

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

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



FAGERALM TEMPO RAUS GENUSS REIN



WWW.FAGERALM.AT



Foto: lorenzmasser.com



FagerALM
FORSTAU

Das einzigartige Genuss- & Naturschnee- Skierlebnis

Du möchtest einen Skitag fernab jeglicher Hektik, Lärm und Stress genießen? – dann bietet die Fageralm mit ihren herrlichen Naturschnee-Pisten, einzigartigen Panoramablickten und den urigen Skihütten genau das Richtige für dich!
Nur 3 km von der Reiteralp entfernt.

Tempo raus, Genuss rein!

Ski amade



www.fageralm.at





**MALER
KARL ROHREGGER**



**DEN EIGENEN KÖRPER LIEBEN LERNEN
MARISA GERHARDTER**

NR. 171 • 24. / 25. FEBRUAR 2022

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



**TORTENKÜNSTLERIN
MADELAINÉ MAIER**



SONNENSKILAUFL 2022
**IM PONGAU
& ENNSTAL**



**PROMIS VERRATEN
IHRE PLÄNE:
DAS LEBEN
NACH CORONA**

ÖSTERREICHISCHE POST AG, POSTWERTGELT BAR BEZAHLT, BPAZ 5600, ST. JOHANN, RW11A03907K

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Gerne beraten wir Sie bei
einem persönlichen Termin
in unserem neuen Wohnstudio
in der Hauptstr. 64!“



WOHNSTUDIO RESCH

Starke Partner für Ihren Wohnraum

Das Wohnstudio Resch baut auf starke Marken und Partner bei der Realisierung Ihres Wohntraumes.

Nicht nur für die Kunden des Wohnstudio Resch ist es immer wieder ein Highlight die hochwertigen Prospekte der Firma Next125 durchzublättern, sich in den einzigartigen Designs zu verlieren und sich darin zu verlieben. Besonders dann, wenn

man eine Auffrischung für die Wohnung sucht, denn so individuell wie das Leben sind auch die Möglichkeiten das eigene Wohnerlebnis zu gestalten. Christian und Richard vertrauen dabei auf zahlreiche hochwertige Marken und Hersteller wie Next125, Schüller, DAN

Küchen, Forcher Tirol oder Joka. Perfekt abgestimmte Geräte der Marken Bosch, Miele und Bora lassen keine Wohnwünsche mehr offen.

Hand in Hand mit Haiti.
Seit Jahren unterstützt das Wohnstudio Resch das

Hilfsprojekt Hand in Hand mit Haiti, sei es mit Sachspenden oder finanziellen Mitteln. Christian und Richard möchten auf die Notlagen dort aufmerksam machen und freuen sich auch über Ihre Hilfe: www.handinhandmithaiti.home.blog ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125

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

 **WOHNSTUDIO** RESCH
planen mit Idee

Info- Plattform

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

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

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

WINTERAKTION
Markisen Winter-Wochen

LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino
Tel. 06412 / 8952 - www.lienbacher.info

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

ROSA FAIA
BEAUTYFULL

Ihr A-G Cup
Spezialist

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

INHALT

08 SERIE

Maler

Karl Rohregger

20 REPORTAGE

Den eigenen Körper
lieben lernen

Realize by Marisa Gerhardt

26 SONNENSKILAUFLAUF

34 SERIE

Für immer jung
Pilates

40 SERIE

Joboffensive
Konditorin

46 COVERSTORY

Am Tag danach...
Leben nach Corona

48 MOTOR

Der WoMo-Hype

Die nächste Ausgabe des
**WEEKEND
MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**

erscheint wieder
am 31.03.2022

www.pongau magazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SCScom Verlagsgewerbe KG, Satzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltz DI (FH), redaktion@pongau magazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongau magazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongau magazin.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 und www.pongau magazin.at abgerufen werden. *



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

HAITI, EIN LAND DER EXTREME, DER VEREIN „HAND IN HAND MIT HAITI“ HILFT!

Vor 12 Jahren gründete eine Gruppe aus Saalfelden rund um den Haitianer Real Piard den Verein „Hand in Hand mit Haiti“ und erbaute den Kindergarten „La Tomarine“, in dem seither ca. 120 Kinder in einer kindgerechten Atmosphäre alle altersgerechten Fähigkeiten erlernen, mit einer warmen Mahlzeit versorgt und gut vorbereitet für den

Schuleintritt werden. Schwere Erdbeben und Wirbelstürme, die in letzter Zeit die Region getroffen haben, machen Reparaturarbeiten am Kindergartengebäude unaufschiebbar, deshalb ersuchen wir um Spenden auf folgende Hand-in-Hand-mit-Haiti Spendenkonten: Salzburger Sparkasse BLZ 2404, IBAN AT 512040400040590341 oder über den Entwicklungshilfeclub (Spendenabsetzbarkeit) AT95 2011 1310 0540 5150, Verwendungszweck: Projektnummer 2611. Alle weiteren Informationen (z.B. Patenschaften) finden Sie auf der Homepage www.handinhandmithaiti.home.blog/patenschaften. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

FOTOS: HAND IN HAND FÜR HAITI



GERTRAUDIMARKT ALTENMARKT AM 17. MÄRZ 2022

Alljährlich am 17. März findet in Altenmarkt der traditionelle Gertraudimarkt statt. Er gehört zu den größten und buntesten Märkten des Landes. Seitdem die Tradition in den 90er Jahren wieder aufgelebt ist, bieten an der oberen und unteren Marktstraße über 200 Marktstände Waren aller Art an. Ein ganz besonderer Höhepunkt ist die Pferdeausstellung in der Dechantshofen.

Verschiedene Ständer sind im gesamten Marktgebiet aufgestellt, am Marktplatz gibt es diverse Attraktionen speziell für Kinder und Jugendliche (Crazy Wave). In der Dechantshofen gibt es eine Pferdeausstellung und das Heimatmuseum hat geöffnet (Tag der offenen Tür). Der Eintritt ist frei.



FOTO: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



WELTTAG DER KRANKEN

Am 11. Februar, wurde bereits zum 30. Mal der „Welttag der Kranken“ begangen. Der Aktionstag der katholischen Kirche geht auf eine Initiative Papst Johannes Pauls II. zurück und soll für mehr Aufmerksamkeit für kranke Menschen und das Gesundheitspersonal sorgen. Zu diesem Anlass war am Nachmittag Weihbischof Hansjörg Hofer, in Vertretung für den sich in Quarantäne befindenden Erzbischof Dr. Franz Lackner, im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach zu Gast. Nach einer Messe in der hauseigenen Kapelle, die live via Klinikum-TV in die Patientenzimmer übertragen wurde, besuchte er gemeinsam mit der Geschäftsführerin des Hauses und den Mitgliedern der Klinikum-Seelsorge auch einige Stationen des Pongauer Ordensspitals persönlich.

FOTO: KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM / GERHARD SCHIEL



AB SOFORT BEI UNS ERHÄLTlich
DER NEUE KÜCHENGUIDE



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



GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



Maler Karl Rohregger

ST. JOHANN IM PONGAU. Karl Rohregger wurde 1948 in Bischofshofen geboren. In seiner Pension fand er zu seiner Passion dem Malen und ist seit 2015 auch Teil des Kunstquadrates in Bischofshofen.

Weekend: Karl, woher kommst du und wie bist du zum Malen gekommen?

Karl: Ich bin gebürtiger Bischofshofener und lebe in St. Johann im Pongau. Bereits als Kind habe ich gerne gezeichnet. In der 4. Klasse der Volksschule war eine meiner Zeichnungen das ganze Schuljahr über ausgestellt. Auch in der Berufsschule konnte ich mit den Zeichnungen im Wochenheft bei der Gesellenprüfung punkten. Nach einer Lehre als KFZ-Schlosser bei der Firma Öfag, später Astelhuber begann ich meinen Werdegang bei der ÖBB. Erst war ich Gepäckbediensteter, kam dann zum Verschub und schließlich zum Zugbegleitdienst. 1970

ging ich nach Wien, um in der Zentralschule zum Fahrdienstleiter ausgebildet

zu werden. 1992 wechselte ich in die Verwaltung und wurde Bahnhofsvorstand.

2001 ging ich dann in Pension, in der ich begann Busse zu begleiten und den Gästen die Geschichte unseres Landes näher bringen. Das habe ich solange gemacht, bis die Corona-Pandemie dem ein Ende gesetzt hat. Zum Einstieg in die Pension haben mir meine Kinder ein Künstlerset samt Staffelei geschenkt und so begann ich dann hobbymäßig zu malen.

weekend: Hast du dafür Ausbildungen gemacht oder Workshops besucht?

Karl: Über die Volkshochschule habe ich in Bischofshofen einen Kurs bei Erwin Maria Hafner absolviert, jedoch war mir sehr schnell klar, dass sein Stil sicher nicht der war, den ich erler-





nen wollte. Daraufhin besuchte ich weitere Kurse bei Ali Mooslechner in Altenmarkt, eine Künstlerin, die mir sehr viel weiter geholfen hat. Seit 2015 bin ich auch Mitglied des Kunstquadrates unter Leitung von Ekkehard Proschke, wo ich zahlreiche weitere Workshops besucht habe und so verschiedene Techniken ausprobiert und erlernt habe.

weekend: Welche Themen hältst du in deinen Bildern fest?

Karl: Meine Lieblingsthemen sind schöne Landschaften und Gebäude für meine Arbeiten. Meistens male ich nach Fotos, die ich vorher gemacht habe. Aber auch Illustrationen dienen gelegentlich als Vorlage und Inspiration zum abmalen.

weekend: Welche Techniken verwendest du?

Karl: Vorwiegend male ich Aquarelle auf Papier und Acrylbilder auf Leinen. Diese zwei Techniken sind für mich am schönsten.

weekend: Fertigst du auch Auftragsarbeiten an, bzw. verkaufst du deine Werke?

Karl: Grundsätzlich schon. Bisher hatte ich nur eine Auftragsarbeit für eine Alm aus dem Großarlal. Dabei handelte es sich um ein Acrylbild auf Leinen, ca. 100 x 80 cm groß. Ansonsten habe ich die meisten meiner Bilder verschenkt. Ein Bild habe ich an die Gemeinde Bischofshofen verkauft, die es dem scheidenden Pfarrer von Pöham schenkte. Das Motiv war die Kirche Pöhams.

weekend: Du bist ja beim Kunstquadrat dabei. Wie sieht hier die Zusammenarbeit aus?

Karl: Das Kunstquadrat bildet eine nette Gemeinschaft, in der auch sehr viel diskutiert wird, was ich liebe. Auch die Workshops sind spannend und sehr vielfältig. Ich bin allerdings nicht bei jedem dabei, da ich bei schönem Wetter gerne Ausflüge mache oder auch Busse begleite.

weekend: Wo stellst du deine Arbeiten aus? Wo kann man sie bewundern?

Karl: Meine erste Ausstellung war bereits 2013 im Tauernbahnmuseum. Dabei handelte es sich um eine Gemeinschaftsausstellung mit meinem Sohn (Drechs-

selarbeiten), seiner Freundin (Filzarbeiten) und meinem Schwiegersohn (Maskenschnitzer). Zur Eröffnung kamen bereits etwa 100 Personen. Weiters habe ich bei einer Kunstveranstaltung in Schwarzach einige meiner Bilder ausgestellt und auch bei der alljährlichen Gemeinschaftsausstellung des Kunstquadrates bin ich dabei. Derzeit habe ich eine Ausstellung in den Räumen des Kunstquadrates in Bischofshofen, die am 25. Februar beginnt.

weekend: Welche Erfolge konntest du mit deinen Arbeiten schon verzeichnen?

Karl: Ich hatte nie den Ehrgeiz bei einem Wettbewerb teilzunehmen. Für mich ist mein größter Erfolg die >>

GUTSCHEINE ONLINE VERKAUFEN

+print@home
+Sofortiger Cash
+Provisionsfrei

ab Euro
19,90
im Monat
PROVISIONSFREI

www.gutschein.software

**WEBSITES
MARKETING
WERBUNG**

vlach.digital

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at



Anerkennung der Personen, die sich bei mir zu Hause meine Bilder ansehen oder bei den Ausstellungen, an denen ich teilnehme. Erwähnenswert ist aber, dass ich beim Adventkalender in Rauris vor 2 Jahren auch mit zwei Bildern und einem Gedicht teilnehmen durfte.

weekend: Wie sieht die Planung für das kommende Jahr aus?

Karl: Wie bereits erwähnt starte ich

aktuell eine Ausstellung in den Räumen des Kunstquadrat in Bischofshofen, die am 25. Februar 2022 um 19:30 Uhr beginnt. Die Ausstellung ist eine Woche lang täglich von 16:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Ich werde auch einige meiner Texte vorlesen, da ich ab und zu auch gerne schreibe. Eine besonders große Freude ist für mich, dass Anton Kammerlander meine Vernissage mit seinem Saxophon musikalisch untermalt. ★



ZUR PERSON

Karl Rohregger

Maler

- Karl Rohregger
- Maschfeld 5
- 5600 St. Johann im Pongau
- karl.rohregger@sbg.at
- www.kunstquadrat-bischofshofen.at/kuenstlerinnen/





**NEU
KUNDEN
BONUS***

30 Euro Spielguthaben und Willkommensmenü!

winwin
MEHR ALS EIN GEWINN

WINWIN Bischofshofen, Salzburger Straße 30

CASINOS AUSTRIA



**österreichische
LOTTERIEN**



Spiele mit Verantwortung: smv.at

winwin.at

*Nur gültig für neuregistrierte Gäste. Mindestalter 18 Jahre. Infos & Einlösebedingungen unter winwin.at/neukundenbonus

KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



SA 05.03.

KINDERWORKSHOPS

10.00 Uhr **Zaubern für Kinder**

14.00 Uhr **Jonglieren für Kinder**



FR 11.03., 20:00 Uhr

IM DIALOG

Fritz Jergisch | Die Geister, die ich teilte



MI 16.03., 16:00 Uhr

KASPERLTHEATER

Kasperl und der Hexenkuchen



FR 25.03., 20:00 Uhr

LESUNG MIT MUSIK

Unter den Himmeln Mexikos.

