne Behinderungen. Die Öffnungszeiten aller Kinderbetreuungseinrichtungen sind nach Bezirk gestaffelt und ebenfalls gut zu finden.“ Sollte es in Ihrer Gemeinde noch Entwicklungsbedarf geben oder Sie sind eine motivierte Elternrunde, die für nächstes Jahr etwas umsetzen möchte – Forum Familie steht Ihnen mit Rat zur Seite. Das Land Salzburg unterstützt dabei finanziell und fördert Gemeinden und Träger. ★

## KONTAKT

### Forum Familie Pongau

Hans-Kappacher-Str. 14a  
5600 St. Johann i. PG.  
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at  
[www.salzburg.gv.at/neuigkeiten-pongau.html](http://www.salzburg.gv.at/neuigkeiten-pongau.html)

Ihre Ansprechpartnerin:

**Mag. a Sabine Pronebner-Kunz**  
Tel. 0664 / 82 84 180

Eine Auflistung aller Gemeinden und Anbieter\*innen finden Sie hier:  
[www.salzburg.gv.at/ferienprogramme](http://www.salzburg.gv.at/ferienprogramme)

**Wie finde ich eine Betreuungsmöglichkeit in den Sommerferien?** Mag. a Sabine Pronebner-Kunz vom Forum Familie erklärt: „Die Feriendatenbank des Landes ist eine

**„Die Feriendatenbank des Landes ist eine Fundgrube an Aktivitäten. Eltern können dort nachsehen, ob es in ihrem Ort ein Ferienangebot gibt. Die Angebote sind mit wenigen Klicks ganz einfach zu finden.“**

Mag. a Sabine Pronebner-Kunz , Forum Familie Pongau



FOTOS: ADOBE STOCK



# Wenn das Familienbudget knapp wird

**FORUM FAMILIE PONGAU.** Beihilfen, Förderungen & Spartipps

**H**aben Sie gewusst, dass es im Bundesland Salzburg eine Online-Broschüre gibt, mit deren Hilfe Sie Ihr Familienbudget entlasten können? Mag. a Sabine Pronebner-Kunz vom Forum Familie: "In über 2 Jahrzehnten wurde in den Bezirken zur finanziellen Entlastung viel Wissen aufgebaut: So gibt es beispielsweise eine Förderung für den Elternbeitrag in der Kinderbetreuung, Zuschüsse bei Schulveranstaltungen wie Schikursen, Landschul- oder Sportwochen, Förderung des Landes für Mehrlingsgeburten und Einige mehr."

**Haben Sie gewusst?** Wo kann man bei knapper Kassa günstig im Bezirk einkaufen? Kennen Sie den Heizkostenzuschuss des Landes? Wissen Sie, dass es mit dem Salzburger Familienpass viele Ermäßigungen bei Freizeiteinrichtungen und im Handel gibt? Können Sie sich

vorstellen, mit Hilfe des Bildungsschecks ihre berufliche Fortbildung leichter zu finanzieren? Haben Sie schon mal gelesen,

dass es eine Förderung für die 24-Stunden-Betreuung gibt? Kennen Sie die Zuschüsse zur behindertengerechten Wohnraumadaptierung? Kennen Sie den Kulturpass, bei dem es ermöglicht wird, Kultureinrichtungen in Stadt und Land Salzburg kostenfrei zu besuchen?

**Online-Broschüre.** Viele Fördermöglichkeiten sind im Internet nur schwer zu finden. Forum Familie- Elternservicestelle des Landes, hat deshalb die Online-Broschüre „Geld für die Familienkassa“ entwickelt. Sie finden in der aktualisierten Ausgabe für das Jahr 2023 übersichtlich zusammengefasst viele Förderungen, Beihilfen & Spartipps für (fast) alle Lebenslagen: [www.salzburg.gv.at/familienkassa.pdf](http://www.salzburg.gv.at/familienkassa.pdf)





# Unkraut oder Kräuterschatz? Die Gundelrebe

**KRÄUTERHERZ.** Bei unseren Vorfahren galt die Gundelrebe als heilig. Denn aus den langen, am Boden kriechenden Trieben mit den kleinen violetten Blüten und den typisch geformten Blättern, wurden Kränze für den Kopf geflochten, um sich dadurch mit der Natur zu verbinden. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

**Z**u besonderen Festen im Jahreskreis wollte man sich damit Hellsichtigkeit und Verbindung zur „Anderwelt“ verschaffen. Dieser Brauch wurde in der grausamen Zeit der „Hexenverbrennung“ jedoch auf eine ganz andere Art genutzt. Denn nun sollte man durch das Tragen eines Gundelrebe-Kranzes, beispielsweise in der Walpurgisnacht, die Hexen aus dem Dorf erkennen

oder gar beim Fliegen sehen können.

**Im Garten.** Heutzutage ist die Gundelrebe, oder auch Gundermann genannt, in vielen heimischen Gärten weit verbreitet. Durch ihre langen Ausläufer, welche sich an geeigneten Stellen gerne verwurzeln, bekam die Gundelrebe auch ihre Bezeichnung „Erd-Efeu“. Von einigen Menschen wird die Gundelrebe aber leider immer noch als Unkraut bezeichnet und nur zu gerne aus dem eigenen Garten verbannt. Hier bewahrheitet sich wieder einmal die treffende Aussage von Ralph Waldo Emerson:

„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind!“

**Vorzüge.** Aber welche Vorzüge hat die Gundelrebe denn nun? Welche Verwendungen hat die Gundelrebe in der überlieferten Volks- und Naturheilkunde? In früheren Zeiten wurde die Gundelrebe bei schlecht heilenden, nässenden oder auch eitrigen Wunden eingesetzt. Denn die alte Bezeichnung „Gund“, wie sie in Gundelrebe und Gundermann vorkommt, wurde in früheren Zeiten als Begriff für beispielsweise Eiter oder Beulen

verwendet. Daher stammt auch die Bezeichnung „Herr des Eiters“ für die Gundelrebe! Somit wurden Anwendungen mit Gundelrebe auch beispielsweise bei eitriger Bronchitis in der überlieferten Volksheilkunde empfohlen. Hildegard von Bingen empfahl die Gundelrebe als „grüne Kraft“ zur Stärkung bei Kraftlosigkeit. Zudem wurde die Gundelrebe als Tee sehr geschätzt, da sie eine ausleitende Wirkung haben soll. Dies nutzen viele, die in ihrem Beruf mit verschiedenen Schadstoffen arbeiten mussten.

**Kräuterküche.** In der Kräuterküche ist die Gundelrebe eine der neun klassischen Kräutertzutaten für die Gründonnerstagsuppe, denn das Kraut schmeckt würzig aromatisch und etwas bitter. So erlangte die Gundelrebe in Not- und Kriegszeiten ihre

**„Aus Gundelrebe wird je nach gewünschter Anwendung beispielsweise Tee, Öl-Auszug, Auflagen, Badezusatz, Salbe, Tinktur oder Milch-Auszug hergestellt. Und auch in der Homöopathie findet die Gundelrebe Verwendung.“**

**Karolina Hudec**, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



## Kräutersalz

Bezeichnung als „Soldatenpepersilie“. Denn mit dieser Pflanze konnte man kostenlos und einfach den kargen Speisen etwas Würze verleihen.

**Wirkung.** Aber nicht nur das, Gundelrebe regt den Stoffwechsel an, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, zusammenziehend, schleimlösend und stärkend. Ihre Inhaltsstoffe sind beispielsweise Bitterstoffe, Vitamin C, ätherische Öle, Gerbstoffe oder auch Saponine.

**Verwendung.** Aus Gundelrebe wird je nach gewünschter Anwendung beispielsweise Tee, Öl-Auszug, Auflagen, Badesatz, Salbe, Tinktur oder Milch-Auszug hergestellt. Und auch in der Homöopathie findet die Gundel-



rebe Verwendung. Die einfachste Verarbeitung jedoch ist die als frische und aromatische Zutat für die Kräuterküche!