Die letzte Nacht

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt unter Einhaltung der jeweils aktuellen Bestimmungen. Aktuelle Infos dazu unter: www.kultur-plattform.at

FOTOS: KULTURPLATTFORM



MIT DEN NATURFREUNDEN

gegen den Pensionschock

Rund ein Viertel der ÖsterreicherInnen laufen Gefahr, einen Pensionschock zu erleiden. „Besonders betroffen sind Menschen, die anspruchsvolle Jobs hatten bzw. Menschen, die ihre Sozialkontakte in der Arbeit ausgeübt haben und andere Interessen stets dafür zurückschraubten“, so Helmut Schwarzenberger, MIM (Bildungsberater für aktives Altern). Doch wie kann man dem vorbeugen? Am 01. März 2022 starten die Naturfreunde Salzburg gemeinsam mit dem Salzburger Gesundheitsförderfonds die zweite Runde des erfolgreichen und für die Teilnehmer:innen kostenlosen Projektes „Natur erleben – aktives Leben steigern“. Ziel dieser Veranstaltung ist es, Personen, die kurz vor oder nach dem Pensionsantritt sind, mit einem zehnwöchigen Bewegungs-, und Achtsamkeitsprogramm im Freien zu begleiten. Dadurch setzen die Teilnehmer:innen eine positive Unterstützung für den neuen Lebensabschnitt, der sich durch Bewegung in der Natur und neue soziale Kontakte auszeichnet. Ausgebildete Wanderguides und Achtsamkeitstrainer:innen begleiten dabei je zehn Wochen lang leistungsgerechte Gruppen mit je zehn Personen durch das Jahr 2022 in der Natur rund um Salzburg. Bei diesen Bewegungseinheiten mit je eineinhalb bis zweieinhalb Stunden pro Woche steht nicht die Leistung, sondern die Begeisterung für die Natur, mit Bewegung an der frischen Luft und der soziale Austausch in der Gruppe im Vordergrund.

www.salzburg.naturfreunde.at

FOTOS: NATURFREUNDE SALZBURG



ADIDAS INFINITE TRAILS

In einer Post-Event-Umfrage 2021 sprach sich die Mehrheit der adidas INFINITE TRAILS Teilnehmer:innen für einen Herbst-Termin aus. Dieser Wunsch wird nun erfüllt. Das beliebte Team Race im Gasteiner Tal wechselt von seinem ursprünglichen Datum (letztes Juni-Wochenende) nun dauerhaft in den September, um mit Trailrun-Enthusiasten aus aller Welt das Saisonende zu feiern. Dieses Jahr findet der Event vom 9. bis 11. September statt. Die Anmeldung für adidas INFINITE TRAILS 2022 öffnet am 15. Februar. Weitere Infos unter infinite-trails.com oder auf www.gastein.com/events/sommer/adidas-infinite-trails/

FOTOS: JENS KLATT



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

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

Ihr Traumbad – schnell & sauber zum attraktiven Preis

BAZUBA. Alles aus einer Hand - bazuba macht's möglich!

Eigenheimbesitzer, Vermieter und Mieter im ganzen Land Salzburg können sich freuen: Ein neues Traumbad in wenigen Tagen muss kein Wunschtraum mehr sein. Denn bazuba bietet hochwertige Reparatur, Renovierung und Modernisierung. Ohne Badewannen und Duschtassen gleich komplett herausreißen zu müssen und ohne staubiges und nervenraubendes Abschlagen der Fliesen lassen sich alte Bäder topmodern renovieren. Ob

„Wanne raus – Dusche rein“, „Mein EcoBad“ oder „Das Fugenlose Bad“ – bazuba bietet die nachhaltige Badsanierung in attraktiven Leistungspaketen zum Festpreis. Das ist intelligente Badsanierung mit System. Einigen Lesern wird dieses umfangreiche Dienstleistungsspektrum im Badsanierungsbereich bekannt vorkommen. Es sind die bewährten Methoden der Re-maill-Technik. Martin Stückelschwaiger und sein Team haben schon 20 Jahre Erfah-

rung mit den beliebten und schnellen Badrenovierungsmethoden. Von der Badewanne bis zur Fliesenwand kann alles innerhalb weniger Tage in Ihrer Wunschfarbe gestaltet werden. Ihr neues Bad so individuell wie Sie! Unter www.bazuba.at stellt das Unternehmen das außergewöhnliche Leistungsspektrum vor. Heute gilt bazuba mit vielen tausend sanierten Badewannen & Badezimmern als der Spezialist für Badezimmerreparaturen. ★



Bei Interesse vereinbaren Sie einfach einen kostenlosen Beratungstermin: Telefon 06546 / 21133 oder unter office-stueckelschwaiger@bazuba.at

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu
Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

- Badsanierung ab 3 Tagen
- Ohne Schmutz & Staub
- Zum attraktiven Preis



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



**Kostenlose
Beratung:
06546 - 21133**



Die Birke

Frühling, Reinigung, Neubeginn!

KRÄUTERHERZ. Kein anderer Baum symbolisiert diese Begriffe wohl mehr als die Birke, mit ihrer oft strahlend weißen Rinde. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Birkenstamm. Schon seit jeher wurde dieser klare Saft als reinigendes und stärkendes Elixier getrunken oder zu Wein gebraut. Geübte konnten den aufsteigenden Saft im Stamm mittels aufgelegten Ohres hören. Das Anzapfen der Birke ist in einigen Ländern der Welt heute noch sehr verbreitet, dort wurde das Wissen über das richtige Anzapfen über Generationen weitergegeben. Zum Schutz der Birken ist es bei uns nur mehr an Bäumen erlaubt, die in eigenem Privatbesitz sind. Aber auch da sollte man sich vorher gut über das richtige Anzapfen informieren, damit

man an der Birke auch weiterhin noch lange Freude hat.

Lebensrute. Ein weiterer Frühlingsbrauch war es, dass Bauern mit zusammengebundenen jungen Birkenzweigen, der sogenannten „Lebensrute“, das berührten, was fruchtbar werden solle. Ob Felder, Bäume, Nutzvieh oder aber

auch junge Frauen. In vielen Ländern, wo die Saunakultur sehr geschätzt wird, kommt diese „Lebensrute“ ebenfalls zum Einsatz. Hier stehen die durchblutungsfördernde Wirkung aber auch die überlieferte, spirituelle Reinigung durch das sanfte Schlagen mit der Birkenrute im Vordergrund.

Frühlingsgöttin. Für unsere keltischen Vorfahren war die Birke der „Frühlingsgöttin Brigid“ gewidmet und

„Kein Geheimnis ist das überlieferte und heutzutage gut erforschte Einsatzgebiet der verschiedenen Anwendungen mit Birke. Beispielsweise werden Birkenblätter in der Naturheilkunde für die Durchspülungstherapie genutzt, besonders bei Erkrankungen der Harnwege.“

Karolina Hudec
zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig



FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, ADOBE STOCK



als wohltuende und heilsame Lichtbringerin verehrt. Auch die Bezeichnung Birke steht, wie ihre Göttin Brigid, für glänzend, hell und für vor allem für das Frühlingserwachen nach dem kalten und dunklen Winter.

Werkstoff. Heutzutage schon beinahe vergessen: Die Birke war auch ein äußerst wichtiger Werkstoff für die

Herstellung von Behältnissen, welche für Transport oder geschützte Aufbewahrung genutzt wurden, aber auch leichte Boote, Dächer, Zelte, Klebstoff, Geschirr, Kleidungsstücke und auch Schmuck wurden aus dem Holz und der Rinde der Birke hergestellt. Auf Birkenrinde, die beinahe wie Papier aussieht, wurden laut Überlieferungen die ersten Bü-

cher und kurze Nachrichten geschrieben! Birkenrinde wird auch als Birkenleder bezeichnet und findet mittlerweile sogar Verwendung in der Möbelherstellung. Auch Lampenschirme und andere einzigartige Designobjekte werden daraus gefertigt.

Ötzi. Bei der Gletschermumie „Ötzi“ wurde ein Gefäß aus Birkenrinde gefunden,

in welchem er scheinbar Holzkohle transportiert hatte. Dadurch war die Holzkohle vor Wettereinflüssen gut geschützt und konnte so für ein lebenswichtiges Feuer sorgen. Ob Ötzi auch wusste, dass man mit Birkenrinde einen natürlichen Anzünder zum Feuermachen hat? Aufgrund der enthaltenen Harze und ätherischen Öle gelingt das auch bei feuchtem Wetter. Eine weitere spannende Entdeckung bezüglich Ötzi ist, dass er auch Birkenporling bei sich trug! Birkenporling ist eine Art Baumschwamm, die bereits vor Jahrtausenden als Naturheilmittel für verschiedenste Zwecke genutzt wurde. Wofür genau ihn die berühmte Gletschermumie nutzen wird wohl allerdings sein mehr als 5.000 Jahre altes Geheimnis bleiben.

Einsatzgebiete heute. Kein Geheimnis ist allerdings das überlieferte und heutzutage gut erforscht- ➤

Der Holländer



- 🌷 Holland Blumen Direkteinkauf
- 🌷 immer zum besten Preis
- 🌷 350 m² Schnittblumen, Topfpflanzen & Deko zu Discountpreisen

Gasteinerstrabe 79 • 5500 Bischofshofen • MO - SA , 08.00 - 18.00 Uhr

SERIE

te Einsatzgebiet der verschiedenen Anwendungen mit Birke. Beispielsweise werden Birkenblätter in der Naturheilkunde für die Durchspülungstherapie genutzt, besonders bei Erkrankungen der Harnwege. Junge Birkenblätter im Frühling sind eine Vitamin C reiche Delikatesse. Generell gelten die Blätter der Birke, der Hänge-Birke und der Moor-Birke als harntreibend, Nieren anregend und entzündungshemmend. Am bekanntesten ist die Anwendung als Tee, der auch äußerlich angewendet werden kann.

Die
äu-

ßerliche Verwendung von Birkenblätter-Tee schätzt man bei verschiedensten Hautleiden. Auch in der Naturkosmetik findet die Birke ihre vielfältige Verwendung. Viele kennen Sie in Haar- und Kopfhaut Pflegeprodukten. Zur Stärkung des Bindegewebes wird Birke als Badezusatz, Körperöl

oder Creme ebenfalls verwendet. Ein jüngerer Bereich der heutigen Naturheilkunde ist die sogenannte „Gemmotherapie“. Bei dieser Art der Naturheilkunde geht es um die Heilkraft der Knospen. Dafür kommen Knospen von Bäumen und Sträuchern zum Einsatz. Die Knospen der Birke gelten als antibakteriell, fördern die Wundheilung, wirkend ausleitend und können so das Immunsystem unterstützen.

Räuchern. Und zum Abschluss noch ein weiteres schönes und oft unvermuted

es Einsatzgebiet der Birke. Wer gerne Kräuter und Harze verräuchert, der sollte auch einmal Birkenrinde verräuchern. Beim Verräuchern ist die Birke mit einer reinigenden Kraft unterstützend da. In der Räucherkunde wird sie auch für die Bereiche Leichtigkeit und als Lichtbringer sehr geschätzt. Also beim nächsten Spaziergang die Augen offenhalten und mit etwas Glück findet man eine umgestürzte oder gefällte Birke, von welcher man etwas Rinde zum Verräuchern mitnehmen kann. ★



FOTOS: ADOBE STOCK, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL
KINO**
www.dieselkino.at

**GEWINNEN SIE
1 X 2 KARTEN FÜR DIE
COMEDY ROAD SHOW 2022
AM 30. MÄRZ 2022**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an office@pongau magazin.at oder eine Postkarte mit dem Kennwort „COMEDY“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 07.03.2022**

JEDER/JEDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND EIN GEWINNER/IN-FOTO 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.



JO

SHOPPING LADIES SHOPPING DAYS



24. - 26. MÄRZ 2022
STARK WEIBLICH &
VOLLER AKTIONEN

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



JO
SHOPPING
*Shoppingvergnügen
für alle Sinne!*



Strompreise auf Rekordhoch

DAFI GMBH IN EBEN. Die Firma DAfi GmbH aus Eben im Pongau hat sich darauf spezialisiert, Überschussenergie aus der eigenen Photovoltaikanlage mit dem Energiemanager SMARTFOX Pro bestmöglich selbst zu verwerten und dadurch den Eigenverbrauch zu maximieren.

Stark steigende Energiekosten stellen derzeit Privathaushalte wie Firmen vor neue Herausforderungen. So beträgt der durchschnittliche Jahresstromverbrauch eines Haushalts in etwa 4000 kWh. Für diese Energiemenge bezahlte man vor gut einem Jahr in etwa 20 Cent für eine kWh. Daraus ergaben sich in etwa € 800,- für die elektrische Energieversorgung im Einfamilienhaus. Wird dieses Einfamilienhaus mittels Wärmepumpe beheizt, wurden durchschnittlich weitere 6000 kWh Strom benötigt. Somit werden in etwa € 1.200,- für Heizkosten ausgegeben. Der daraus resultierende Gesamtaufwand für Strom und Wärme

konnte in der Vergangenheit in etwa mit € 2.000,- jährlich beziffert werden. Der derzeit massiv angestiegene Energiepreis, der gerade bei Neukundenanlagen von 18 Cent auf

mehr als 46 Cent brutto pro Kilowattstunde Strom angehoben wurde, stellt die Notwendigkeit der Energiewende, sowie die Attraktivität eine Photovoltaikanlage in ein ganz neues Licht.

Für Neukundenverträge würden somit Mehrkosten von über 3000,- pro Jahr, im genannten Beispiel entstehen. Energie wird nahezu bei jedem Erzeugungsprozess benötigt. Egal, ob bei Gütern des täglichen Lebens oder einer einmaligen Anschaffung. Auch wenn sich die aktuelle Lage am Energiemarkt wieder mittelfristig beruhigen dürfte, kann ein Rückgang auf das Niveau von 2021 gänzlich ausgeschlossen werden. Zu viele Faktoren wie etwa Politik, Gas, Öl oder Atomenergie wirken auf die Energiepreisentwicklung ein.

Photovoltaik. Um dieser „Kostenfalle“ wirksam und langfristig entgegenzuwirken,

Batteriespeicher, Wechselrichter & SMARTFOX Energiemanager



Der neue SMARTFOX Pro Charger




stellt sich Photovoltaik einmal mehr als effiziente Gegenmaßnahme dar. Photovoltaikanlagen können im Neubau sowie in Bestandsgebäuden einfach und schnell nachgerüstet werden. Rechnet man die Gesamtkosten eines Photovoltaikprojekts durch die zu erwartende Lebensdauer, so produziert man selbst, je nach Anlagengröße und Beschaffenheit, elektrische Energie um ca. 7 - 10 Cent, bei Bezugskosten von über 40 Cent, pro Kilowattstunde Strom. Vergleicht man die Investition in eine Photovol-

taikanlage mit einem Sparbuch, so würde das, bei den derzeitigen Energiepreisen, einer Verzinsung von über 12 % p.a. gleichkommen. Durch die ständige Weiterentwicklung von Bauteilen kann mithilfe von Batteriespeichern die Blackout-Vorsorge zu einem guten Anteil abgedeckt werden.

10 Jahre Expertise. Die Firma DAfi GmbH ist mit mehr als 10 Jahren Erfahrung im Tätigkeitsbereich Photovoltaik regionaler Marktführer, und kann mit weit über tausend installier-

ten Projekten, auf enorme Erfahrungswerte zurückgreifen. Ständige Weiterentwicklungen des eigenen und patentierten Energiemanager „Smartfox“ machen DAfi nicht nur im DACH Raum zum erfolgreichen Marktführer von Energie-Managementsystemen für PV Anlagen, sondern unterstreicht zusätzlich die Fähigkeiten des regionalen Photovoltaikanbieters. Gerne realisieren wir auch Ihre schlüsselfertige Photovoltaikanlage. Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für ein un-

verbindliches Erstgespräch unter +43 6458 20160-66 oder kontaktieren Sie uns per E-Mail unter solar@dafi.at 

KONTAKT



DAfi GmbH

5531 Eben/Pongau
Tel.: +43 6458 / 20160
gollegger@dafi.at
www.smartfox.at



- ✓ Live-Monitoring
- ✓ Fernzugriff
- ✓ Energieübersicht
- ✓ Ersparnisse im Blick
- ✓ Als App verfügbar





Den eigenen Körper lieben lernen

REALIZE BY MARISA GERHARDTER. Marisa Gerhardter hat es sich zur Berufung gemacht, Frauen in ihren verschiedenen Lebensthemen bzw. Lebenslagen zu unterstützen.

Marisa Gerhardter ist Visionärin, Präventionärin, Expertin für Körper-Potenzial und Bewusstseinsentwicklung, Personal-Ernährungstrainerin und Geschäftsführerin der Akademie für individuelle Weiterentwicklung. Aber das war nicht immer so. Erst als sie sich nach 14 Jahren von ihrer Essstörung löste und ihr schöpferisches weibliches Potenzial entfaltete, begann ihr komplett neues Leben. Ein großer Bestandteil ihrer heutigen Arbeit ist es, das bestehende Schönheitsideal zu hinterfragen und Frauen zu ihrer natürlichen Schönheit zu begleiten. Marisa möchte mit ihrer Geschichte anderen Frauen den Mut geben, das eigene individuelle Gewicht liebevoll anzunehmen.

Ihr Weg aus der Essstörung. Lange Zeit war Marisa in der Modelwelt

unterwegs und erwarb unter anderem den Titel als Miss Salzburg und Miss Austria 3. Viele Laufsteg und Fotoshooting füllten ihr perfekt wirkendes Leben. In dieser Zeit konnte sie den Druck durch Social Media, die Entwicklung von Schönheitsidealen der Frauen und das perfekt

Aussehen nach Außen intensiv miterleben (Körper, Figur, perfektes Aussehen und die Reduktion auf Äußerlichkeiten). Ihr gestörtes Verhältnis zum Essen entwickelte sich jedoch bereits früher, das Model Dasein verstärkte ihr unnatürliches Essverhalten nur noch mehr. Der jahrelange

Kampf gegen sich selbst, wurde für Marisa zur enormen Belastung und unterdrückte ihr volles weibliches schöpferisches Potenzial. Als es Marisa gelang den Weg aus ihrer Essstörung zu finden, eröffnete ihr dies eine komplett neue Welt und die Möglichkeit ihr eigenes Leben zu kreieren. Sie weiß wie herausfordernd die ständigen Gedanken rund um das Essen, Figur & Körper sein können, denn dadurch wird der Blick aufs Wesentliche verdrängt und das Leben verliert sein Gleichgewicht. Heute weiß sie: Die Seele drückt immer das aus, was der Körper benötigt. Hinter die Fassade von Lebensthemen zu blicken, ist das Fundament für die persönliche gesunde Entfaltung. Marisa kennt das Gefühl nur zu gut, nicht zu wissen welchen Sinn das Leben für sie bereithält. Gefühlt war ihr



Ein großer Bestandteil Marisas heutiger Arbeit ist es, das bestehende Schönheitsideal zu hinterfragen und Frauen auf dem Weg zu ihrer natürlichen Schönheit zu begleiten.



Marisa möchte in einer Welt leben, in der alle Menschen ihre innere Schönheit, den eigenen individuellen Körper annehmen und ihr Potenzial voll entwickeln können.

halbes Leben die Suche nach den richtigen Antworten. Das große warum war für sie ständig präsent. Doch ihre langjährigen Essstörungen wie emotionales Essen, Heißhungerattacken, Sportzwang, Tracking von Nahrungsmitteln, Diäten, Magersucht (Anorexie) bis hin zur Ess-Brechsucht (Bulimie) und verschiedensten Thematiken (Ängste, Selbstzweifel, Depressio-

nen, Minderwertigkeitsgefühl) hinderten sie daran, das Leben so zu gestalten, wie sie es wollte. Ihr ständiger Kampf gegen sich selbst, ließ Marisa nicht in die Fülle ihres Lebens & ihrer schöpferischen Weiblichkeit kommen.

Eigene Programme.

Durch renommierte Mentoren und namhaften Lehrmeister konnte sie sich ein

umfangreiches, qualifiziertes Wissen und Fähigkeiten aneignen und somit ihre Thematiken lösen. Heute gibt Marisa ihr Wissen bereits an viele Frauen weiter und erlebt die wunderschöne Veränderung & Wirkung durch ihre Programme. Marisa möchte in einer Welt leben, in der alle Menschen ihre innere Schönheit, den eigenen individuellen Körper annehmen

und ihr Potenzial voll entwickeln können. Aus dieser Quelle entspringt „Realize by Marisa“ und die Programme „Bodymind & Natural Woman“. Für Marisa hat das Wort „Realize“ eine ganz persönliche Bedeutung. Denn es ist so viel mehr als nur ein gewöhnliches Wort. Realize lässt das Potenzial erkennen, den Körper lieben und den Sinn leben. Es ist auf Basis tiefenpsychologischer Ansätze konzipiert und lässt erprobte Techniken der Tiefenpsychologie einfließen. In den Programmen von Marisa, erhalten Frauen außergewöhnliche Transformationstechniken, die durch ihre jahrelangen Erfahrungen entwickelt wurden und mit absoluter Sicherheit funktionieren. >>

NEUANSTRICH/AUFFRISCHEN/RENOVIEREN



-20%

Holzschutz-Aktion: Auf alle DANSKE-Produkte

Aktionszeitraum: 1. März – Ende April



- malermeister
- schriften
- textildruck
- bodenbeschichtung
- natursteinteppich
- farben-profishop





... bei uns bekommen Sie genau diese Produkte, mit denen wir auch arbeiten!

5450 Werfen | 06468/20424 | office@prommeggers.com



Ex-Model Marisa weiß: Schon der kleinste Gedanke wie „Darf ich mir das Stück Schokolade heute noch gönnen?“ ist ein Anzeichen eines unnatürlichen Essverhaltens.



Realize Bodymind. Dabei handelt es sich um ein Programm für ein natürliches Essverhalten anhand einer wirkungsvollen Betrachtungsweise, um Ursachen aufzulösen. Es bringt Frauen in ihr natürliches Essverhalten und schließlich zu ihrem individuellen Wohlfühlgewicht. Viele Frauen entwickeln über die Jahre ein unnatürliches Verhältnis zum Essen. Jeder Körper ist einzigartig und anders und das ist auch gut so. Durch das Programm wird eine positive Einstellung zu sich selbst und dem eigenen Körper wieder hergestellt. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper steht hier bewusst im Mittelpunkt. Bei Frauen kommt es häufig zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung (körperdysmorphie Störung), die durch das Programm wieder in das natürliche Gleichgewicht gebracht wird. Mittels des Programms finden Frauen ihr eigenes individuelles Wohlfühlgewicht und der gesamte Blick auf Nahrung, Körper und Organismus verändert sich durch professionelle Herangehensweisen und Erkenntnisse. Die Antworten bei der Suche nach dem Individualgewicht lie-

gen nicht an der Oberfläche, sondern tief in jeder einzelnen Frau verwurzelt. Das Programm macht es möglich hinzuschauen, zu erkennen, zu transformieren. Es geht nicht um neue Diätpläne, neue Abnehmethode, sondern um das eigene individuelle Gewicht für sich zu finden, indem sich jede Frau wohlfühlt. Der gewünschte Erfolg kommt auf natürliche Weise, wenn die Seele ihre Themen löst und dadurch wieder mit dem Körper in Einklang gelangen kann.

Unnatürliches Essverhalten. Was ist eigentlich ein unnatürliches Essverhalten? Schon der kleinste Gedanke wie „Darf ich mir das Stück Schokolade heute noch gönnen?“, „Wenn ich eine andere Figur

hätte, wäre ich glücklicher“, „Wie viel darf ich heute noch essen?“, „Morgen mache ich alles anders“, „Ich tracke mein Essen, damit ich weiß, wie viel ich esse“, „Keine Kohlenhydrate – die machen doch dick“, „Ich esse nur gesund, damit ich nicht zunehme“, „Nur wenn ich gesund esse, kann ich meine Figur halten“, „Morgen lasse ich aber mein Frühstück weg“, „Heute habe ich so viel gegessen – Morgen muss ich unbedingt Sport machen“ oder „Allein wenn ich diesen Kuchen ansehe, nehme ich schon zu“ sind ein Anzeichen eines unnatürlichen Essverhaltens. Das sind einige Beispiele, die immer wieder in den Gedanken herum-schwirren. Davon haben wir reichlich, bis zu 60.000 Gedanken werden täglich ge-

dacht und können die Lebensqualität enorm einschränken. Egal ob Frauen gedachte belanglose Gedanken über das Essen haben, Heißhungerattacken verspüren, aus emotionalen Gründen essen, Angst vor Kontrollverlust oder Gewichtszunahme haben, Selbstverurteilung nach einer Mahlzeit verspüren, ständigen Kampf mit Diäten führen oder übermäßig Sport betreiben – genau dafür ist das Programm „Realize Bodymind“ von Marisa ins Leben gerufen worden. Wichtig ist zu wissen, dass jedes Muster, jede Gewohnheit, jede Blockade verändert werden kann, egal wie schwerwiegend es erscheint. Marisa hat es nach 14 Jahren selbst geschafft.

Realize Natural Woman. Dieses Programm für eine natürlich Weiblichkeit ist die wirkungsvollste Betrachtungsweise, um das Potenzial und den Sinn im Leben zu erkennen und zu entdecken. Die Qualität der Fragen, bestimmt die Qualität des Lebens. Das Programm beschäftigt sich mit der Potenzial - & Bewusstseinsentwicklung von Frauen. Marisa weiß nur zu gut,



Bei Marisa Programm „Realize Bodymind“ geht es nicht um neue Diätpläne oder neue Abnehmmethoden, sondern darum, das eigene individuelle Gewicht für sich zu finden, indem sich jede Frau wohlfühlt.

wie sich die Suche nach dem Sinn des Lebens anfühlt. Ängste, Zweifel, Blockaden und persönliche Lebensthemen werden in diesem Programm gelöst, um somit die schöpferische weibliche Kraft und das Potenzial in ihrer Ganzheit zu entfalten. Jede Frau hat ihren eigenen individuellen Lebensweg, der gelebt werden will. Diesen zu entdecken und das Potenzial zu entwickeln, hat sich Marisa zur Aufgabe gemacht. Im Mittelpunkt steht die persönliche weibliche Weiterentwicklung, die Revolution der Frau, die Sinnfindung, die individuelle Potenzialentfaltung, die Vollkommenheit der Frau und ihre weibliche schöpferische Kraft zu entdecken. Das Le-

ben zu erschaffen, das sich eine Frau wünscht. Neue Möglichkeiten und Chancen entdecken und umsetzen. An sich selbst glauben, an ihre Fähigkeiten zu glauben und effizient einzusetzen. Sich den Fragen des Lebens zu stellen und zu hinterfragen. Den eigenen Wert zu erkennen und ihn innen sowie außen zu spüren. Natural Woman begleitet strukturiert genau bei diesen Prozessen.

Umsetzung der Programme. Alle Programme von Marisa sind auf ihrer Homepage genau beschrieben. Die Programme werden online, aber auch in Einzelcoachings oder bei Seminaren österreichweit



durchgeführt. „Es zahlt sich auf jeden Fall aus, deinem Schicksal nicht dem Zufall zu überlassen. Es gibt keine bessere Investition, als eine Investition in dich selbst. „Just Realize!“, nach diesem Leitgedanken begleitet Marisa ihre Teilnehmerinnen auf dem Weg zu mehr Bewusstsein für Körper, Geist & Seele. ★

KONTAKT

Realize by Marisa

Untere Marktstraße 21
5541 Altenmarkt im Pongau
Tel.: +43 664 3046409
mail@realize-marisa.com
www.realize-marisa.com
[www.instagram.com/
realize.bymarisa](https://www.instagram.com/realize.bymarisa)
[www.facebook.com/
realizebymarisa](https://www.facebook.com/realizebymarisa)

Ein Fest für Ihre Ohren.

Seit 15 Jahren ist Neuroth Ihr Profi für besseres Hören in St. Johann i. P.

Besuchen Sie uns von 16.02. bis 31.03.2022 in unserem neu gestalteten und modernisierten Fachinstitut und lassen Sie sich von unseren Hörakustik-Experten beraten.



Jetzt € 300,- beim Kauf einer neuen Akku-Hörlösung sparen.*

Neuroth-Fachinstitut: St. Johann i. P. • Hauptstraße 47

Termin vereinbaren unter: 00800 8001 8001

Vertragspartner aller Krankenkassen

neuroth.com

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Die Comedy Road Show 2022


LIVE IM DIESELKINO ST. JOHANN. Caroline Athanasiadis, Gerald Fleischhacker und Günther Lainer live am 30. März im Dieselkino St. Johann im Pongau.



Popcorn und Nachos passen perfekt zu Humor und guter Laune. Diese Erkenntnis vereinte Dancing Stars-Gewinnerin Caroline Athanasiadis, Ge-

rald Fleischhacker und Günther Lainer zu einem Comedy-Dreigespann, das ab Mitte März 2022 österreichweit und exklusiv in den Dieselkinos live zu sehen sein wird.

Jedes Mal ein „One Night only“-Blockbuster des Humors, den man nicht verpassen darf. Lustig und sehr sehenswert, wann trifft man schon im Kino direkt auf

Stars? Zu sehen in St. Johann am Mittwoch, 30. März. Beginn ist um 20 Uhr. Karten (streng limitiert) sind ab sofort online auf www.dieselkino.at erhältlich. 

DIESEL KINO COMEDY ROAD SHOW 2022

LIVE!

mit

Günther Lainer

Caroline Athanasiadis

Gerald Fleischhacker

30.03.2022

St. Johann im Pongau

31.03.2022

Bruck an der Glocknerstraße

Tickets online auf dieselkino.at und an der Kinokasse erhältlich





Inventurtag 2022 bei Red Zac Kappacher

VOM 24. FEBRUAR BIS 12. MÄRZ. Bevor Red Zac Kappacher in den Frühling startet, werden die Preise in allen Abteilungen noch einmal so richtig aufgewirbelt.

Für eine frühlingshafte Stimmung sorgt die Produkt-Familie von Kitchen Aid, zu der mehr als nur eine Küchenmaschine gehört. Egal ob Wasserkocher, Handmixer, Pürierstab, Toaster oder Standmixer, alle sind in den Farben Liebesapfelrot, Pistazie, Creme, Onyxblack und Gusseisenschwarz erhältlich. Man darf schon gespannt sein, welche neue Farbe in diesem Frühjahr dazu kommt – noch ist es ein gut gehütetes Geheimnis. Am 5. März findet bei Red Zac Kappacher eine Kitchen Aid Vorführung statt. Ingo Bender zeigt vor Ort, dass die Kitchen Aid mehr als eine einfache Küchenmaschine ist. Bei den Inventurtagen gibt es die Kitchen Aid in verschiedenen Farben um € 577,- plus einem € 100,- Gutschein für Zubehör. Für Kaffeeliebhaber gibt es die Jura ENA8 all Black um € 999,- plus einem € 50,- Gutschein für Zubehör.