**Kräutersalz.** Apropos Kräuterküche! Wie wäre es mit einem würzig aromatischen Kräutersalz mit Gundelrebe? Das Grundrezept für ein Kräutersalz ist sehr einfach.

Am besten verwendet man frische Kräuter und in grober Körnung naturbelassenes Steinsalz, auch Ursalz genannt. Das Mischverhältnis ist ca. 1/3 Salz und 2/3 frische Kräuter. Die gewaschenen und trocken getupften Kräuter werden zuerst klein geschnitten. Danach die Kräuter mit dem groben Salz im Mörser oder Mixer fein ver-

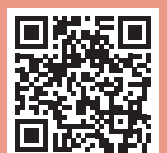
mahlen. (Vorsicht, das Salz kann die Messer im Mixer stumpf machen!) Die fertige Kräuter-Salz-Mischung wird nun zum Trocknen auf ein Backblech oder ähnliches dünn aufgetragen. Das Trocknen kann entweder energiesparend an der Luft erfolgen oder bei 40 - max. 50 Grad im Backrohr, dabei einen Spalt offen lassen zum Entweichen der noch vorhandenen Feuchtigkeit. Nach dem vollständigen Trocknen das Kräutersalz luftdicht aufbewahren, damit das wertvolle Aroma nicht verloren geht! Ziemlich vielfältig für ein sogenanntes „Unkraut“, oder? Und selbst wenn die Gundelrebe für uns Menschen nicht zu verwenden wäre, für viele Insekten stellt sie eine wichtige Nahrungsquelle dar! ★

SERIE



# DREH DAS LEBEN LAUTER!

HOL DIR DEINE  
JBL WAVE 100TWS  
ZU DEINEM GRATIS  
JUGENDKONTO!



**WIR** MACHT'S MÖGLICH. [raiffeisenclub.at](https://www.raiffeisenclub.at)

Ab 14 Jahren, in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken, solange der Vorrat reicht.



# 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



**Jacqueline Beyer**  
Landesgeschäftsführerin  
des Arbeitsmarktservice  
Salzburg

### Jede langzeitarbeitslose Person ist eine zu viel

Ende April waren im Bundesland Salzburg rund 1.500 Menschen länger als ein Jahr arbeitslos gemeldet. Das sind etwa 12 Prozent der insgesamt arbeitslos vorgemerkten Personen. Der erfreuliche Rückgang der Langzeitbeschäftigungslosen um 24 Prozent gegenüber dem Vergleichszeitraum des Vorjahres zeigt, dass die Wirtschaft das gesamte Arbeitskräftepotenzial erkannt hat. Für AMS-Landesgeschäftsführerin Jacqueline Beyer steht

dennoch fest: „Jede Person, die von Langzeitarbeitslosigkeit betroffen ist, ist eine zu viel!“ Mehr als die Hälfte der Langzeitbeschäftigungslosen im Bundesland Salzburg ist älter als 50 Jahre. Davon wiederum haben 80 Prozent auch noch gesundheitliche Vermittlungseinschränkungen. Eine intensive Betreuung, die auf die Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt abzielt, ist beispielsweise durch die berufliche Rehabilitation des AMS Salzburg möglich. Sie

kommt Menschen und Betrieben zugute. So kann beispielsweise ein Arbeitstraining vereinbart werden, bei dem der/die Arbeitnehmer\_in zwar im Betrieb mitarbeitet, aber über das AMS angemeldet ist. Auch eine sogenannte Arbeiterprobung, die Eingliederungshilfe, eine Arbeitsassistenz oder eine Lehrstellenförderung sind wesentliche Instrumente, die in Fällen von gesundheitlichen Einschränkungen zur Verfügung gestellt werden können.





**WANTED:**

# HeimhelferIn

**BERUFSBEREICHE:** Soziales, Gesundheit, Schönheitspflege

**AUSBILDUNGSFORM:** Kurz-/Spezialausbildung

**EINSTIEGSGEHALT LT. KV:** € 1.890,- bis € 1.970,-

## Tätigkeitsmerkmale

Dieser Beruf kann nur ausgeübt werden, wenn die gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung abgeschlossen wurde. Auch die beruflichen Tätigkeiten orientieren sich an den gesetzlich vorgegebenen Inhalten der Ausbildung. HeimhelferInnen unterstützen hilfsbedürftige, kranke oder behinderte Menschen aller Altersstufen täglich oder mehrmals wöchentlich bei der Haushaltsführung und den Aktivitäten des täglichen Lebens, z.B. bei der Körperpflege der KlientInnen, beim Einkaufen, Betten machen, Aufräumen, Kochen und Abwaschen und Wäschewaschen. Sie unterstützen sie auch beim Bügeln oder beim Reinigen von Fußböden und Sanitäranlagen. HeimhelferInnen bereiten weiters einfa-

che Mahlzeiten zu und sie überwachen die Medikamenteneinnahme ihrer KlientInnen. Zudem organisieren sie Fahrtendienste zu ärztlichen Untersuchungen und Therapien. Die geleisteten Arbeiten halten sie in einem Arbeitsbuch laufend schriftlich fest. Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- KlientInnen im Alltag unterstützen, z.B. bei der Körperhygiene und im Haushalt
- Einkäufe erledigen
- Medikamenteneinnahme kontrollieren
- Einfache Mahlzeiten zubereiten
- Fahrtendienste organisieren
- Schriftliches Arbeitsbuch führen



# Die Ausbildung

Die Ausbildung zum/zur HeimhelferIn ist gesetzlich geregelt und erfolgt in Lehrgängen für Heimhilfe, die z.B. BFI, WIFI, Sozial- und Hilfsorganisationen, private Betreuungsorganisationen und auch einige Gesundheits- und Krankenpflegeschulen anbieten. Die Ausbildung umfasst 200 Unterrichtseinheiten in Theorie und 200 Stunden Praxis. Zusätzlich beinhaltet der Abschluss einiger Fachschulen ebenfalls die Ausbildung zu HeimhelferInnen. Wichtige Ausbildungsinhalte sind z.B. Erste Hilfe, Hygiene, Pharmakologie, Ernährungslehre und Diätik, Ergonomie und Mobilisation, Haushaltsführung, Gerontologie sowie Kommunikation. Voraussetzungen für die Aufnahme zur Ausbildung sind:

- Vollendung des 18. Lebensjahres
- Positiver Abschluss der 9. Schulstufe
- Ärztliches Attest über die gesundheitliche Eignung
- Polizeiliches Führungszeugnis
- Gute Deutschkenntnisse
- Führerschein der Klasse B



# Die Berufsaussichten

Besonders durch die Corona-Krise wurde deutlich, dass in der Betreuung von pflegebedürftigen bzw. älteren Menschen Personalmangel herrscht, der durch die älter werdende Bevölkerung noch weiter steigen wird. Zudem werden weniger Menschen von Familienangehörigen betreut, wodurch die Nachfrage nach

Betreuungs- und Heimhilfedienstleistungen ebenfalls zunimmt. Daher sind die Berufsaussichten für HeimhelferInnen sehr gut. Der Besitz eines Führscheines wird meist vorausgesetzt, da HeimhelferInnen häufig an unterschiedlichen Orten eingesetzt werden. Zudem kann ein eigenes Auto von Vorteil sein.