TV-Abteilung. Auch in der TV-Abteilung wird bei den Preisen fleißig abgespeckt! So ist der Samsung 65“ (165cm) Crystal UHD TV AU9070 bereits um schlanke € 877,- erhältlich. Mit seinem extrem schlanken Profil fügt er sich elegant in den Wohnraum ein. Er verfügt über mehrere Sprachassistenten, einem Crystal Processor 4K, Triple Tuner und WIFI Direct. Das passende Klangerlebnis holen Sie sich mit der Samsung Soundbar HW-Q900A um € 833,- ins Haus. Bei einem unvergesslichen TV-Erlebnis dann einfach die Füße hochnehmen und sich wohlfühlen, während der iRobot i3158 um € 333,- den Frühjahrsputz am Boden erledigt. Bei so zahlreichen Frühjahrs-Angeboten zahlt sich ein Besuch bei ihrem RED ZAC Kappacher wie immer aus. ★






+ € 50,-
Gutschein
für Zubehör

SONDERPREIS

999,-

JURA ENA 8 All Black
Kaffeevollautomat - Klein, einfach & schön. 10 Spezialitäten von Latte Macchiato, Cappuccino bis Kaffee.

Red mit uns
Red Zac.

redzac-kappacher.at

☎ 06412 20020

📧 shop@redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten! Angebote gültig solange der Vorrat reicht!



Sonnenskilauf 2022

SKISPASS IM PONGAU & ENNSTAL. Eine weitere besondere Wintersaison neigt sich dem Ende zu und lockt bei strahlendem Sonnenschein noch einmal auf die Pisten der Region.

Der Pongau und das Ennstal verfügen über zahlreiche Skiregionen und Angebote für Wintersportler

und Wintergenießer. Auch die diesjährige Saison war aufgrund der aktuellen Situation auch für unsere Skiregionen ein Winter mit zahlrei-

chen schwierigen Herausforderungen. Die PongauerInnen und EnnstalerInnen hingegen konnten sich freier Pisten und bestens präparierter

Abfahrten erfreuen. Zum Saisonende hin kann man nun die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres auf den Pisten genießen. ★

GAST

KOMMENTAR



Mona Maier
stellv. Tourismusdirektorin

Vitamin D im Schnee

Für unsere Gesundheit und gute Laune ist es unersetzlich: Vitamin D – und besonders viel davon bekommt man jetzt im Schnee! In Obertauern ist nicht nur das Wetter traumhaft, sondern auch die Pistenverhältnisse. Noch bis 1. Mai kann man beim Sonnenskilauf über Abfahrten wedeln und jede Menge Sonne tanken. Auch der Hüttenbetrieb ist garantiert: Vor verschneiter Bergkulisse bringen die familiengeführten Hütten

und Restaurants mit sonnigen Terrassen sowie gemütlichen Stuben den Geschmack des Salzburger Landes auf die Teller. Die Frühlingsgefühle, gibt's gleich dazu. Genießen Sie die Wärme auf der Haut, die frische Luft, den feinen Schnee – und dazu den blauen Himmel und das Bergpanorama. Gerade unsere Kinder haben nach dieser langen Phase des Homeschoolings, Zurückhaltung und Zeit vor den Bildschirmen teilweise

vergessen, wie gut und klar sich die eiskalte Bergluft innerlich anfühlt. Zaubern Sie ihnen endlich wieder diese roten Bäckchen und ein gesundes, herzhaftes Lachen ins Gesicht, während sich die Skizwerge die Berge runter tummeln oder einer leidenschaftlichen Schneeballschlacht hingeben. So verdient! Wer möchte das seinen Kindern nicht wieder ermöglichen? Die Aussichten für den Sonnenskilauf sind einfach perfekt!

Berge voll schöner Augenblicke

GASTEIN. Mit bis zu 2.700m Höhe, Tiefschnee- und Buckelpisten, Carving- und Freeride-Strecken bietet Gastein alles was das Skifahrer-Herz begehrt.



ANZEIGE FOTO: GASTEINER TAL TOURISMUS GMBH, MICHAEL KOENIGSHOFER

Actiungeladene Skierlebnisse auf der Schlossalm, Wow-Effekte auf den Aussichtsplattformen, Nervenkitzel auf der Hängebrücke am Stubnerkogel oder traumhafte Freeride Runs im hochalpin gelegenen Sportgastein, das Winter-sport-Paradies Gastein bietet für jeden das perfekte Ski- & Snowboardvergnügen! NON STOP TO THE TOP heißt es in Gastein: Im Gasteinertal

können Sie Bergbahnen auf 4 verschiedene Berge nutzen, über 1.000 Höhenmeter überwinden und endlos lange Abfahrten genießen. Über 200 Pistenkilometer von leicht bis anspruchsvoll, diversen Skirouten und Highlights, wie die Funslope, Skimovie, Snow Park, Aussichtsplattformen oder die legendäre Hängebrücke auf 2.300 Meter lassen Skifahrer-Herzen höherschlagen.

Winterwandern auf über 2.000 m. Auch für Nicht-Skifahrer hat die Gasteiner Bergwelt einiges zu bieten. Auf der Schlossalm kann man auch im Winter wandern. Die neue Panoramarunde führt von der Bergstation Schlossalmbahn zur Aussichtsplattform Schlos-salmblick und vorbei am neu entstandenen Naturfreunde Schneesportkompetenzzentrum (Hofgasteinerhaus). Wer nur eine kleine Runde gehen

möchte und es sich anschließend auf einer Sonnenterrasse gut gehen lassen möchte, für den ist die „Genussrunde“ das richtige.

Tipp: Frühbucher-Rabatte im Online-Ticketshop.

Buchen Sie jetzt schon Ihr Skiticket auf skigastein.skiperformance.com und sichern Sie sich den Skipass zum Vorteilspreis und das ganz ohne Risiko mit der Geld-zurück-Garantie. ★

Gastein

Berge
voll schöner
Augenblicke
skigastein.com



SONNENSKILAUFLAUF



ERFOLGREICHER GOLDI TALENTE CUP 2022

Andreas Goldberger verlieh über 300 Jungadlern Flügel

Nach der Pause im letzten Jahr, konnte sich Andreas Goldberger in den vergangenen Wochen endlich wieder auf die Suche nach den vielversprechendsten Ski-sprungathleten Österreichs machen. Im Rahmen seines Goldi Talente Cup tourte er durch fünf Bundesländer, um motivierten jungen Sportlern Flügel zu verleihen. Von der Steiermark über Salzburg, Oberösterreich, Kärnten, bis hin nach Vorarlberg führte die Tour der Sportler-Legende im vergangenen Jänner. Insgesamt wagten sich beim diesjährigen Goldi Talente Cup über 300 mutige Jungadler das erste Mal auf die Schanze, wovon 90 Kinder direkt bei den Schnuppertrainings der jeweiligen Vereine ihr erstes Training absolvierten.

FOTO: MIRIAM LOTTES/RED BULL CONTENT POOL



Rodeln in der Region

- **Altenmarkt-Zauchensee:**
Rodelbahn Bifei's Hüttln und Hochnössleralm (3,2 km),
Rodelbahn Winterbauer (2,2 km),
Rodelbahn Sonnalm (3,1 km)
- **Bad Hofgastein:**
Naturrodelbahn „Aeroplan“ (3,3 km),
Naturrodelbahn Bellevue Alm (2,5 km)
- **Filzmoos:**
Naturrodelbahn Kleinberg (3 km)
- **Flachau:**
Rodelbahn Sattelbauer (3 km),
Rodelbahn Brennhütte und Munzenhof (2 km)
- **Großarlal:**
Rodelbahn Lammwirt (3 km),
Rodeln Loosbühelalm (3,5 km)
- **Mühlbach:**
Naturrodelbahn Kopphütte (4,5 km),
Naturrodelbahn Reithgut (1 km)
- **Obertauern:**
Gnadenalm (1,5 km),
Südwienerrhütte (5 km)
- **Radstadt:**
Rodelbahn Bürgerbergalm (3,5 km),
Königslehen-Rodelbahn (6 km)
- **Wagrain-Kleinarl:**
Rodelbahn Ennskraxn (2 km),
Rodelbahn Kleinarl Hütte (7 km)

FOTOS: TVB ALTENMARKT-ZAUCHENSEE / NADIA JABLJI PHOTOGRAPHY, MATTHIAS FRITZENWÄLLNER



Genuss Hütte Loosbühelalm

GROSSARL. Ein Paradies für Alpinskitouren, Winterwanderungen, markierter Schneeschuhwanderweg, Naturrodelbahn.

Wir sind der Treffpunkt für Skitourengeher, Schneeschuhwanderer, Winterwanderer, Rodler oder einfach alle Naturliebenden und Ruhesuchenden. Ein markierter Schneeschuhwanderweg führt direkt vom Parkplatz Grundlehen bis zur Loosbühelalm. Skitourengeher können entweder gleich zu uns rauf gehen oder die Gipfelrunde über die Filzmoosalm, Filzmooshörndl weiter zum Loosbichl und anschließend Abfahrt zu unserem Berggasthof, wählen. Für Gaudi pur sorgt die Naturrodelbahn mit Rodelverleih. Auch unsere Zirben Alm Sauna lädt zum Schwitzen und entspannen ein (Vor Anmeldung erforder-

lich). Kommt zu uns und genießt die großartige Aussicht, direkt von unserer Sonnenterrasse oder vom Wintergarten aus oder wärmt euch, in unseren 3, mit Kachelöfen beheizten, urigen Gaststuben auf. Erlebt tiefverschneite Winterlandschaften, lustige Hüttenabende, einzigartige Sonnenuntergänge und das abseits der Skipisten, inmitten der Natur. Die Kinder kommen beim herumtoben im Schnee, bei Schneeballschlachten und am Spielplatz voll auf ihre Kosten.

Feierlichkeiten. Gerne gestalten wir eure Feierlichkeiten aller Art wie: Familientreffen, Geburtstag, Firmenevents,... Im Seminarraum mit Semina-

rausstattung und Atmosphäre beeindruckt ihr eure Kunden & Partner.

Übernachten. Wir bieten Zirben- & Lärchenholzzimmer (2-, 4- & 6- Bettzimmer) für bis zu 42 Personen. WC und Dusche am Gang. Morgens erwartet euch ein stärkendes Almfrühstücksbuffet mit unseren hoferigen Produkten.

Genuss. Wir verwöhnen euren Gaumen ganztägig mit warmen und kalten heimischen Spezialitäten, aus den am Hof produzierten Produkten. Auf Vorbestellung sind Brat-, Hut- oder Kitzessen ein Highlight. Wir wurden mit dem AMA Gastosiegel, als

GenussHütte, als Salzburger Almsommerhütte und als Produzent für „Großarltaler Bergbauernkäse“ ausgezeichnet.

Sommerurlaub. Denkt schon jetzt an den Sommerurlaub, der wohlverdienten Auszeit in den Bergen Großarl.

Öffnungszeiten. Wir haben ganztägig bis zum 03. April 2022 geöffnet. Dann starten wir voraussichtlich ab dem 13. Mai 2022 in die Sommersaison. Wir empfehlen eine Tischreservierung besonders an den Wochenenden. Shuttleservice auf die Loosbühelalm ist im Winter, zu jeder vollen Stunde möglich. Voranmeldung unter: 06414 / 600 ★

Loosbühelalm
BERGGASTHOF

Hüttenzauber mit Stil
die urige, authentische Alm im Großarlal

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

www.loosbuehelalm.at

Loosbühelalm
BERGGASTHOF
ganztägig
geöffnet!



Firn.Zeit in di Berg

Was gibt es Schöneres, als die Genuss-Erlebnisse der Firn.Zeit in Altenmarkt-Zauchensee? Kombinieren Sie das Skifahren im Frühjahrsschnee mit den neuen kulinarischen Genuss-Momenten LaKra Berg.Grillen, Sparkling Lounge und Genuss.Geschichte.

Die Firn.Zeit ist eine von mehreren Zeiten wie die- Blüte-, Herbst-, Advent. und Kristall. Zeit, in der die Destination Altenmarkt-Zauchensee besondere Erlebnisse anbietet. In jeder dieser Zeiten spielt die Alpine Küche, bei der Tradition auf zeitgeistige Kreativität trifft, eine große Rolle.

Regional, saisonal, nachhaltig, hochwertig – sind auch die „Zutaten“, die sich Altenmarkt-Zauchensee für seine Genuss-Erlebnisse in der Firn.Zeit auf die kulinarische Fahne geschrieben hat. Die kreativen Momente kommen aus der Welt des Grillens, aus Cafés und Feinschmecker-Hot Spots. Unter dem

Motto: „Jedem Genießer seinen Genuss!“ erwartet Sie hier das glückliche Gefühl willkommen zu sein. Mit den folgenden drei Genuss.Momenten der Firn-Zeit bietet Altenmarkt-Zauchensee die beste Komposition aus vielfältigen Aktivitäten in der Natur und kreativer Alpiner Küche im Alpenraum und

schafft somit Raum für Ihre glücklichsten Momente. ★

INFO

MOMENTE
BEWUSST
ERLEBEN
Living Soul Moments

ALTENMARKT
ZAUCHENSEE

Tel.: +43 (0) 6452 / 55 11
info@altenmarkt-zauchensee.at
altenmarkt-zauchensee.at

Neu! LaKra Berg.Grillen

Show-Barbecue auf 1.300 m.

Das Berg.Grillen-Erlebnis ist ein neues Angebot und geht auf der Reitlehenalm in über 1.300 m Höhe vor einer faszinierenden Bergkulisse unter freiem Himmel, aber auch indoor, über die Bühne. Für dieses einzigartige Showgrill-Erlebnis auf edlen und stilvollen LaKra-Grillschalen verwandelt der Altenmarkter Grillmeister Johannes „Jonny“ Schartner den Grillplatz am Berg in eine kulinarische Genussinsel. Ein Saxophonist spielt, wenn er die frischen, alpinen Zutaten von höchster Qualität zu mehreren kreativen, kleinen feinen Gerichten verarbeitet. Fackeln,

Feuerkörbe und Laternen im Schnee sorgen für die romantische Beleuchtung der Szenerie unter freiem Himmel. Sie

können auch in der Zirbenstube Platz nehmen und das Grill-Highlight von drinnen erleben.

Tipp. Besuchen Sie beim Grill-Ereignis die Reitlehenalm-Galerie „Liebmalerei“, in der Gastgeberin Johanna Schneider ihre Bilder ausstellt. ★



DETAILS

jeweils Freitag, 11.3. & 18.3.
18.00 bis 22.00 Uhr
Reitlehenalm, Altenmarkt
€ 59/Erw., € 29/Kind
(10-14 Jahren)
inkl. mehreren Genussgerichten, Aperitif, Shuttle und Give away vom Koch, exkl. Getränke.
Anmeldung bis Dienstag der gleichen Woche
17.00 Uhr



Neu! Sparkling.Lounge

Schaumwein & Musik.