# Die Anforderungen

- Bereitschaft, am Wochenende zu arbeiten
- Bereitschaft, in den Abendstunden zu arbeiten
- Freude am Kochen
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Interesse für Soziales
- Kommunikationsfähigkeit
- Organisationstalent
- Physische Ausdauer
- Psychische Belastbarkeit
- Selbstständiges Arbeiten
- Verantwortungsbewusstsein

# Möglichkeiten der Beschäftigung

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B.:

- Sozial- und Hilfsorganisationen
- Behindertenwohnheime
- Seniorenheime

## **DER BIBERG AUFFIRADLER IN SAALFELDEN**

Der Biberg Auffiradler ist wahrscheinlich eines der knackigsten Bergsportevents der Region. Wenn man die eher kurze Distanz und das Profil der Strecke betrachtet, ist für eine gute Rennzeit schon Kraft gefragt. Beim Biberg Auffiradler und Berglauf, steht der Saalfeldner Hausberg am Freitag, dem 30. Juni 2023 wieder ganz im Zeichen des Sports. Schon die Events der vergangenen Jahre waren Treffpunkt der besten Bergbiker und Bergläufer. Über den Pinzgau hinaus hat das Bergsport Event in Saalfelden schon einen guten Namen. Der Biberg ist auch für Läufer eine anspruchsvolle Strecke. Der Fight um den Biberg Hirsch, als begehrte Trophäe, ist auch bei den Läufern hart und unerbittlich. Das Profil der Strecke ist anspruchsvoll und die 5,5 km mit 700 HM geht ganz schön in die Beine. Wenn das Ziel beim Berggasthof Biberg schon zu sehen ist, geht's noch einmal richtig zur Sache. „Für uns als Veranstalter ist jeder ein Sieger, der diese Strecke bewältigt. Der Einzelstartmodus lässt kaum ein Taktieren zu und jeder ist permanent gefordert seine Bestleistung abzurufen“, beschreibt Veranstalter Tom Hutter von Sport 2000 Simon die Besonderheit des Rennens. Ein besonderes Erlebnis ist auch die Preisverteilung am Berg im Berggasthof Biberg, bei der die Biker und Läufer bestens unterhalten und gepflegt werden. Start ist Freitag Abend am 30. Juni 2023 um 18.00 Uhr bei der Talstation der Biberg Sommerrodelbahn in Saalfelden. Infos unter 0664-8347046. Anmeldung ab Mitte Juni auf [www.pinzgau-trophy.at](http://www.pinzgau-trophy.at)

FOTOS: FULLMARKETING AT GMBH



**JUNI-TERMINE  
BEAUTY-  
SHOOTINGS  
MIT VISAGISTIN:**

**FR, 16. JUNI  
FR, 30. JUNI**

INFOS & PREISE  
AUF ANFRAGE!

**ab**  
**ANDREASBOLDT**  
PictureArtist

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



# STORYS



# BIST DU PANIERT

**SCHNITZELKRIEG.** Wer hat so viel Pinkepinke, wer soll das noch zahlen? Das fragen sich aktuell nicht nur die Beislbesucher: Auch die Wirte stöhnen unter den hohen Preisen und geben sie an die Gäste weiter. Denen schmeckt das gar nicht, sie bleiben zunehmend aus. Droht der Gastro bald der Garaus? *Von Stefanie Hermann & Simone Reitmeier*

**C**appuccino für 7 Euro, Aperol Spritz für 15 Euro und Schnitzel für 28 Euro: An der Inflation verbrennen sich aktuell Gastronomen wie Gäste die Finger. Eiligen Beislwirten wird „Gierinflation“ vorgeworfen, also Preissteigerungen aus Profitgier. Die Rechnung vom Hotelbetreiber und ehemaligen Politiker Sepp Schellhorn für ein Kalbs-Wiener mit Erdäpfeln hat landesweit für Aufsehen gesorgt. Stolze 28 Euro verlangt er dafür. Nach eigenen Berechnungen (siehe nebenstehend) würde ihm lediglich ein Euro Gewinn bleiben.

**Rechnung ohne den Wirt.** „Grundsätzlich ist es jedem selbst überlassen, was er für ein Schnitzel verlangt. Solange die Gäste zahlen ...“, sagt Mario Pulker, WKO-Spartenobmann der Gastronomie.

Ein Schnitzel unter 15 Euro sei mittlerweile nicht mehr kostendeckend, aber: Von Schellhorns Kalkulation fühlen sich nicht nur die Gäste, sondern die gesamte Branche verarscht. „Der Sinn dahinter

war, den Widerspruch zwischen Wareneinsatz und Mitarbeiterkosten klar darzustellen“, verteidigt Schellhorn seine Rechnung. Der Wareneinsatz sei eben gerundet. „Generell möchte man das beste Bioprodukt, motivierte Mitarbeiter und den besten Platz. Der Preis ist bei einer Inflation von 10 Prozent nur nach oben zu erhöhen.“

**Haar in der Suppe.** Um die Mitarbeiterkosten auf die Gäste abzuwälzen, ist ein Wirt am Wiener Naschmarkt kreativ geworden – nur um sich damit letztlich selbst in die Pfanne zu hauen. Er hat damit begonnen, eine >>

## DIE SKANDAL-RECHNUNG

Wareneinsatz	ca. € 9,-
■ Kalbsschnitzel 130 g	€ 3,10
■ mindestens 2 Eier	€ 2,-
■ Mehl + Brösel	€ 0,40
■ Erdäpfel	€ 1,20
■ Butterschmalz 120 g	€ 1,50
■ Petersilie	€ 0,50
<b>Mitarbeiterkosten</b>	<b>€ 18,-</b>
Gesamtkosten ohne Steuern	€ 27,-
Verkaufspreis im Lokal	€ 28,-
<b>Gewinn für den Wirt</b>	<b>€ 1,-</b>

So verteidigt Schellhorn seine Rechnung  
[weekend.at/schellhorn-kalkulation](http://weekend.at/schellhorn-kalkulation)



## BEIDE SEITEN BETRACHTET



## DER WIRT

**Stromkosten, Pacht, Miete, Mitarbeiter, Rohstoffe: Wirte geben steigende Fixkosten an die Gäste weiter. Diese bleiben zunehmend aus, der Gewinndruck steigt.**



## DER GAST

**Stornokosten bei Reservierungen, Servicepauschalen und Preissteigerungen im zweistelligen Prozentbereich: Vor allem vermeintliche Gierflation stößt vielen sauer auf.**

„Servicepauschale“ mit auf die Rechnung zu setzen. Ein durchaus gängiger Vorgang in manchen Ländern, in Österreich jedoch alles andere als Usus. „Wenn ein Gast reklamiert, streichen wir den Posten wieder“, verteidigt sich der Markt-Gastronom.

**Heiße Kartoffel Preiserhöhung.** Mit stetig steigenden Energie-, Lebensmittel- und Personalkosten haben etliche Wirte ihre Preise zuletzt kräftig angehoben. Ein Blick in die Statistik verrät: Im

Schnitt ist der Schnitzelpreis um 16 Prozent gegenüber dem Vorjahr gestiegen, der Verlängerte kostet jetzt fast 12 Prozent mehr. Unum-

gänglich, wie man auch in der WKO weiß. „Qualitativ hochwertiges Essen ist im Ausland viel teurer als in Österreich. Egal, wohin man



**Die Teuerung bedeutet heuer laut Expertenschätzung für rund 6.000 Wirte das Aus.**

blickt“, so Pulker. In ohnehin sehr teuren Zeiten würden aber viele Österreicher die Preiserhöhungen nicht akzeptieren und lieber daheimbleiben. „Künftig werden viele Wirtshäuser aufgrund der hohen Preise zusperren müssen“, lautet Pulkers düstere Prognose.