Die Sparkling.Lounge ist eine Mischung aus einem exklusiven Schaumwein- und stilvollen Après Ski-Moment unter dem Motto „Schaumwein ist ein Minimum an Alkohol und ein

Maximum an Lebensfreude“. Freuen Sie sich auf einen Hauch von Luxus, deren prickelnde Eleganz Sie in verschiedenen Locations (Freiraum, Haidl, Heli's Vinothek, post.café und Il Vinaio) bei

Lounge-Musik und mit den besten österreichischen Schaumweinen genießen können. Dazu wird hausgemachtes Finger Food in extravaganen Variationen aus der Alpen Küche gereicht. ★

DETAILS

jeweils Donnerstag, 3., 10., 24. und 31.3., 7. und 14.4. 16.00 bis 21.00 Uhr Cafés und Bars, Altenmarkt. Eintritt frei

Genuss.Geschichte

Geführte Reise zur Alpen Küche.

Ob innovative Tischlerwerkstatt, urige Backstube, elegantes Genuss-Atelier oder moderne Wein-Boutique - die ausgewählten kulinarischen Stationen für die Genuss.Geschichte haben eines gemeinsam: authentische Genuss-Momente! Der Guide Bernhard Klieber begleitet Sie auf dieser kulinarischen Entdeckungsreise. Neben Genuss-Momenten auf dem Teller erwarten Sie auch spannende Geschichten, die Gastgeber und Wirte aus ihrem Leben, zu den Produkten und ihrer Herkunft zu

erzählen haben. Stationen: Il Vinaio, Tischlerei Eckart, Scheffer's Genuss.Atelier, Der Lausbua und Haidl. ★

DETAILS

jeweils Dienstag, 1., 8., 15., 22. und 29.3.

17.00 bis 22.00 Uhr
exklusive Locations,
Altenmarkt
€ 65/Erw.
€ 33/Kind (6-12 Jahre)
inkl. 5 Genuss-Stationen,
exkl. Getränke
Anmeldung bis Vortag
17.00 Uhr



SONNENSKILAUFLAUF

NEUES SKITOUREN-ANGEBOT IM

Snow Space Salzburg

Tourengehen erfreut sich ungebrochen großer Beliebtheit, die Nachfrage nach Aufstiegsrouten entlang des gesicherten Pistenkorridors wächst stetig. Das Skigebiet Snow Space Salzburg hat deshalb zu Beginn des heurigen Winters das Angebot für Tourengänger deutlich erweitert. In Wagrain, St. Johann-Alpendorf und Eben/Pg. werden in Summe vier Aufstiegsrouten geboten, die während der Pistenöffnungszeiten genutzt werden können. Die Skitourerstrecken im Snow Space Salzburg sind sehr gefragt, an Spitzentagen „pilgern“ bis zu 500 Tourengänger entlang der Pisten auf die Berge.

FOTOS: LORENZ MASSER, SNOW SPACE SALZBURG



JUBILÄUM DES LEGENDÄREN NACHTSLALOMS BEDEUTET AUCH EINEN ABSCHIED

Es war ein Abschied pünktlich zum Jubiläum: Am 25.02.2022 fand die 25. Auflage des legendären "Nightrace" auf der Schladminger Planai statt. Zum letzten Mal hieß der OK-Chef des Herrenslaloms auf der in Flutlicht erhellten Piste Hans Groggl. Der 68-Jährige legte nach einem Vierteljahrhundert neben seinem Amt als Obmann im örtlichen Wintersportverein WSV Schladming heuer auch seine Funktion als Leiter des Organisationskomitees beim Nachtslalom nieder. Aufgrund der aktuellen Covid-Situation waren beim Rennen diesmal nur 1.000 Zuschauer zugelassen. Der erste Durchgang startete um 17:45 Uhr, der zweite um 20:45 Uhr.

FOTOS: MARTIN HUBER

PRECHTL *Stadt*
Der etwas andere
Restaurant & Bar

Neu!

*Gut z'n Ess'n
and z'n Feiern*

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

+43 676 73 01 911
www.prechtlstad.at



ALPINE CRAFT FESTIVAL IN DER REGION HOCHKÖNIG

Zahlreiche Craftbiere verkosten, bei lässigem Live Sound tanzen, außergewöhnliche Showacts live erleben und das Ganze vor der Kulisse des Hochkönigs – beim Alpine Craft Festival dreht sich vom 24. bis 26. März alles um den (Bier-)Genuss! Wem es weniger um das kühle Getränk, sondern mehr um den Genuss an sich geht, der kann seinen Gaumen mit kulinarischen Köstlichkeiten aus dem Alpenraum verwöhnen. Hochkarätige Unterhaltung versprechen Top Artisten von Pole and Fitness. Musikalische Highlights setzen Saxkünstler und abgefahrenere DJ's. Mehr Informationen unter www.hochkoenig.at

FOTOS: HOCHKÖNIG TOURISMUS



**HANS KNAUSS &
SCHLADMING-DACHSTEIN**

Perfekte Kooperation von Sport und Tourismus

Der ehemalige ÖSV-Star Hans Knauß hat sich für die Region Schladming-Dachstein als perfekter Werbepartner etabliert, daneben engagiert sich der Steirer intensiv in der Unterstützung von jungen Skirennläufern. Gemeinsam mit dem Tourismusverband Schladming-Dachstein und der Schladminger 4-Berge Skischaukel sowie Rittisberg, Fageralm und Galsterberg hat er vor vier Jahren das "Hans Knauß Alpin Pro Team" gegründet. Mit den jährlichen Fördergeldern können talentierte Youngsters ihren aufwendigen Trainings- und Rennalltag leichter meistern. Im Rahmen dieser Kooperation stellt sich Knauß zudem für zahlreiche PR-Auftritte der Erlebnisregion zur Verfügung - unentgeltlich, denn das Budget lässt er zu 100 Prozent dem Jugendteam zugutekommen.



FOTO: HANS-PETER STEINER

KULINARISCHE WINTERREISE IM NATIONALPARK HOHE TAUERN

Klirrende Kälte und das Knistern des Feuers, die schneebedeckte Landschaft, deren Eiskristalle vom Lichte der Fackeln glitzern, stimmungsvolle Melodien der Bläsergruppe und das Schnauben der Pferde, der Duft von selbstgemachtem Glühwein und Zimt, der Geschmack einer kräftigen Suppe, zartem Wild und würziger Soße, der Fahrtwind am Pferdeschlitten und die Wärme der dicken Wolldecken, die unberührte Winterlandschaft im Kötschachtal und die imposanten Gipfel jenseits der 3000-Meter-Grenze - das sind die Zutaten der Kulinarischen Winterreise im Nationalpark Hohe Tauern am 4. & 11. März 2022.

www.gastein.com/gastein/kulinarik/kulinarische-winterreise



FOTOS: KTVB BAD GASTEIN, MARKTL PHOTOGRAPHY

Audi FIS Ski World Cup
HERREN

NACHT NSLALOM

FLACHAU

**09.03.
2022**

Tickets: www.skiweltcup-flachau.at








Weitere Infos unter: www.pilateswien.com

Pilates - für immer jung!

DIE KRAFT VON INNEN. Seit über 100 Jahren ist die Trainingsmethode des Pilates ein Rezept dafür, sich fit und geschmeidig zu erhalten bis ins hohe Alter! *Von Peter Rettenbacher, Pilates & Rückentrainer Studio One Hütttau*

Joseph Hubertus Pilates (1883 -1967), in Deutschland geboren, war in seiner Jugend Boxer und Artist. Anfangs nur für Athleten und Boxer gedacht, entwickelte er eine Trainingsmethode, die er selber „Contrology“ nannte. Sein erstes Studio eröffnete er in Hamburg, dort trainierte er die Polizei, aber auch Berühmtheiten wie Max Schmeling. Mitte der 1920er Jahre entschloss er sich nach Amerika auszuwandern und eröffnete in New York mit seiner Frau Clara ein Studio, das mit den von ihm entwickelten Geräten ausgestattet war. Sehr schnell hat sich

seine Methode, besonders in der dortigen professionellen Tanzszene, herum-

gesprochen. Martha Graham, Lauren Bacall, Katharin Hepburn, Laurence Oli-

vier und viele andere waren von seinem Studio begeistert. Ihm zu Ehren wurde seine Methode nach seinem Tod „Pilates“ genannt. Pilates hat sich weltweit durchgesetzt und ist bis heute fast unverändert erhalten.



Das Training. "Die Kraft von innen" beschreibt das Trainingssystem mit ein paar Worten. Eine achtsame Körperarbeit, das Erlernen von Bewusstheit, Zentrierung, Ausrichtung der Wirbelsäule, korrekte Atmung, Konzentration bei der Ausführung der Übungen, Kontrolle der Bewegungsabläufe, Bewegungsfluss und Präzision sind die



Prinzipien nach Pilates. Mehr als 500 Übungen stehen zur Verfügung und werden auf der Matte oder den Geräten (Apparatus) absolviert.

Die Matte. Das klassische Mattenprogramm teilt sich in Basic (Stufe 1), Intermediate (Stufe 2) und Advanced (Fortgeschritten) ein. Die Übungen werden in einer vorgegebenen Reihenfolge

durchgeführt und sehr bald bemerkt man, wie schnell sich durch ein regelmäßiges Training ein Fortschritt einstellt. Heute gibt es unterschiedliche Pilates Richtungen und Stile, so kann der Ablauf der Übungen auch variieren. Pilates Matte wird in vielen Fitnessstudios und Volkshochschulen als Gruppentraining angeboten und mit zunehmender Beliebtheit auch als Online Training!

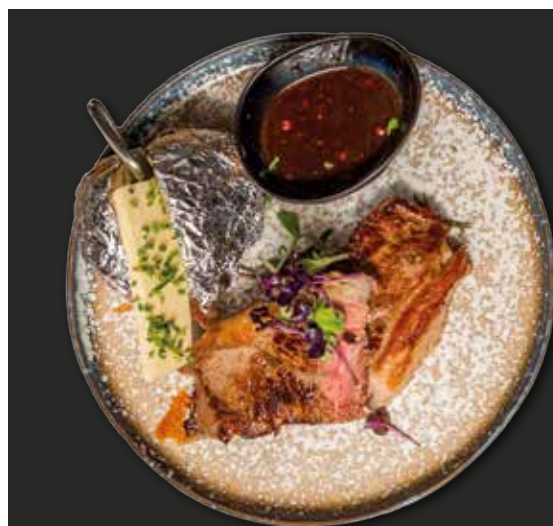
Apparatus Training.

In speziellen Pilates Studios können Sie die Übungen an den Geräten unter fachmännischer Anleitung erlernen und genießen. Sehr beliebt sind die großen Pilatesgeräte, wie z.B. der Reformer, ein Bett mit beweglichem Wagen. Hier kann sowohl unterstützend als auch sehr herausfordernd trainiert werden. An den Geräten wird ein persönliches

Training absolviert, der Ablauf richtet sich also nach den individuellen Bedürfnissen.

Was bringt mir das Training?

Pilates kräftigt das Körperzentrum (Core), also Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Es bringt schnelle sichtbare Veränderungen durch eine schlanke Taille und einen ➤



STEAKS & BURGER

*täglich ab 16.00 Uhr geöffnet
Donnerstag Ruhetag*

Lausbua Cafe & Restaurant * Brunnbauerngasse 3 * 5541 Altenmarkt
Tel.: 0664 / 994 633 41 * info@der-lausbua.at * www.lausbua.info

SERIE



strafferen Bauch. Auch das Körperbewusstsein und die Koordination werden verbessert, wodurch auch Haltungsprobleme verringert werden. Regelmäßiges Pilates trägt zur Leistungssteigerung bei anderen Fitness-

und Sportarten bei und gleicht Dysbalancen aus. Neben einer verbesserten Atmung treten auch weniger Muskelverspannungen durch verbesserte Bewegungsmuster auf. Darüber hinaus wird man gelenkiger,

beweglicher und reduziert Stress.

Ist Pilates auch für mich geeignet? Die Belastungsintensität wird bei diesem Training den Bedürfnissen der Trainieren-

den angepasst und variiert daher von sehr niedrig für Anfänger und Teilnehmer mit Bewegungseinschränkungen, bis zu einer sehr hohen Intensität bei fortgeschrittenen Sportlern oder Tänzern. Pilates eignet sich

FOTOS: WWW.PILATESWIEN.COM



Model: „Yunior Cabada
Visagistin: Alex Mayr



ANDREAS BOLDT
Picture Artist

KREATIV
SHOOTINGS
Infos auf Anfrage



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



also für jedes Alter und jedes Fitnesslevel. Es ist jedoch wichtig, die Übungsauswahl auf die persönliche Situation abzustimmen. Sollten Sie unsicher sein, ob Sie mit dem Training beginnen können, wenden Sie

sich an einen Arzt oder Physiotherapeuten.

Empfohlene Literatur. Pilates hat mehrere Bücher geschrieben, sein Hauptwerk „Return to Life through Contrology“ ist

2009 in Deutsch aufgelegt worden (Verlag Peter Ewers). Ein Buch über sein Leben und die Methode erschien 2021: „Caged Lion“ von John Howard Steel (Last Leaf Press). Empfehlenswerte Trainingsbücher

sind „Pilates“ von Alycea Ungaro (DK Verlag), „Das große Pilates Buch“ von Michaela Bimbi-Dresp (GU Verlag) und „Das Pilates Lehrbuch“ von Geweniger & Bohlander (Springer Verlag). ★

RE/MAX



Sie überlegen Ihre Immobilie zu verkaufen?
Wir machen das täglich.

**Gutschein für eine kostenlose
Marktwerteinschätzung.**



RE/MAX

Spirit

Hauptstraße 44

5600 St. Johann im Pongau

Tel.: 06412 20 250

office@remax-spirit.at

DR. KARL SCHWAIGER

JÜNGSTER PRIVATDOZENT FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE. Dr. Karl Schwaiger ist Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. Seine klinische und operative Tätigkeit übt er im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Salzburg aus. Im neuen MedZentrum am Grafenhof wird er ab Mai 2022 seine Privatordination führen. Er habilitierte mit 32 Jahren vor kurzem als einer der jüngsten Plastischen Chirurgen im deutschsprachigen Raum und ist aktuell jüngster Privatdozent für Plastische Chirurgie in Österreich.

Weekend: Wenn man Ihren Lebenslauf so liest, hat man den Eindruck, dass Sie wahrscheinlich wenig Freizeit haben. Promotion mit Magna cum Laude, habilitierter Privatdozent an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität, Oberarzt am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder.

Dr. Schwaiger: (Lacht). Tatsächlich habe ich auch noch eine wunderbare Familie mit 3 Kindern, also es bleibt auch noch ein bisschen Freizeit. Die beruflichen Erfolge sind nacheinander so gekommen und das freut mich auch sehr und macht mich stolz. All diese Erfolge, die gerade aufgezählt wurden, habe ich dem Fach der Plastischen Chirurgie, Ästhetischen und Rekonstruktiven Chirurgie zu verdanken. Die Erfolge kommen automatisch, wenn man glücklich ist in dem, was man tut. Besondere Freude bereitet

mir auch, dass ich nun im Frühling meine private Wahlarztordination in St. Veit, auf der schönen Salzburger Sonnenterasse, eröffnen darf. Diese befindet sich bis zur Fertigstellung des MedZentrum am Grafenhof im Hotel Metzgerwirt.

weekend: Was muss man sich generell unter dem Fachgebiet Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie vorstellen?

Dr. Schwaiger: Die Plastische Chirurgie ist ein umfangreiches spezialchirurgisches Fachgebiet. Plastische Chirurgen operieren am ganzen Körper. Viele denken dabei als erstes an Schönheitsoperationen, was an sich auch nicht falsch ist. Allerdings geht die Materie viel tiefer. Die Plastische Chirurgie beinhaltet zusätzlich die Rekonstruktive Mikrochirurgie, wo Gefäße und Nerven unter dem Mikroskop genäht

werden, aber auch die Brustchirurgie (Brustkrebschirurgie) und Handchirurgie. Immer dann, wenn Spezialfälle auftreten, wird ein Plastischer Chirurg benötigt. Wenn sich zum Beispiel ein Motorradfahrer bei einem Unfall schwer verletzt und er seine Hand aufgrund von Nervenschädigungen nicht mehr bewegen kann. In der plastischen Chirurgie sind wir dann in der Lage, solche beschädigten Nervenbahnen zu rekonstruieren. Ganze 60% meiner Tätigkeit betrifft solche Fälle, bei denen schwer erkrankten Personen geholfen wird. Bei den restlichen 40% handelt es sich um die be-





FOTOS: MAX STEINBAUER, MEDZENTRUM AM GRAFENHOF

kannten ästhetischen Behandlungen. Hier kann ich als Facharzt mein Wissen einsetzen, um auch zur psychischen Gesundheit meiner Patienten beizutragen. Ein körperliches Defizit kann sehr schnell zu einer dauerhaften Belastung werden und die Plastische oder Ästhetische Chirurgie kann hier oftmals Abhilfe schaffen.

weekend: Derzeit errichten Sie gemeinsam mit Ihrem Vater Mag. Karl Schwaiger das neue MedZentrum am Grafenhof in St. Veit. Welches Konzept verfolgen Sie hierbei?

Dr. Schwaiger: Mein Vater und ich haben ein Unternehmen gegründet, um das Gesundheitsangebot zu erweitern, aber auch flexibler zu machen – flexibler für die Patienten aber auch für die Ärzte. Es entsteht ein neues Kompetenzzentrum für Medizin und Therapie in St. Veit im Pongau. Dieses neue medizinische Angebot ist gut erreichbar und befindet sich inmitten der wunderbaren Naturlandschaft am Kurpark, in unmittelbarer Nähe zu den Reha-Zentren der VAMED für Kinder und Jugendliche mit Stoffwechselerkrankungen, Onkologie und Psychiatrie, sowie der Landeslinik St. Veit. Nur wenige Kilometer entfernt befindet sich das Kardinal Schwarzenberg Klinikum. Auch aus der Stadt Salzburg ist das

„MedZentrum am Grafenhof“ gut erreichbar. Es bietet Fachärztinnen und Fachärzten aus verschiedenen medizinischen Fachrichtungen, wie Plastischer, Ästhetischer und Rekonstruktiver Chirurgie, Orthopädie, HNO, Neurologie, Innerer Medizin oder Dermatologie und Anbietern aus weiteren Gesundheitsberufen, wie z. B. Physio-TherapeutInnen, Pflege-ExpertInnen oder Hebammen, auf einer Fläche von ca. 200 m² ideale Bedingungen um ihre Patientinnen und Patienten in einem angenehmen und diskreten Ambiente zu behandeln. Interessierte Fachärztinnen und Fachärzte aus den unterschiedlichen medizinischen Fächern, Therapeutinnen und Therapeuten, Pflege-ExpertInnen und Hebammen können sich im „MedZentrum am Grafenhof“ auch nur für wenige Stunden, oder an einzelnen Tagen pro Monat „ihre“ Privat-Ordination mieten. Durch die flexible Organisation und das auf die Bedürfnisse der Wahlärztinnen und Wahlärzte sowie deren Patientinnen und Patienten abgestimmte Angebot ergeben sich interessante wirtschaftliche Vorteile. Die Kombination aus Raummiete und Patienten-Termin-Management sowie Assistenzleistungen bei Untersuchung und Behandlung ermöglicht eine genaue Kalkulation der Kos-

ten und somit eine perfekte Steuerung des wirtschaftlichen Erfolges. Das Terminmanagement sowie die organisatorische Abstimmung mit den Patientinnen und Patienten liegt in professionellen Händen von erfahrenen diplomierten Pflegekräften, die den Fachärztinnen und Fachärzten bei Bedarf gleichzeitig auch als Assistenz bei Untersuchungen oder für kleine chirurgisch/medizinische Eingriffe zur Verfügung stehen.

weekend: Auch Sie werden mit Ihrer Privatordination in das neue MedZentrum umziehen. Wann wird das sein und was heißt dies für Ihre anderen Tätigkeiten?

Dr. Schwaiger: Die Fertigstellung ist für Mai 2022 geplant, dann werde auch ich meine Wahlarzt-Ordination dort eröffnen. Diese werde ich neben meiner Tätigkeit als Oberarzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Salzburg und meinen Aufgaben als regelmäßiger Lehrender an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität führen. Meine Arbeit dort liegt mir sehr am Herzen und ich werde diese natürlich weiterhin forcieren. Mit dem neuen Konzept des MedZentrums ist es mir aber auch möglich, am Abend, am Wochenende und an meinen dienstfreien Tagen Ordinationstermine wahrzunehmen. ★

Dr. Karl Schwaiger

Plastische, Rekonstruktive
und Ästhetische Chirurgie
Tel.: +43 650 / 3021130
drkarl.schwaiger@outlook.com
www.drkarlschwaiger.com

www.medzentrum-am-grafenhof.at





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

Rasche Hilfe für Saisonbetriebe

Die zweite Wintersaison im Schatten der Pandemie neigt sich dem Ende zu: Die Arbeitslosigkeit hat sich – auf Grund der vielen starken Salzburger Betriebe, aber auch durch staatliche Hilfen – ganz anders entwickelt als im Jahr davor. Viele Betriebe suchen nun Mitarbeiter*innen, bzw. konnten diese trotz der anhaltenden Unsicherheiten erfolgreich halten. Eine wesentliche Unterstützung war dafür die Saisonstarthilfe für touristische Betriebe. Über 10.000 Anträge wurden im Bundesland bin-

nen weniger Tage gestellt. Beschäftigte, die wegen des Lockdowns vor Weihnachten ansonsten nicht aufgenommen hätten werden können, wurde damit die Anstellung ermöglicht. Eine zwar fordernde, aber in vielen Bereichen doch erfolgreiche Saison wurde so ermöglicht. „Das AMS Salzburg hat die tausenden Anträge – ohne zusätzliches Personal – in kürzester Zeit bearbeitet und konnte der Mehrheit der Unternehmen binnen weniger Tage eine positive Antwort zukommen lassen“, be-

richtet AMS-Landesgeschäftsführerin Jacqueline Beyer. Rund 20 Mio. Euro werden an die Betriebe ausbezahlt. So haben die Maßnahmen Kurzarbeit und Saisonstarthilfe vielen Betrieben durch diese wirtschaftlich schwierigen Monate geholfen. „Die Arbeitslosenquote ist in Salzburg seit Monaten beständig bei den niedrigsten österreichweit. Nun wollen wir in den kommenden Monaten das Vorkrisenniveau wieder erreichen und optimistisch in die wirtschaftliche Zukunft blicken“, so Beyer.

WANTED:

KonditorIn (ZuckerbäckerIn)

SCHWERPUNKT PATISSERIE

BERUFSBEREICHE: Chemie, Biotechnologie, Lebensmittel, Kunststoffe

AUSBILDUNGSFORM: Lehre

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: € 1.300,- bis € 1.900,-

Tätigkeitsmerkmale



Die seit 2021 neu geregelte Ausbildung im Lehrberuf „KonditorIn (ZuckerbäckerIn)“ sieht neben einer Grundausbildung auch eine Spezialausbildung in einem der beiden Schwerpunkte „Allgemeine Konditorei“ oder „Pâtisserie“ vor. Eine Kombination der beiden Schwerpunkte ist zwar nicht möglich, aber es können einzelne Inhalte des jeweils anderen Schwerpunktes zusätzlich ausgebildet werden. Der Schwerpunkt „Allgemeine Konditorei“ umfasst eine vertiefte Ausbildung in den klassischen Bereichen der Konditorei (Torten, Kuchen und andere Backwaren). Der Schwerpunkt „Pâtisserie“ umfasst vor allem die Herstellung warmer und kalter Süßspeisen (Topfenspeisen, Palatschinken, Pudding, Obstspeisen usw.), von Desserts (Creme, Mousse, Gelee, Pudding usw.) und von Eisspeisen (Speiseeis, Sorbet ua). KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) stellen alle Arten von Konditorwaren her, vor allem Torten, Konditorbackwaren (z.B. Kuchen aus verschiedenen Teigen wie etwa Germteig, Blätterteig, Plunderteig, Mürbteig, Biskuitmassen

usw.), Zuckerwaren (z.B. Marzipanerzeugnisse, Zuckerl), Obsterzeugnisse (z.B. Marmelade, Gelees, Dickobst) und Schokoladewaren (z.B. Bonbons und Konfekt). KonditorInnen fertigen auf Kundenwunsch auch spezielle Waren (z.B. Hochzeits- und Geburtstagsorten) an. Zahlreiche Maschinen erleichtern die Arbeit in der Backstube, z.B. Teigbearbeitungsmaschinen wie Rühr- und Ausrollmaschinen oder computergesteuerte Backöfen, Frostanlagen und Gärunter-

brecher. Auch die Pflege und Reinhaltung dieser Maschinen und Öfen sowie der Backbleche und Backformen und aller anderen Arbeitsgeräte gehört zu den täglich anfallenden Arbeiten. Bei der Teig- und Masseherstellung bereiten die KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) die benötigten Zutaten (z.B. Mehl, Fett, Eier, Zucker) vor, wiegen sie und verarbeiten sie meist maschinell unter Verwendung einer Teigknet- oder Rührmaschine zu einem Teig. Das Formen der Teige

erfolgt händisch oder maschinell (z.B. KipferlIn mit der Wickelmaschine). Tortenmassen werden zum Backen in entsprechende Backformen gefüllt. Das Backgut wird auf Bleche gelegt und in den Backofen transportiert. Nach dem Backen wird ein Teil der Backwaren sofort weiterverarbeitet, der andere Teil der Ware wird in Kühlanlagen tiefgekühlt (ermöglicht ein Arbeiten auf Vorrat). Die KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) stellen auch verschiedene Füllungen (z.B. Nuss-, Mohn- oder Topfenfüllungen) und Cremes (z.B. Butter-, Vanille- oder Schokoladecreme) her, mit denen sie die Backwaren entweder vor oder nach dem Backvorgang füllen. Torten werden nach dem Backvorgang ein- oder mehrfach aufgeschnitten und anschließend gefüllt. Bestimmte Backwaren (z.B. Torten) werden mit einer Glasur (kakaohaltige Fettglasur, Fondant usw.) überzogen. Die glasierten Torten werden verziert (dekoriert), indem sie z.B. mit Früchten, Bonbons oder Marzipan belegt werden oder indem ein Muster aus Creme oder Schlagobers mit einem >>



JOB OFFENSIVE

Dressiersack bzw. einer Spritztüte aufgetragen wird. Neben der eigentlichen Herstellung der Konditoreiwaren müssen die KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) auch dafür sorgen, dass die benötigten Lebensmittel immer in ausreichender Menge und guter Qualität vorhanden sind und dass die verwendeten Werkzeuge und Maschinen stets sauber und einsatzbereit bleiben. Ein wichtiger Aufgabenbereich ist weiters der Umgang mit den Kunden/Kundin-

nen. Die KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) führen Verkaufsgespräche, beraten die Kunden/Kundinnen und machen passende Angebote; sie informieren die Kunden/Kundinnen über das betriebliche Sortiment und bieten ihnen Zusatzleistungen an (z.B. persönliche Gestaltungen und Widmungen auf Torten). Und zur KundInnen-Betreuung gehört schließlich auch der kompetente Umgang mit Beschwerden und Reklamationen.



Die Anforderungen

- **Handgeschicklichkeit:**
Formen von Teig; Schneiden der Torten; Dekorieren; schönes Anrichten der Speisen; Arbeiten mit Messern, Werkzeugen und Geräten/Maschinen;
- **Fingerfertigkeit:**
Dekorieren; Glasieren;
- **Geruchs- und Geschmackssinn:**
Abschmecken von Teigen und Füllungen; Verkosten der Rohstoffe und Endprodukte und Erkennen der Inhaltsstoffe und Aromen am Geruch/Geschmack;
- **räumliche Vorstellungsfähigkeit:**
Formen von Teig; Modellieren von Marzipan-Dekorstücken (z.B. Blumen);
- **Organisationstalent:**
Planen der Arbeitsabläufe; bedarfsgerechtes Beschaffen/Bestellen der benötigten Lebensmittel und Zutaten;
- **Fähigkeit zur Zusammenarbeit:**
Arbeiten in der Gruppe bei Arbeitsteilung in der Backstube und in der Küche;
- **gestalterische Fähigkeit:**
Dekorieren;
- **Selbständigkeit:**
eigenverantwortliches Herstellen von Torten, Patisserie-waren usw.

Die Berufsaussichten

Berufsaussichten:

Konkurrenz besteht für Konditoreien durch die Back- und Süßwarenindustrie. Die Lage der Gewerbebetriebe ist aber weitgehend stabil. Viele Konditoreien sind Mischbetriebe mit Café, Bäckerei oder gastronomischem Zusatzangebot.

Beschäftigungsaussichten:

Die Beschäftigungsaussichten für KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) sind gleichbleibend.

Aufstieg und Selbstständigkeit

Aufstiegsmöglichkeiten:

KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) können nur in größeren Betrieben aufsteigen; hier gibt es Positionen wie VorarbeiterIn, BackstubenleiterIn oder AbteilungsleiterIn.

Selbstständige Berufsausübung:

Die Möglichkeit einer selbstständigen Berufsausübung (als GewerbeinhaberIn, PächterIn oder GeschäftsführerIn) besteht für KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) in folgenden reglementierten Gewerben (Befähigungsnachweis erforderlich):

- KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) einschließlich der LebzelterInnen und der Kanditen-, Gefrorenes- und Schokoladewarenerzeugung (Handwerk)
- Gastgewerbe

Weiters können KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) folgende freie Gewerbe ausüben:

- Erzeugung von Speise-Eis
- verschiedene freie Gastgewerbe-Betriebsarten, für die keine Gewerbeberechtigung erforderlich ist, z.B. wenn Speisen in einfacher Art verabreicht werden, nichtalkoholische Getränke ausgeschenkt werden, nicht mehr als acht Verabreichungsplätze eingerichtet werden oder es sich um eine Schutzhütte handelt

Ein freies Gewerbe erfordert keinen Befähigungsnachweis, sondern lediglich eine Anmeldung bei der Gewerbebehörde.



Möglichkeiten der Beschäftigung

Betriebe/Lehrbetriebe:

KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) arbeiten vorwiegend in kleinen und mittleren Gewerbebetrieben, wobei an die Konditoreien häufig Bäckereien oder Kaffeehäuser angeschlossen sind. Größere Hotels und Restaurants stellen KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) für die Herstellung von Desserts ein. Eine geringe Zahl von KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) ist in der Backwaren- und Süßwarenindustrie beschäftigt.