**Garaus für Gastro?** Davon will man in der Politik nichts wissen. Mit Unterstützungen und Förderungen greife man vor allem auf regionaler Ebene unter die Arme, aber „viele hängt von den Betrieben selber ab, ob sie den Weg in die Zukunft finden“, betont die zuständige Staatssekretärin Susanne Krauss-Winkler. „Von der Stammtischrunde allein wird ein Wirt nicht mehr überleben können.“

**In Österreich gehört das Trinkgeld zum guten Ton. Eine Verpflichtung dazu gibt es nicht.**



**ZEITPLAN**

**Marschwertung St. Veit,**

**Sa. 17. Juni 2023**

- 13:30 Musikkapelle Anthering
- 13:45 Bürgermusik Saalfelden
- 14:00 TMK Embach
- 14:15 Bergkapelle  
Mühlbach am Hochkönig
- 14:30 TMK Altenmarkt
- 14:45 TMK Großarl
- 15:20 Bauernmusikkapelle  
St. Johann im Pongau
- 15:40 Bauernmusik Bischofshofen
- 16:00 TMK Goldegg
- 16:15 TMK Bad Hofgastein
- 16:30 Salzlecker Trachtenmusik-  
kapelle Schwarzach/Pg.
- 16:45 TMK Dienten am Hochkönig
- 17:00 Bürgermusikkapelle  
Bad Gastein
- 17:15 TMK Unternberg
- 17:30 TMK St.Veit im Pongau

**anschließend:**

- 18:15 Aufstellung aller Stabführer,  
Kapellmeister:innen & Obmänner bzw.  
-frauen
- 18:30 Einmarsch TMK mit Bauern-  
schützen St. Veit, offizielle Bekanntgabe  
der Ergebnisse
- 19:15 Konzert der Militärmusik  
Salzburg am Marktplatz
- ca. 22:00 Ausklang mit "Strochner  
Böhmische"
- (Bei Schlechtwetter: ab 18:30 Ergeb-  
nisbekanntgabe und anschließendes  
Konzert der Militärmusik Salzburg im  
Hotel Metzgerwirt)



**2023 IST WIEDER SCHWERPUNKTJAHR  
FÜR MUSIK IN BEWEGUNG!**

Musik in Bewegung hat einen großen Stellenwert bei den Blasmusikkapellen sowie in der Bevölkerung. Der überwiegende Teil der Ausrückungen im Jahreskreis der Blasmusik findet in Form von „Musik in Bewegung“ statt. Daher ist es wichtig, das entsprechende Auftreten eines Klangkörpers zu optimieren. Mit der Teilnahme an einer Marschmusikwertung können die optimalen Voraussetzungen dazu geschaffen werden. Die Marschwertung findet am Samstag, 17. Juni 2023 ab 13.30 Uhr in St. Veit im Pongau statt.

**Weitere Infos: [www.blasmusik-salzburg.at/marschwertung](http://www.blasmusik-salzburg.at/marschwertung)**



FOTO: SALZBURGER BLASMUSIKVERBAND

INNENARCHITEKTUR

**TOFERER**  
*wohnen erleben*

Möbel · Einrichtungshaus

Bischofshofen · Gasteiner Str. 40 · Tel. 0 64 62 / 35 96  
Mail: [info@moebel-toferer.at](mailto:info@moebel-toferer.at) · [www.moebel-toferer.at](http://www.moebel-toferer.at)

**HANDSCHLAG-QUALITÄT  
AUF SIE ABGESTIMMT!**

ANREI ECHT. SEIT 1894 Miele ewe

Joka ANSTOETZ FABRICS BW handmade with passion





5,4 Meter Länge können die Parkplatzsuche durchaus spannend machen. Notfalls kann man aber ohnehin automatisch einparken lassen!

# Großes Kino ...

**ELEKTRO-LUXUS.** Businessclass-Massagesitze, automatisch schließende Türen, 31-Zoll-TV, monströses Drehmoment und dazu eine Reichweite, die eine Benchmark ist. Der i7 xDrive60 von BMW ist ein Elektroauto, das schon leicht abartig daherkommt. *Von Werner Christl*

**I**ch könnte Ihnen jetzt erzählen, dass der BMW i7 544 PS hat, in 4,7 Sekunden von null auf 100 beschleunigt oder dass die Elektrolimousine ein monströses Drehmoment von 745 Newtonmeter bietet.

Noch interessanter ist aber: Der i7 ist so etwas wie eine Wundertüte mit vielen Überraschungen. Für die noblen Heckpassagiere gibt es einen Riesens Bildschirm in Wohnzimmergröße mit 31 Zoll. Auf diesem „Theatre Screen“ kann

man während der Fahrt fernsehen, während die automatischen Liegesitze in Liegeposition gehen. Gleichzeitig werden Verspannungen durch die Massagefunktion aufgelöst. Die ist auf allen vier Sitzen verbaut! 8K und ein Surround-

sound runden die Show ab. Apropos Klang: Der Antriebs-sound wurde von einem gewissen Hans Zimmer kreiert, der „Gladiator“ schon musikalisch Leben eingehaucht hat. Ebenso auffällig: Als Auto-



## BMW I7 XDRIVE60

**Leistung:** 544 PS  
**Reichweite WLTP/Test:** 625/450 km  
**Batterie:** 101,7 kWh  
**Verbrauch laut BMW:** 18,4–19,6 kWh/100 km  
**0–100 km/h:** 4,7 Sekunden



So lässt es sich im BMW i7 gemütlich fernsehen (31-Zoll-Screen, siehe oben) Was fehlte? Ein Chauffeur!



tester nörgelt man in der Regel über grausliche Hartplastikteile im Cockpit. Ehrlich gesagt haben wir keine gefunden – eine echte Niederlage. Etwas nörgeln kann man über die leicht kitschig wirkenden „Kristallfeatures“ im Cockpit. Die sind wohl für den Markt in China kreiert worden. Dort befindet sich auch der Hauptabsatzmarkt!

**Reichweite.** 625 Kilometer gibt BMW an! Nach dem Test können wir 450 Kilometer bestätigen. Wer Autobahnen meidet und brav fährt, dürfte aber weit mehr schaffen! Hier setzen die Bayern eine Benchmark. Es ist aber auch

eine mächtige Batterie mit über 100 kW verbaut, die das Eigengewicht in Richtung 2,8 Tonnen drückt! Geladen wird im besten Fall in zehn Minuten für eine Reichweite von 170 Kilometern (Ladeleistung 195 kW). Wie er sich fährt? Überraschend agil. Trotz des hohen Gewichts

schnupft der Bayer die Kurven ohne Murren. Ein Mini ist der 5,4 Meter lange Riese natürlich nicht, aber Features wie die Allradlenkung sind klar spürbar. Obendrauf gibt es Allradantrieb und ein Luftfahrwerk. Noch zur Optik: Die polarisiert doch etwas. So viel Technik und Komfort haben auch

ihren Preis. Los gehts ab 138.900 Euro. Das Testfahrzeug mit überkompletter Zusatzausstattung kostete sogar happige 188.000 Euro. Eben kein Auto für die Masse. Es steckt übrigens ein Teil Österreich in dem Bayern. Das Gehäuse für den E-Antrieb wird in Steyr produziert. ★

Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

## BÄM Mobility



BÄM Mobility vereint vielfältige Mobilitätsangebote, Umweltfreundlichkeit und das Gefühl grenzenloser Freiheit! BÄM Mobility eröffnet ein neues Zeitalter in Sachen Mobilität. Die Pongauer Plattform ist individuell, vielfältig und umweltfreundlich zugleich. Seit einiger Zeit sind Nutzer vom Carsharing begeistert und tragen mittels monatlich kündbaren Gemeinschaftsauto aus einer CO2-neutralen Fahrzeugflotte zu einer umweltfreundlichen Mobilität in der Region bei. Neu ist nun das Auto-Abo: Ein All-Inklusive-Fahrzeug zu sensationellen

Fixpreisen. Sorgen rund um Versicherung, Steuern, Verschleiß, Reparaturen und Wartung sowie Sommer- und Winterreifen gehören ab sofort der Vergangenheit an. Flexible Laufzeiten und Fahrzeugwechsel ermöglichen rasche Anpassung an die jeweilige private oder berufliche Situation. Daneben stillen Reisemobile mit dem California COAST und Grand California Modell die Sehnsucht in die Ferne zu ziehen und garantieren Privatsphäre, Unabhängigkeit sowie das Gefühl von grenzenloser Freiheit! Nähere Informationen unter: [www.bäm.at](http://www.bäm.at)

ANZEIGE



# Autowelt Pirnbacher – Vorreiter für Elektromobilität

**ST. JOHANN IM PONGAU.** Die Autowelt Pirnbacher ist nicht nur Vorreiter bei der Elektrifizierung des Fahrzeugangebotes, sondern bietet allen Kunden auch ein umfassendes Ladestationen-Netzwerk sowie eine praktische Tankkarte für ein bargeldloses Bezahlen an.

**D**ie Autowelt Pirnbacher, ist nicht nur bekannt für einen familiären

Kundenservice und qualitativ hochwertige Fahrzeuge, sondern auch für ihre Innovationen und ein zukunftsorien-

tiertes Denken. Ganz selbstverständlich gibt es seit geraumer Zeit neben dem altbekannten Sortiment an Fahr-

zeugen mit Verbrennungsmotoren auch ein breites Angebot mit den neuesten und umweltfreundlichen Fahrzeugen der

ANZEIGE FOTOS: Andreas Boldt / Weekend Magazin Pongau & Emstal

DIE NEUE GENERATION

# ASX



MITSUBISHI  
MOTORS



Ab € 21.990,-\*

**Sofort verfügbar** bei Finanzierung, Versicherung und Eintausch\*\* inkl. Mitsubishi-Bonus



Bundesstraße 22 + 32  
5600 St. Johann im Pongau  
0 64 12 / 64 65  
[www.auto-pirnbacher.com](http://www.auto-pirnbacher.com)

5 JAHRE  
WERKSGARANTIE

Kraftstoffverbrauch 13-5,8 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen 30-131 g/km (MUTP kombiniert bzw. gewichtet kombiniert) Symbolbild \* Aktionspreis gültig für Mitsubishi ASX Inform inkl. € 1000,- Finanzierungsbonus, € 500,- Versicherungsbonus, € 1000,- Eintauschbonus und € 1000,- Mitsubishi-Bonus. \*\* Finanzierungsbonus gültig bei Finanzierung über die Denzell Leasing GmbH. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines UNQA KFZ-Versicherungsvertrages mit Haftpflicht- und Kaskoversicherung. Eintauschbonus gültig bei Eintausch Ihres Gebrauchtwagens. Freiblebendes Angebot, gültig bei Kaufvertrag und Zulassung bis 30.06.2023, nur bei teilnehmenden Händlern. \*\*\* 5 Jahre Mitsubishi-Werksgarantie (2 Jahre ohne Kilometerbegrenzung, ab dem 3. Jahr bis 100.000 km Gesamtleistung). Details auf [mitsubishi-motors.at](http://mitsubishi-motors.at) Stand 04/2023.



unterschiedlichsten Marken. Hier versteht sich die Autowelt als Vorreiter in Sachen Elektromobilität und investiert deshalb ständig in eine erstklassige Infrastruktur, sowohl in Bezug auf die Firmengebäude als auch für das Laden der Elektroautos. Das Pirnbacher-Team ist sich sicher, dass der Umstieg auf die Elektromobilität eine nachhaltige Lösung für die Bedürfnisse unserer Zeit darstellt. Das breite Sortiment an Elektrofahrzeugen der unterschiedlichen Marken ermöglicht es den Kunden aus einer Vielzahl an Modellen das Passende für die individuellen Anforderun-

gen auszuwählen. Egal ob kompaktes Stadtauto oder geräumiger SUV, die Autowelt Pirnbacher hat für jeden Geschmack und jede Lebenssituation das ideale Elektroauto.

**Ladeinfrastruktur.** Was die Autowelt Pirnbacher jedoch besonders auszeichnet, ist das Engagement für den Aufbau eines umfangreichen Ladestationen-Netzwerks. In Zusammenarbeit mit lokalen Energieunternehmen wurden am Standort in St. Johann acht öffentliche Ladepunkte installiert. Vier dieser Ladepunkte sind Hypercharger mit max.

150 kWh Ladeleistung. Die anderen vier bieten eine max. Ladeleistung von 22 kWh. Diese Ladepunkte befinden sich nicht nur auf dem Gelände des Autohauses selbst, sondern auch an öffentlich zugänglichen Parkplätzen außerhalb des Firmengeländes.

**Tankkarte.** Darüber hinaus hat die Autowelt Pirnbacher eine innovative Lösung entwickelt, um seinen Kunden das Aufladen und Bezahlen noch einfacher zu machen: „Mit der eigens entwickelten Pirnbacher Tankkarte können die Kund\*innen ihre Ladevorgänge bequem und bargeldlos zu einem Sondertarif (Anm.: ca. 25 % Rabatt auf den Standardtarif) bei uns abwickeln“, erklärt Kristina Moldan. Diese Tankkarte ermöglicht den einfachen Zugang zu allen von uns zur Verfügung gestellten öffentlichen Ladestationen

und bietet eine transparente Abrechnung. Die Pirnbacher-Karte kostet EUR 1,20 pro Monat Grundgebühr für die digitale Verwaltung samt Abbuchung vom Konto und hat sonst keine versteckten Nebengebühren. Die Tankkarte ermöglicht den Zugang zu allen Ladestationen im Pirnbacher-Netzwerk und bietet eine transparente Abrechnung aller Ladevorgänge. Zusätzlich zu den gängigen Tankkarten besteht auch die Möglichkeit, mit herkömmlichen Zahlungsmethoden wie Kreditkarte, Bankomatkarte oder dem Bezahlen via QR-Code seinen Ladevorgang abzuwickeln, somit ist eine maximale Flexibilität gewährleistet. Um das Pirnbacher Ladestationen-Netzwerk weiter auszubauen sind künftig weitere Ladepunkte in der Umgebung und auch in Radstadt geplant. ★

**DER NEUE  
RENAULT AUSTRAL**  
auch als E-Tech Full Hybrid erhältlich



ab **€ 31.990,-**  
inkl. Finanzierungs- und Versicherungsbonus<sup>1)</sup>  
**inkl. 4 Jahre Wartung gratis<sup>2)</sup>**

Alle Aktionen und Preise gelten für das ausgelobte PKW Neuwagen Modell nach Abzug von anwendbaren Boni, für Privatkunden bei Kauf bis 30.06.2023. 1) Aktionspreis durch Abzug von Finanzierungsbonus iHv € 750,- und Versicherungsbonus iHv € 500,- vom Kaufpreis nur gültig bei Abschluss eines Finanzierungs- bzw. Versicherungsvertrages bei Mobilize Financial Services (eine Marke der RCI Banque SA Niederlassung Österreich) mit folgenden Konditionen: Finanzierung mit einer Mindestlaufzeit von 24 Monate, Mindest-Finanzierungsbetrag 50% vom Kaufpreis; Vollkasko- und Haftpflichtversicherung bei carplus (Wr. Städtische) mit Mindestlaufzeit 36 Monate, ausgenommen 3/3 Kredit. Es gelten die Annahmerichtlinien der Versicherung. 2) Der Service Vertrag gilt für die Laufleistung von 48 Monaten und 80.000 km. Es gilt das zuerst Erreichte. Bei Vertragsänderungen kann es zu Differenzzahlungen kommen. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfoto.  
Kombinierter Verbrauch von 6,3-4,6 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission von 143-105 g/km, homologiert gemäß WLTP.

renault.at



Tauernstraße 26  
5550 Radstadt  
0 64 52 / 55 63 - 18

Bundesstraße 22 + 32  
5600 St. Johann im Pongau  
0 64 12 / 64 65

[www.auto-pirnbacher.com](http://www.auto-pirnbacher.com)

Josef Stock jun.  
Škoda Markenleiter



„Alle Modelle des neuen Škoda Enyaq iV sind ab sofort bestellbar, die ersten Fahrzeuge werden bereits im Herbst in Österreich ausgeliefert.“



AUTOHAUS VIERTHALER

# Der neue Škoda Enyaq iV

**AT SONDERMODELLE.** Mit dem Enyaq iV 50 ab 39.980,- Euro in die Elektromobilität von Škoda einsteigen.

**A**b sofort sind der neue Škoda Enyaq iV 50 und der Enyaq iV 60 in Österreich als „Sondermodell AT“ bestellbar. Die Einstiegsvariante des elektrischen Bestsellers kostet 39.980,- EUR. Für den Antrieb sorgt beim Enyaq iV 50 ein 109 kW2 (148 PS) starker Elektromotor, die Lithium-Ionen-

Batterie mit 52 kWh Netto-Batterie ermöglicht eine maximale Reichweite von bis zu 366 Kilometer nach WLTP. Der Enyaq iV 60 AT mit einer 58 kWh Netto-Batterie ist ab 44.980,- EUR erhältlich.