Lehrstellensituation:

Die jährliche Gesamtzahl der KonditorIn- (ZuckerbäckerIn)-Lehrlinge liegt seit vielen Jahren fast unverändert bei knapp 1.200 Personen. Die meisten Lehrstellen gibt es derzeit in Wien, Niederösterreich und Oberösterreich (zusammen fast zwei Drittel aller Lehrlinge), aber auch in allen anderen Bundesländern ist die Lehrstellensituation gut. Interessierte Jugendliche können in den nächsten Jahren voraussichtlich mit einem gleichbleibenden Angebot an Lehrstellen rechnen. Rund ein Fünftel der Lehrlinge absolviert die Ausbildung im Zuge einer Doppellehre (meist mit dem Lehrberuf BäckerIn, aber auch mit Koch/Köchin, Systemgastronomiefachmann/-frau, Einzelhandelskaufmann/-frau und anderen).

Unterschiede nach Geschlecht:

Der Lehrberuf wird großteils von Frauen erlernt. Der Anteil der weiblichen Lehrlinge steigt auch stetig an und ist in den letzten Jahren von rund drei Viertel auf nunmehr fast 85 Prozent angewachsen.



Tortenkünstlerin Madelaine Maier

GRÖBMING. Madelaine Maier ist 26 Jahre alt und kommt aus Aich-Assach. Im Mai 2021 hat sie sich mit ihrer „Mehlspeiskuchi“ beim Panoramabad in Gröbming selbständig gemacht und sich damit einen Traum erfüllt.

Weekend: Wie bist du dazu gekommen Torten zu backen?

Madelaine: Witzigerweise wusste ich selbst nie, dass ich Konditorin werden wollte. Als ich in der Schule ein Praktikum machen musste und nicht wusste, was ich machen sollte, schlugen mir meine Eltern den Beruf der Konditorin vor. Da ich immer schon sehr kreativ war dachten sie, dass das zu mir passen könnte und Gott sei Dank hatten sie damit recht.

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

Madelaine: Ja ich habe die dreijährige Lehre absolviert und mit der LAP abgeschlossen.

sen. Danach konnte ich ein Jahr lang bei einer renommierten Konditorei in der Schweiz Erfahrungen sammeln und ein großes Fachwissen sowie die Handfertigkeit

ten für meinen Beruf erlernen. Derzeit besuche ich immer wieder ein paar von mir ausgewählte Workshops, um immer wieder etwas dazulernen.

weekend: Arbeitest du von zuhause aus oder hast du dafür eine eigene Backstube?

Madelaine: Da ich in der Lebensmittelbranche tätig bin, ist das von zu Hause aus arbeiten schwer bis unmöglich, da es strenge Hygienevorschriften gibt. Diese sind bei einer gewöhnlichen Küche zu Hause fast nicht einzuhalten. Aus diesem Grund habe ich mich in Gröbming in die Küche des Panoramabads eingemietet, die allen Vorschriften entspricht und für mich in der derzeitigen Lage perfekt passt.

weekend: Wie bist du auf „Mehlspeiskuchi“ gekommen? Fertigest du auch anderes Gebäck an?

Madelaine: Dieser Name schwirrte mir schon im Kopf





herum, bevor mir überhaupt der Gedanke für eine Selbständigkeit in den Sinn gekommen ist. Es ist etwas Steirisches und jeder weiß hier bei uns sofort, was eine „Mehlspeiskuchi“ ist. Als ich mich dann zur Selbständigkeit entschlossen habe war mir von Anfang an klar, dass es eben die „Mehlspeiskuchi“ wird. Zum Großteil biete ich alles rund um Tortenkunst an, also Torten, Kuchen, Muffins, Mini-Pâtisserie und dergleichen. Eventuell werde ich das Sortiment auch mal erweitern, anfragen kann man also immer.

weekend: Für welche Anlässe fertigst du Torten an? Was sind deine Lieblingsmotive und Themen?

Madelaine: Grundsätzlich fertige ich für alle möglichen Feierlichkeiten Torten an, zumeist sind das Geburtstage, Taufen und Hochzeiten. Es gibt jedoch auch viele Anfragen für Feierlichkeiten, von denen nicht einmal ich gedacht hätte, dass dafür eine Torte gewünscht oder gebraucht wird. Letztes Jahr durfte ich z.B. eine Torte in Form einer Schultüte für den Schulbeginn anfertigen. Eine meiner skurrilsten Tor-

ten war eine, mit der die Kundin ihren Arbeitskollegen ihre Kündigung mitteilen wollte. Lieblingsmotive oder Lieblingsthemen habe ich generell nicht. Derzeit sind es Geburtstagstorten mit Einhorn- oder Paw Patrol Design, die am häufigsten bestellt werden. Was sich auch immer mehr an Beliebtheit erfreut sind Naked Cakes.

kommen aus dem Großraum Schladming, ich hatte aber auch schon Kunden aus Salzburg, Kärnten oder auch Wien. Hochzeitstorten liefere ich hauptsächlich selbst, alle anderen bzw. weniger aufwendigen Torten werden in der Regel selbst abgeholt. Bei Bedarf kann ich aber auch liefern. ★

weekend: In welcher Region arbeitest du? Wo findet man dich? Lieferst du auch aus?

Madelaine: Wie bereits erwähnt findet man mich in Gröbming beim Panorama-bad. Die meisten Kunden



ZUR PERSON

Madelaine Maier

Konditorin & Tortenkünstlerin

- Mehlspeiskuchi
- Gröbming
- Tel.: 0664 / 561 459 9
- mad.mehlspeiskuchi@gmail.com
- @Mehlspeiskuchi auf Facebook oder Instagram

michaelrieder
TISCHLER

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten
Sitzmöbel Schränke Kommoden Küchen
Wohnzimmer

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



ewe
und nicht irgendeine Küche

Am Tag danach...

LEBEN NACH CORONA

WAS FOLGT? Covid hat die Gesellschaft verändert. Weekend befragte Promis zu Neben- und Dauerwirkungen der Pandemie und Plänen für ein Leben danach.

Von Redaktion weekend Österreich

Silvia Schneider

TV-Moderatorin und Modedesignerin

Auf welches „Comeback“ freuen Sie sich besonders?

Silvia Schneider: Ich freue mich besonders auf ausgiebige Fernreisen. Österreichurlaub ist und bleibt meine liebste Art, Urlaub zu machen, aber das Erkunden von anderen Kulturen und Ländern hat mir gefehlt. Ich bin eine leidenschaftliche Taucherin und würde mich sehr freuen, bald wieder in

Thailand oder Bali unter Wasser zu sein.

Was wird Ihr erstes Highlight im Freundes- und Familienkreis?

Silvia Schneider: Eine große Feier mit vielen lieben Menschen. Das Umarmen und Sich-nah-Sein. Die vielen lustigen Feste in großer Gesellschaft. Das wünsche ich mir schon sehr zurück.



Paul Pizzera

Sänger

Welche Lehren ziehen Sie aus den vergangenen zwei Jahren?

Paul Pizzera: Ich denke, Corona hat uns gelehrt, wie fragil unsere Gegenwart ist und dass wir sehr viel Exzeptionelles als gegeben ansehen.

Wie, glauben Sie, werden Menschen im Jahr 2122 unsere aktuelle Zeit beschreiben?

Paul Pizzera: Ich hoffe, dass sie unsere jetzige Situation als Wende einstufen, die den gemein-

samen Fortschritt eingeläutet hat. Leider sieht es momentan ganz anders aus und wir spalten uns in zwei Lager, die keinen Dialog zulassen. Ich hoffe, dass wir jetzt klüger werden, damit sie dann stolz auf uns sein können.



Karina Sarkissova

Balletttänzerin

Welche Lehren ziehen Sie aus den vergangenen zwei Jahren?

Karina Sarkissova: Wie wichtig Familie, Freunde und Partner sind. Auch wenn die Pandemie die Gesellschaft gespalten hat. Der Rückhalt meines familiären und beruflichen Umkreises hat mir geholfen, die vergangenen zwei Jahre als Kulturschaffende mental zu meistern.

Das wird mein erstes Highlight im Freundes- und Familienkreis?

Karina Sarkissova: Der Umzug zurück in meine Wahlheimat Österreich. Derzeit laufen die Vorbereitungen auf Hochtouren, und ich freue mich sehr, gemeinsam mit meinen Söhnen einen neuen Lebensabschnitt in Wien zu beginnen.



Richard Lugner

Society-Löwe

Auf welche drei Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Richard Lugner: Ich freue mich darauf, wieder ohne Maske und Distanz meinen Alltag zu leben. Genauso wie wir es 2019 hatten.

Welche Veranstaltung werden Sie als Erstes besuchen?

Richard Lugner: Da ich nicht weiß, wann die Pandemie zu Ende ist, freue ich mich einfach auf den Opernball im Jahr 2023. Auf dass dieser wieder mit all seinem Glanz stattfindet.

Gibt es etwas Positives an der Pandemie?

Richard Lugner: Viel Positives kann ich nicht sehen, aber vielleicht haben wir gelernt, dass ein Maß an Disziplin notwendig ist.

Melissa Naschenweng

Musikerin

Auf welche Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Melissa Naschenweng: Ich freue mich sehr darauf, wieder mit meinen Fans auf einem Bergbauernkonzert feiern zu können. Aber auch auf die Möglichkeit, sich wieder unbeschwert mit Freunden und der Familie zu treffen, sich zu umarmen und ohne Bedenken gemeinsam Zeit zu verbringen.

Gibt es irgendetwas Positives, das Sie die Pandemie gelehrt hat?

Melissa Naschenweng: Ich habe gelernt, die kleinen Dinge zu schätzen, die uns so normal schienen und es plötzlich nicht mehr waren. Definitiv hat uns die Pandemie gezeigt, dass Nichts selbstverständlich ist. ➔



Valerie Huber

SchauspielerIn

Auf welche drei Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Valerie Huber: Auf den angstfreien Umgang mit

Mitmenschen und eine gewisse „Normalität“. Und, ganz ehrlich, ich freu mich auf eine maskenfreie Zeit und das Tanzen in meinem Lieblings-Oldie-Club!

Wie hat Corona Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflusst?

Valerie Huber: Ich überlege zweimal, ob ich rausgehe und das Risiko eingehe, mich anzustecken. Spontanes Treffen ist nicht so einfach. Der zwischenmenschliche Kontakt hat sich zu einem gewissen Teil sicher in die virtuelle Welt verlagert.



Klaus Graf

Filmproduzent

Auf welches Comeback freuen Sie sich besonders?

Klaus Graf: Die Sehnsucht nach einer Normalität und einem „Ohne-Maske-Miteinander“ – beruflich wie auch privat – ist bei mir besonders ausgeprägt. Das betrifft vor allem soziale Erlebnisse (Warm-up, Bergfest, Abschlussfest) im Zuge der Dreharbeiten.

Was wird Ihr erstes Highlight im Freundes- und Familienkreis?



Klaus Graf: Im Frühsommer wollen wir das 20-jährige Jubiläum der Graf Film nachfeiern. Ich freue mich auf ein persönliches Wiedersehen in Feierlaune mit Partner*innen und Kolleg*innen aus der Filmbranche sowie allen Freund*innen.

Andreas Herzog

Fußballtrainer

Was werden Sie Ihren Enkeln aus dieser Zeit einmal berichten?

Andreas Herzog: Dass es in jeder Generation schlimme weltweite Krisen gab, mit denen die Menschheit zu kämpfen hatte: Kriege, Aids – und zu unserer Zeit war es das Coronavirus.

Worauf freuen Sie sich im Hinblick auf einen „normalen“ Alltag?

Andreas Herzog: Beruflich gesehen freue ich mich darauf, wenn wieder Zuschauer ohne Auflagen in die Südstadt kommen dürfen. Ohne Maske, Ausweis und ohne Einschränkungen zum Heuriger zu gehen und Freunde zu treffen – das vermisse ich eigentlich am meisten.

Karl Ploberger

Stargärtner und Autor

Welche Lehren ziehen Sie aus den letzten zwei Jahren?

Karl Ploberger: Die Situation, die auf der ganzen Welt eine Vollbremsung verursacht hat, zeigt, wie sensibel unsere Leben miteinander verbunden sind und wie sehr es uns abgeht, gesellig zu sein. Es gilt, die Freiheit zu bewahren, aber auch an die anderen zu denken und nicht deren Probleme und Sorgen zu ignorieren.

Worauf freuen Sie sich, wenn wieder einigermaßen Normalität eingekehrt ist?



Karl Ploberger: Ich freue mich darauf, wenn ich entscheiden kann, was ich in einer Stunde, morgen oder nächste Woche mache, ohne auf Tests und Regelungen Rücksicht zu nehmen.

Sabine Petzl

SchauspielerIn

Auf welche Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Sabine Petzl: Mich wieder ohne diesen sinnlosen Fetzen im Gesicht und ohne Kontrollen frei bewegen zu können. Andere Gesprächsthemen in den Medien und in meinem Umfeld.

Welche Lehren ziehen Sie aus den vergangenen zwei Jahren?

Sabine Petzl: Die Anzahl der Blockwarte, Denunzianten und lenkbaren Schafe in unserem wunderschönen Land

ist doch größer, als ich dachte. Vor allem von den vielen für die Spritze werbenden Künstlerkollegen habe ich ehrlich gesagt mehr Rückgrat erwartet. Ich habe gelernt, wie wenig man zum Zufriedensein braucht.



Eva Poleschinski

Modedesignerin

Was haben Sie während der Coronapandemie am meisten vermisst?

Eva Poleschinski: Am meisten vermisst habe ich definitiv den sozialen Kontakt mit Freunden und Kunden und auch die großen Events. Auch das Gefühl von Sicherheit und Freiheit haben mir sehr gefehlt.

Gibt es irgendetwas Positives, das Sie die Pandemie gelehrt hat?

Eva Poleschinski: Auf jeden Fall! Ich habe gelernt, dass ich auf die Loyalität meiner



Stammkunden zählen kann. Außerdem glaube ich, dass diese Zeit auch viele neue Ideen und Lösungen gebracht hat. Man musste viel Flexibilität beweisen und hat gemerkt, dass die Frage nicht lautet, ob es weitergeht, sondern wie.

Victoria Swarovski

Sängerin und TV-Moderatorin

Auf welche Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Victoria Swarovski: Ich denke, da geht es mir wie vielen anderen: Ich würde supergerne mal wieder in einem Club mit vielen Menschen bei toller Musik ausgelassen tanzen – und das sage ich als Partymuffel.

Ein Livekonzert wäre auch mal wieder genial.

Was wird Ihr erstes Highlight im Freundes- und Familienkreis?

Victoria Swarovski: Wenn alles überstanden ist, werden wir auf jeden Fall alle zusammen Urlaub machen und es uns richtig gut gehen lassen.



Nik P.

Sänger

Auf welche Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Nik P.: Wieder mit voller Energie und ohne Einschränkungen Konzerte geben zu können! Einfach wieder das Mikro ins Publikum zu halten und den Moment zu genießen, wenn es lautstark zu deinen Texten und Melodien mitsingt.