**Spar ma!** - Strom-Sparwochen. Alle Enyaq iV Modelle

verfügen in Österreich über 5-Jahre-Garantie serienmäßig. Privatkunden profitieren beim Kauf eines Enyaq iV zusätzlich von der staatlichen E-Mobilitätsförderung (inklusive Herstellerbeteiligung) in Höhe von insgesamt 5.400,- EUR die vom Kaufpreis (beispielsweise Enyaq iV ab

39.980,- EUR) abgezogen werden können. Darüber hinaus runden Alu-Winterkomplettreder in 19-Zoll im Wert von 2.920,- EUR das Angebot für alle Enyaq iV Modelle ab 2.000,- EUR Eintauschbonus können bei Eintausch eines Fahrzeugs zusätzlich in Abzug gebracht werden. ★

ANZEIGE FOTOS: ŠKODA, ATELIER OCZLON




Tausch ma!

Bis zu **4.000,-** Euro sparen

Symbolfoto. Stand 02.05.2023. Die Boni sind unverb. nicht kart. Nachlässe inkl. NoVA und 20% MwSt. Gültig für Privatkunden mit Kaufvertragsdatum 02.05. bis 30.06.2023. Die 4.000,- Euro (werden vom Listenpreis abgezogen) setzen sich zusammen aus 2.000,- Euro Eintauschbonus (Eintauschfahrzeug mind. 3 Jahre alt und 6 Monate auf den Neuwagenkäufer zugelassen) und 2.000,- Euro Porsche Bank Finanzierungsbonus für einen Neuwagen ab Lager (Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis). Details bei Ihrem Škoda Betrieb oder unter [www.skoda.at](http://www.skoda.at). Verbrauch: 4,3–9,6 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 112–218 g/km. Stromverbrauch: 15,5–21,7 kWh/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 0 g/km.



5500 Bischofshofen  
Salzburger Straße 69  
Tel. +43 6462 2532  
[www.vierthaler.at](http://www.vierthaler.at)



Josef Stock sen.  
VW Vertriebsleiter

„Ab Mitte Juni ist der neue Golf Rabbit 45 in Ihrem Autohaus Vierthaler erhältlich!“

AUTOHAUS VIERTHALER

## Der neue Golf Rabbit 45

**ÖSTERREICHS BELIEBTESTER HASE IST ZURÜCK.** Seit 45 Jahren eine Erfolgsgeschichte. Sparsame Motoren und eine umfangreiche Komfort- und Sicherheitsausstattung zum attraktiven Preis.

FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZON

ANZEIGE

**E**r basiert auf der Ausstattungslinie Life mit Serielementen wie Digitales Cockpit, Multifunktionslenkrad, LED-Scheinwerfer und LED-Rückleuchten, Spurhalteassistent Lane Assist, Car2X, Müdigkeitserkennung, Klimaanlage Climatronic uvm. Darüber

hinaus verfügt er serienmäßig über das Unlimited-Paket mit abgedunkelten Seitenscheiben, Licht- und Sicht-Paket, Keyless Entry, Winterpaket, Rückfahrkamera „Rear View“, Travel Assist und Radio Ready2Discover. Er ist gleich in vier Motorisierungen erhältlich: 1.0

TSI mit 81 kW / 110 PS1, 1.5 TSI mit 96 kW / 130 PS2, 2.0 TDI mit 85 kW / 115 PS3 wahlweise mit manueller Schaltung3 oder DSG4. Auch beim Preis hat der Osterhase mit seinen langen Löffeln richtig zugehört und den Rechenstift gespitzt: Mit seiner umfangrei-

chen Ausstattung ist er schon ab attraktiven 25.990,- Euro erhältlich. Und wer sich für eine Finanzierung über die Porsche Bank und Versicherung über die Porsche Versicherung entscheidet, kann zusätzlich sparen; dann gibt es den Rabbit bereits ab 23.990,- Euro. ★

Der beliebteste Hase Österreichs ist zurück.

Golf Rabbit 45  
ab € 299,-\* monatlich



\*Golf Rabbit 45: Angebot im Restwertleasing der Porsche Bank inkl. USt., vollKASKO, Kfz-Haftpflicht, Kfz-Insassenunfall-Versicherung, Kfz-Rechtsschutz-Versicherung zzgl. gesetzl. Vertragsgebühr € 126,04 und Bearbeitungskosten € 290,-, Gesamtleasingbetrag € 23.914,77, Laufzeit 60 Monate, 10.000 km/Jahr, Eigenleistung (VZ-Depot) € 5.997,50,-. Versicherungsstufe 00, KASKO Selbstbehalt € 350,- bei Reparatur in einer Markenwerkstatt, Haftpflicht Anmeldebezirk S, ab 24 Jahre. Bereits berücksichtigt: € 1.000,- Porsche Bank Bonus, € 500,- Porsche Bank Bonus Rabbit 45 und € 500,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate. Ausgen. Sonderkalkulationen für Flottenkunden, Behörden, ARAC, Botschaften und Diplomaten. Die Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen. Gültig bis 30.06.2023 (Antrags- und Kaufvertragsdatum). Verbrauch: 4,3 – 6,6 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 113 – 150 g/km. Symbolbild. Stand 03/2023. Details bei Ihrem Volkswagen Partner.



**Vierthaler**  
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69, Telefon +43 6462 25320  
5600 St. Johann im Pongau, Salzburgerstraße 21, Telefon +43 6412 8440  
www.vierthaler.at

# EMP Bodyshaping

**TESTIMONIAL GESUCHT!** Ab sofort bietet medical Personal Trainerin Suzie Tschur auch EMP Bodyshaping Anwendungen an. Das Weekend Magazin Pongau & Ennstal sucht ein Testimonial für einen Erfahrungsbericht.

**S**uzie Tschur ist eine absolute Powerfrau und leidenschaftliche Personal Trainerin. Body, mind & soul – ist ihr Motto, nach dem sie arbeitet und ihre Klient\*innen in den Bereichen Fitness, Ernährung und mentale Entwicklung begleitet, um ihr persönliches Ziel zu erreichen. Ab sofort bietet Sie ergänzend auch EMP Bodyshape-Anwendungen für einen Muskelaufbau und eine Fettreduktion an – ganz einfach im Liegen. Egal ob Bauch, Beine, Po, Waden oder Arme, mit dem

hochmodernen HI-EMT Gerät ist so ein Power Workout von bis zu 20.000 Situps in 30 Minuten möglich.

**Arbeitsprinzip.** Das sogenannte HI-EMT Gerät wurde zur Behandlung von Fettleibigkeit durch Fettabbau mittels neuromuskulärer Stimulation und Steigerung des Blutflusses entwickelt. Es arbeitet nicht-invasiv mit fokussiertem, hochenergetischen Elektromagnetismus und regt so die Muskeln so zu einer hochfrequenten Superkontraktion an.

**Anwendungen.** Das EMP Bodyshape trainiert unter anderem die Bauchmuskeln, formt die Taille, trainiert die Gesäßmuskeln, unterstützt die Formung von Pfirsichhüften, stärkt die schrägen Kettenmuskeln und unterstützt die Nixenlinie. Es formt die Taille und es ist auch geeignet für Mütter nach der Geburt.

**Testimonial gesucht.** Für einen Erfahrungsbericht suchen wir eine Dame oder einen Herren als Testimonial, um die EMP-Anwendungen bei Suzie für drei

Monate zu testen. Wir begleiten dich während dieses Zeitraums immer wieder und halten deine Erfolge und Erfahrungen fest. Du willst Testimonial werden? Dann bewirb dich jetzt unter:

[office@pongaumagazin.at](mailto:office@pongaumagazin.at) ★

## INFOS

**Body Mind & Soul  
by Suzie**

Zuzana Tschur  
+43 (0) 660 / 8422375  
[office@bysuzie.at](mailto:office@bysuzie.at)  
[www.bysuzie.at](http://www.bysuzie.at)

## Testimonial Gewinnspiel



BODY MIND & SOUL

**WIR SUCHEN EIN TESTIMONIAL  
FÜR 3 MONATE EMP-BODYSHAPING.**

**DU DARFST DREI MONATE DIE EMP-ANWENDUNGEN  
BEI SUZIE TESTEN. IM HERBST VERÖFFENTLICHEN  
WIR EINEN BERICHT MIT FOTOSTRECKE  
ÜBER DEINE ERFAHRUNGEN UND ERFOLGE.**

**So einfach spielen Sie mit:**

Schicken Sie eine E-mail an [office@pongaumagazin.at](mailto:office@pongaumagazin.at) oder eine Postkarte mit dem Kennwort „EMP TESTIMONIAL“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 16.06.2023**

JEDER/JEDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND FOTOS IM WEEKEND MAGAZIN VERÖFFENTLICHT WERDEN. DER GEWINN WIRD UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOST. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS. TEILNAHME AUCH PER POSTKARTE ODER BRIEF MÖGLICH. DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DIE GEWINNE KÖNNEN NICHT IN BAR ABGELÖST WERDEN.





# Ingrid Unteregger – Pferdegestütztes systemisches Coaching

**DIE LICHTUNG.** Wer hätte gedacht, dass man auf der Wagrainner Sonnseite, inmitten einer friedlich grasenden Herde von Isländerpferden Klarheit über seine eigenen Ziele, Lebensfreude und Hilfe in persönlichen Krisen finden kann. Ingrid Unteregger hat auf ihrem Bauernhof einen Platz geschaffen, um gemeinsam mit ihren feinfühligem felligen CoCoaches Menschen zu helfen. *Von Elisabeth Pölzleitner*

**W**eekend: Ingrid, erzähl uns doch bitte ein bisschen von dir.

**Ingrid:** Ich bin ein Sommerkind aus dem 70er Jahrgang, seit 30 Jahren verheiratet, Mama von vier erwachsenen Kindern und bereits Oma von einem coolen, jungen Mädels. Wir haben vor 25 Jahren den Bauernhof meiner Schwiegereltern in Wagrain übernommen und ihn nach und nach zu einem Pferdehof umgestaltet. Mittlerweile lebt eine bunte Isländerpferdeherde bei uns auf der Sonnseite. Seit nunmehr 30 Jahren arbeite ich mit diesen wunderbaren Tieren in den verschiedensten Bereichen

wie Zucht, Training, Reitunterricht, reitpädagogische Betreuung, Wanderreiten und seit einiger Zeit auch im pferdegestützten Coaching. Weiters bin ich selbstständige Unternehmerin, systemischer Coach, psychosoziale Beraterin, Trainerin für Erwachsenenbildung, Leiterin von systemischen Strukturaufstellungen und ganzheitliche Reitpädagogin.

**weekend:** Du bietest pferdegestütztes systemisches Coaching an. Wie muss man sich das vorstellen und was genau machst du dabei?

**Ingrid:** Im Coaching geht es darum,

Menschen in ihren Prozessen zu begleiten. Man kann sich das wie eine Art innerer Entdeckungsreise zu authentischen, stimmigen Antworten und Lösungsansätzen vorstellen. Die Pferde sind wunderbar feinfühlig Reisegefährten, die völlig wertungsfrei auf unsere Körpersprache und unsere Energie reagieren. Dadurch werden innere Bilder nach außen gebracht, es kommt sozusagen unser unverstelltes, echtes Selbst zum Vorschein. Als Coach Sorge ich hierbei für Sicherheit und gute Rahmenbedingungen, stelle Fragen, leite Übungen an und „übersetze“ auch >>

Profittieren Sie jetzt von unseren günstigen Kennlern-Konditionen für Ihre Einschaltung! Franz Quehenberger berät Sie hierzu gerne: franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11

# PRINT BEI UNS WIRKT! IHRE PRINTWERBUNG BEI UNS IMMER GOLDRICHTIG!

# WEEKEND PONGAU & ENNSTAL MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN MAGAZIN

gegebenenfalls die Pferdesprache ins Deutsche.

**weekend:** Wie bist du dazu gekommen und hast du dafür eine eigene Ausbildung absolviert?

**Ingrid:** Mein Wunsch war die Kombination meiner Arbeit als Coach mit unseren Pferden und dem schönen Platz, auf dem wir leben dürfen. Ich habe ja immer wieder die wunderbare Wirkung der Pferde und der Natur am eigenen Leib und auch an vielen Kunden beobachtet und wollte dieses Potential so gerne noch mehr Men-

schen zugänglich machen. Ich habe dafür eine Ausbildung in Deutschland gemacht und bin zertifizierter MindMirror-Coach nach Franziska Müller. Derzeit absolviere ich eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin mit Pferd bei Anabel Schröder, ebenfalls in Deutschland. Trauerbegleitung mit Pferden wird es also in absehbarer Zeit im Pongau als Angebot geben.

**weekend:** Was war deine Motivation diese Ausbildung zu machen?

**Ingrid:** Ich habe bereits insgesamt fünf Jahre Ausbildung in der Persönlichkeitsent-

wicklung hinter mir und wollte mir auch für diese Art der Begleitung eine solide Grundlage schaffen. Mit dem pferdegestützten Coaching erweitere ich meine Möglichkeiten, Menschen bestmöglich und individuell in ihrem jeweiligen Anliegen zu unterstützen.

**weekend:** Auf welchem Gebiet kommt ein pferdegestütztes Coaching zum Einsatz? Wobei bzw. bei welchen Sorgen und Problemen können du und deine Pferde als Coach helfen?

**Ingrid:** Prinzipiell kann man jedes erdenkliche Thema gemeinsam mit den Pferden bearbeiten. Ob es sich um Klarheit und eine neue Orientierung in Veränderungsprozessen handelt, um Entscheidungen, um Trauer nach einem Verlust, um Blockaden oder um hindernde Glaubenssätze, Konflikte oder auch um berufliche Themen wie die Zusammenarbeit in einem Team oder die Führung von Mitarbeitern.

**weekend:** Wie läuft so ein pferdegestütztes Coaching ab?

**Ingrid:** Es gibt ein Vorgespräch zwischen mir und dem/der Klient:in, in dem das







## UMZUDREHEN. SICH EINFACH MIT IHR HÄNGT, IST ES DIE BESTE IDEE, WENN DIE WELT KOPFUNTER

Anliegen besprochen wird. Das kann entweder telefonisch vorab erfolgen oder direkt vor Ort. Ich arbeite meistens mit zwei Pferden auf meinem Reitplatz, der seit Neuestem auch zur Hälfte überdacht ist und somit ein wetterunabhängiges Arbeiten ermöglicht. Da der Ablauf sehr individuell ist und es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, fällt es mir schwer, hier eine allgemeingültige Antwort zu geben. Ich beschreibe den Ablauf am besten an einem Beispiel: Eine junge Frau kommt zu mir mit dem Anliegen einer beruflichen Neuorientierung. Sie soll sich entscheiden, ob sie in ihrem jetzigen Job bleiben will oder den Schritt in die Selbständigkeit wagen soll. Ich frage sie nach ihrem Ziel für die heutige Arbeit mit den Pferden und sie möchte gerne Klarheit in dieser Entscheidungsfrage. Die Pferde werden von mir zum Reitplatz gebracht und bewegen sich dort frei. Nach einer Beobachtungsphase bitte ich die Klientin, eines der beiden Pferde auszuwählen. Dieses Pferd führt die Klientin dann am Strick mit durch die von mir angeleitete Übung. Das andere Pferd kann sich währenddessen frei am Platz bewegen. Ich bin die ganze Zeit über in der Nähe der Klientin und begleite sie durch



den Prozess. Die Reaktionen der beiden Pferde werden wahrgenommen und miteinbezogen. Zum Beispiel will ein Pferd plötzlich nicht mehr weitergehen oder es zeigt Nervosität, dann wird diese Beobachtung hinterfragt: „Warum ausgerechnet an diesem Punkt? Was ist da gerade bei dir? Kennst du das aus deinem Leben, dass du immer nervös wirst, wenn ...?“ In diesem Beispiel habe ich dann die Methode des „Tetralemmas“ gewählt. Hier wechselt

man immer wieder in die verschiedenen Positionen und Perspektiven und stellt dabei fest, was das eigene Empfinden und die Pferde jeweils rückmelden. Das schafft Klarheit und verhilft zu einer stimmigen, kongruenten Entscheidung.

**weekend: Coacht du nur Erwachsenen oder eignet sich so ein pferdegestütztes Coaching auch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?** >>

## SERIE

**Ingrid:** Die Arbeit mit den Pferden ist für alle Altersgruppen geeignet! Gerade Kinder und Jugendliche haben oft sehr schnell eine Verbindung zu den Pferden und öffnen sich im Umgang mit ihnen. Natürlich arbeitet man mit Kindern anders, wählt kindgerechte Übungen und Interventionen aus und sorgt nochmal mehr für Sicherheit. Das Zusammensein mit diesen schönen, starken Tieren schenkt Kindern und Jugendlichen so viel Freude, stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Fähigkeiten im sozialen Umgang. Ein Pferd nimmt jeden Menschen einfach an, wie er ist und das tut uns allen extrem gut!

**weekend:** **Wie viele Pferde leben bei dir am Hof? Eignen sich alle Pferde für das Coaching oder gibt es welche, die sich ganz besonders dafür eignen? Gibt es Kriterien für ein Coaching-Pferd? Passt jedes Pferd für jeden Menschen oder suchst du ganz konkret aus?**

**Ingrid:** Derzeit leben etwa 28 Islandpferde auf unserem Hof. Prinzipiell eignet sich ein Pferd für's Coaching, sobald es das ABC der Pferderziehung gelernt hat. Es soll sich problemlos am Halfter führen lassen, sicher und freundlich im Umgang mit Menschen sein und vor allem in einem natürlichen Herdenverband leben dürfen. Pferde sind soziale Herdentiere, die den Kontakt mit Artgenossen brauchen. In einer Herde findet ununterbrochen Kommunikation,



Klärung der Rangordnung, Erziehung der jungen Pferde etc. statt. Gerade darum eignen sie sich so gut für das Coaching: sie sind von Geburt an darauf ausgerichtet, die anderen Herdenmitglieder aufmerksam zu „lesen“ und reagieren deshalb so unglaublich feinfühlig! Ich habe in meiner Herde derzeit acht Pferde, die im Coaching zum Einsatz kommen. Da ich die Klient:innen vorher ja oft gar nicht kenne, wähle ich spontan und intuitiv aus. Das kann auch mit der Tagesverfassung der Pferde zu tun haben oder ob sie an diesem Tag bereits zum Einsatz gekommen sind.

**weekend:** **Muss man reiten können, um ein pferdegestütztes Coaching bei dir machen zu können?**

**Ingrid:** Nein! Beim pferdegestützten Coaching wird nicht geritten, das Pferd wird nur geführt. Es ist dafür keine Pferdeerfahrung nötig. Ich hatte schon öfter Klient:innen, die nie zuvor wirklichen Pferdekontakt hatten. Man sollte nur keine Pferdehaarallergie haben.

**weekend:** **Hast du eine besonders schöne Erfahrung in einem pferdegestützten Coaching gemacht, die du mit uns teilen möchtest?**

**Ingrid:** Beim pferdegestützten Coaching gilt dieselbe Schweigepflicht wie in allen Coachings und Beratungen, das ist mir an dieser Stelle wichtig zu erwähnen. Ich hatte schon viele berührende, schöne Erfahrungen in dieser Arbeit – im Grunde ist es jedes Mal ein Geschenk, an diesen Prozessen teilhaben zu dürfen! Manchmal passieren die unglaublichsten Geschichten und es gibt viel zu lachen, dann wieder liegt die besondere Qualität in der Ruhe und dem Erspüren der inneren Reaktionen. Schön und sehr lehrreich ist es auch, immer wieder zu erleben, wie gut die Pferde für sich selbst sorgen: sie wälzen sich, um angestaute Energien loszuwerden, sie gehen weg, wenn es ihnen zu viel wird, sie zeigen klar, wie es ihnen geht, setzen Grenzen und sind einfach sie selbst. Allein das ist schon ein großes learning für viele! Zu den schönsten Momenten zählen immer jene, in denen sich die Menschen bei den Pferden nach einer Einheit bedanken und wenn wir gemeinsam gute Schritte in Richtung Lösung und Erkenntnis geschafft haben! Da strahl ich dann selbst wie ein Honigkuchenpferd. ★





# Dein Schlaf ist unsere Mission

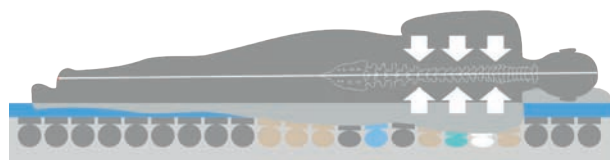
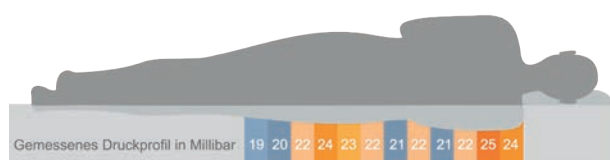
**BETTEN SALLABERGER.** Wir von Betten Sallaberger bieten alles rund ums Bett – vom individuellen, passgenauen Schlafsystem, über Naturbettwaren die auf das Schlafklima abgestimmt werden, bis hin zum edlen Traumbett.

**D**er wesentliche Unterschied zu herkömmlichen Betten und Matratzensystemen ist aber, dass wir jedes Schlafsystem und jedes Bett für jeden Kunden individuell anfertigen. Ein ausgezeichnete Liegekomfort ist damit garantiert, da jede Matratze durch eine spezielle Liege-Simulation perfekt für jede Person angepasst wird. Jede Sallaberger-Matratze ist veränderbar und das jederzeit. Von besonderer Bedeutung wird dies, wenn sich der Körper verändert. Änderungen im Arbeitsalltag, besondere Muskelbeanspruchung, Gewichtsschwankungen, Wachstum bei Kindern oder eine Schwangerschaft – all dies ändert auch die Anforderungen des Körpers an die

Schlafausstattung. Mit einer Sallaberger-Matratze haben Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen eine veränderbare Matratze bietet. Sei es eine Feinjustierung, ein Tausch eines Stützelementes oder eines Toppers, um die Matratze langlebiger zu machen. Unser Service-Team berät und begleitet Sie kompetent und kostenfrei auf dem Fundament von über 20 Jahren Erfahrung. ★

## KONTAKT

**Infos und Terminvereinbarung:**  
Betten Sallaberger  
Bodenlehenstraße 13  
5500 Bischofshofen  
Tel. 06462/2416  
[www.betten-sallaberger.at](http://www.betten-sallaberger.at)  
@die\_matratzenmacher





# Ihr Bad aus einer Hand

Kostenlose  
Beratung:  
06546-21133

**Badsanierung –  
so individuell wie Sie!**

Fugenlose Wandfliesenbeschichtungen,  
Wanne oder Dusche, neuer Boden und  
natürlich neue Badmöbel – alles aus  
einer Hand und in nur wenigen Tagen.

**DER BAZUBA  
PARTNER IN  
IHRER NÄHE**

Herr Stückelschwaiger  
informiert Sie gerne kosten-  
los und unverbindlich.