Gibt es irgendetwas Positives, das Sie die Pandemie gelehrt hat?

Nik P.: Während der Pandemie wurde mir bewusst,

wie wichtig es ist, mehr Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen – Menschen, die einem guttun und wichtig sind.



Mirjam Weichselbraun

Schauspielerin und TV-Moderatorin

Gibt es irgendetwas Positives, das Sie die Pandemie gelehrt hat?

Mirjam Weichselbraun: Um ehrlich zu sein, nein. Ich hätte diese Zeit mit so viel Traurigkeit, Angst und der Spaltung der Gesellschaft nicht gebraucht, um zu wissen, dass meine Familie und Freunde das Wichtigste für mich sind.

Auf welche Dinge freuen Sie sich am meisten, wenn die Pandemie vorbei ist?

Mirjam Weichselbraun: Ich freue mich wieder aufs spontane Reisen, ohne



zu überlegen, ob ich alle Tests gemacht und Formulare ausgefüllt habe. Jede Reise ist im Moment, egal ob beruflich oder privat, mit so viel Bürokratie verbunden, dass man gar nicht erst weg will.

Der WoMo-Hype

MIT ZWEITAUTO. Die Reisemobile von Concorde sind wahre Hotels auf vier (oder sechs) Rädern. Der Centurion Actros basiert auf einem Mercedes-Truck und hat sogar eine Garage für das Auto vor Ort – in dem Fall ein Fiat 500. Preislich beginnt der Spaß bei 356.250 Euro – exklusive Fiat.



CONCORDE CENTURION ACTROS



PREISSTEIGERUNGEN. Wohnmobile (auch liebevoll WoMos genannt) verkaufen sich wie die warmen Semmeln. Die Preise gehen ebenso durch die Decke.



Von Lukas Steinberger-Weiß



FOTOS: HERSTELLER



RENAULT TRAFIC

FRENCH STYLE. Mit dem Trafic Space-Nomad präsentiert Renault einen vielseitigen Campervan. Das Campingmobil mit Aufstelltdach ist in zwei Längen (Fünf und 5,4 Meter), als Vier- und Fünf-sitzer sowie mit einer großen Auswahl an Motoren von 110 bis 170 PS erhältlich.



HYMER T585

NEUES LAYOUT. Der teilintegrierte Camper Hymer T585 auf Mercedes-Basis wurde für das Modelljahr 2022 mit einem verbesserten Layout ausgestattet. Verbessert wurde beim 7-Meter-Motorhome unter anderem das Badezimmer. Zu haben ist der neue Hymer ab rund 89.000 Euro.



Während der Automarkt stagniert, gibt es ein Segment, das durch die Decke geht: Camper und Wohnmobile. Zuwachsraten in den Zulassungen von rund 236 Prozent (2021 im Vergleich

zu 2020) bei Wohnmobilen sind für die Branche ein Segen – für Käufer aber ein Fluch. Denn während fast keine Neuwagen zu bekommen sind, steigen die Preise am Gebrauchtwagenmarkt ins Unermessliche. Teilweise lassen sich Camper oder Vans

mit Gewinn wiederverkaufen, also für mehr Geld, als man sie gekauft hat. Eigentlich am Automarkt gar nicht möglich. Die Situation 2022 dürfte ähnlich sein, der Boom ist ungebrochen und die Nachfrage wird schwer zu bedienen sein. ★

Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

BÄM Mobility



Vielfältige Mobilitätsangebote entdecken und Freiheit genießen. BÄM Mobility – das neue Verständnis für individuelle Mobilität. Carsharing auf die einfache und nachhaltige Weise! Die erste Pongauer Plattform, die eine umweltfreundliche Mobilität mittels Gemeinschaftsauto ermöglicht, monatlich kündbar ist und auf eine CO₂-neutrale Fahrzeugflotte zurückgreift. Neu ist das Auto Abo. Ihr Auto zum Fixpreis – Alles inklusive! Versicherung und Steuern, Verschleiß, Reparaturen und Wartung,

Sommer- Winterreifen Vignette (Österreich) sind im Auto-Abo inkludiert. Flexible Laufzeiten und Fahrzeugwechsel möglich. Privat und unabhängig reisen Sie mit den Reisemobilen. Stillen Sie gemeinsam mit dem California COAST und Grand California Ihre Sehnsucht nach unbekanntenen Orten und der großen Unabhängigkeit. Genießen Sie Ihre Privatsphäre und reisen Sie mit unseren California-Modellen - mit allem, was Sie brauchen. Nähere Informationen: www.bäm.at

BÄM.at
MOBILITY

Carsharing Auto Abo

JETZT ANMELDEN & AUTO MIETEN.

www.bäm.at

REISEMOBILE MIETEN PRIVAT & UNABHÄNGIG.

www.bäm.at

NEU
VW California Coast & Grand California

Reisemobile

ANZEIGE



MERCEDES-BENZ EQV

VOLLELEKTRISCH RELAXEN. Die „Marco Polo“-Reihe von Mercedes ist sehr beliebt – der nächste logische Schritt? Vollelektrisch! Der EQV bietet die Basis und mit dem großen 90-kWh-Akku bis zu 363 Kilometer Reichweite mit einer Ladung. Bald erhältlich.



XBUS

MODULARER STROMER. Ein spannendes Fahrzeug aus Deutschland. Der XBus ist modular aufgebaut und kann unter anderem mit einem Campermodul bestückt werden. Unter der Haube fließt nur Strom, in voller Ausbaustufe mit Solarmodulen bietet das Leichtfahrzeug bis zu 600 Kilometer Reichweite. Preis mit Campingmodul ab 32.642 Euro. Auslieferung ab 2022. Mehr Infos: xbus.at

DETHLEFFS GLOBETRAIL

EIGENER CAMPER. Dethleffs baut seit rund 90 Jahren Camper um und aus – jetzt gibt es erstmals einen Camper Van, der unter der Marke Dethleffs geführt wird. Basis ist zwar noch ein Fiat Ducato, das Auto trägt allerdings stolz die Dethleffs-Markenzeichen. Ab sofort erhältlich.





Josef jun. Stock
Markenleiter Škoda

„Der neue Karoq kommt mit aufgefrischem Design, optimierter Aerodynamik, neuen Assistenzsystemen und Infotainmentoptionen.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Škoda Karoq

MODELL-UPDATE. Beim neuen Karoq entwickelt Škoda seine Designsprache gezielt weiter und sorgt für einen noch markanteren Auftritt des SUV.

Neben dem breiteren, jetzt hexagonalen Grill setzen schmalere Leuchten vorne und hinten sowie aerodynamisch optimierte Leichtmetallräder neue optische Akzente. Für eine bessere Aerodynamik des Fahrzeugs und niedrigere CO₂-Emissionen

sorgen neben neuen Leichtmetallrädern mit Aero-Einsätzen aus schwarzem Kunststoff seitliche Finlets neben der Heckscheibe und ein neuer Heckspoiler. Die neuen Bezüge im Innenraum sind optional aus nachhaltigen Materialien. Weiterhin halten neue Technologien

Einzug, etwa die erstmals erhältlichen Voll-LED-Matrix-Scheinwerfer und ein erweitertes Angebot an Assistenzsystemen. Fünf effiziente Motoren aus der EVO-Generation des Volkswagen Konzerns runden das Update ab. Die beiden Diesel- und drei Benzinaggregate decken

eine Leistungsspanne von 81 kW (110 PS) bis 140 kW (190 PS) ab. Den 2,0 TSI mit 140 kW bietet Škoda exklusiv in der Sportline und ausschließlich in Kombination mit Allradantrieb an. Der 2,0 TDI mit 110 kW steht mit Front- oder Allradantrieb zur Wahl. ★

ANZEIGE FOTOS: ŠKODA, ATELIER OCZLON

**DER NEUE ŠKODA
KAROQ**



Ab jetzt bestellbar!



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69
Tel. 06462/2532, www.vierthaler.at

Symbolfoto, Stand 15.12.2021.
Details bei Ihrem ŠKODA Berater.
Verbrauch: 4,7–8,5 l/100 km.
CO₂-Emission: 124–193 g/km.



„Der BMW 2er Active Tourer feiert seine Markteinführung am 26. Februar und kann dann bei AutoFrey in St. Veit gefahren werden.“



AUTOFREY ST. VEIT

Der neue **BMW 2er Active Tourer**

Raumfunktionalität, markentypische Fahrfreude und eine außergewöhnlich fortschrittliche Ausrichtung kennzeichnen den neuen BMW 2er Active Tourer.

In der zweiten Generation präsentiert sich der sportliche Allrounder mit einem betont dynamischen und präsenten Design in der klaren BMW Formensprache. Sein neugestalteter Innenraum kombiniert variable Nutzungsmöglichkeiten mit einer modernen

Geometrie und dem BMW Curved Display im Stil des BMW iX. Darüber hinaus ist er Vorreiter für Innovationen in den Bereichen Antrieb, Fahrerassistenz, Bedienung und Vernetzung. Die progressive Premium-Charakteristik wird auch mit seiner umfangreichen Serienausstattung

unterstrichen. Sie umfasst nicht nur das Navigationssystem BMW Maps, eine intelligente 2-Zonen-Klimaautomatik, ein Sport-Lederlenkrad und einen Regensensor mit automatischer Fahrlichtsteuerung, sondern auch zahlreiche Fahrerassistenzsysteme und einen Parkassisten-

ten mit Rückfahrkamera. Zur Markteinführung stehen vier Modellvarianten mit Frontantrieb und Motorleistungen von 100 kW/136 PS bis 160 kW/218 PS zur Wahl. In Kürze wird das Angebot um zwei Plug-in-Hybrid-Modelle erweitert. ★

ANZEIGE FOTOS: BMW, AUTOFREY

Freude am Fahren

THE 2 ACTIVE TOURER



AutoFrey
Wir tun mehr.
autofrey.at

Gewerbestraße 1
5621 St. Veit i. Pg.
Tel. 0 64 15/73 01

Symbolfoto

BMW 2er Active Tourer: von 100 kW (136 PS) bis 150 kW (204 PS), **Kraftstoffverbrauch** gesamt von 4,8 l bis 6,2 l/100 km, CO₂-Emissionen von 126 g bis 141 g CO₂/km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.



MOTOR

Wilfried Schober
Inhaber Autoschober

„Der neue Alfa Romeo Tonale kann ab April 2022 als exklusives Sondermodell Edizione Speciale bestellt werden.“

AUTOSCHOBBER

Der neue Alfa Romeo Tonale

AB APRIL BESTELLBAR. Der neue Alfa Romeo Tonale hat eine klare Mission: Sportlichkeit im Stil des 21. Jahrhunderts neu zu erfinden.

ANZEIGE FOTOS: FIAT, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

Der neue Tonale überzeugt mit einem unverwechselbaren italienischen Design sowie Technologie mit moderner Software und Elektrifizierung. Er ist weltweit das erste Serienfahrzeug, dessen Lebenszyklus mit einem fälschungssicheren, digitalen Zertifikat erfasst wird. Basierend auf der Blockchain-Technologie,

dokumentiert das NFT seinen Werdegang. Diese Daten sorgen für einen erhöhten Wiederverkaufswert. Sein innovatives Infotainment-System ermöglicht Over-the-Air-Updates und die Integration des Sprachassistenten Amazon Alexa. Die Informationen werden auf zwei TFT-Bildschirmen mit zusammen 22,5 Zoll Größe dargestellt.

Fortschrittliche Fahrerassistenzsysteme (ADAS) gestatten Autonomes Fahren auf Stufe 2 und steigern den Komfort an Bord. Der Innenraum ist mit viel Liebe zum Detail gestaltet und mit hochwertigen Materialien ausgestattet. Käufer haben die Wahl zwischen zwei Stufen der Elektrifizierung: Hybrid und Plug-in-Hybrid mit Allradan-

trieb AlfaTMQ4. Beide Varianten wurden entwickelt, um beste Fahrleistungen zu garantieren. Sein Antrieb basiert auf dem neuen 48-Volt-Hybridsystem, das auch vollelektrisches Fahren ermöglicht. Der allradangetriebene Plug-in-Hybrid Q4 ist mit 202 kW (275 PS) das leistungsstärkste und effizienteste Modell der Baureihe. ★



VON NULL AUF HUNDERT: JETZT

MIT UNSEREN UMGEHEND VERFÜGBAREN ALFA ROMEO STELVIO MODELLEN. BEREITS AB 51.280,- EUR.



NEUE MITTELKONSOLE



NEUES INFOTAINMENTSYSTEM



AKTIVER NOTBREMSASSISTENT



APPLE CARPLAY/ANDROID AUTO*

Kraftstoffverbrauch: 5,9 - 9,0 l/100 km, CO₂-Emissionen: 145 - 204 g/km (WLTP kombiniert). Symbolfoto. Aktionspreis bezieht sich auf Alfa Romeo Stelvio inkl. Händlerbeteiligung, nur erhältlich bei Autoschober solange der Vorrat reicht. Nähere Informationen im Autohaus. Lagerfahrzeuge können aufpreispflichtige Optionen beinhalten. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler, Stand 01/2022.



AUTOSCHOBBER.AT

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

weekend WAS WURDE AUS

YAIMA ECHTINGER

VON KUBA NACH GOLDEGG. Vor 12 Jahren hatten wir von Yaima Echtinger berichtet, die 2004 von Kuba nach Goldegg kam, der Liebe wegen. Inzwischen ist viel Zeit vergangen und vieles ist passiert. Wir haben mit Yaima gesprochen über ihr heutiges Leben und ihren beruflichen Werdegang.

Weekend: Erzähl unseren Lesern bitte kurz, wie du damals nach Goldegg gekommen bist.

Yaima: Wie schon erwähnt, der Liebe wegen. Ich wuchs am Stadtrand der kubanischen Großstadt Holguín auf, etwa 500 km östlich von der Hauptstadt Havanna. Mein Mann war damals der ausschlaggebende, dass ich meine Heimat verlassen habe und nach Goldegg gekommen bin.

weekend: Du hattest dich vor 12 Jahren ja bereits recht gut integriert, auch sprachlich. Wie ist es dir beruflich inzwischen weiter ergangen?

Yaima: Beim ersten Interview vor 12 Jahren war ich bereits Finanzbuchhalterin. Inzwischen habe ich mich ständig weiter gebildet, bin Bilanzbuchhalterin geworden und inzwischen Unternehmerin und Business Erfolgstrainerin. Ich helfe Gründerinnen (also Frauen) und jenen, die es werden wollen, ihre innere unternehmerische Stärke zu wecken und ihre Leidenschaft zu einem erfolgreichen Businessmodell aufzubauen, um so mehr Erfüllung, mehr Zeit

und mehr finanzielle Freiheit genießen zu können. Mit dem Motto „Werde zur erfolgreichen UnternehmerIn mit Leidenschaft und mentaler Stärke“.

weekend: Letztes Jahr hat dich privat ein schwerer Schicksalsschlag ereilt. Wie kam es dazu und wie bewältigst du den Alltag heute?

Yaima: Letztes Jahr war es ein sehr schweres Jahr für alle und uns hat es leider auch besonders stark getroffen. Ich war mitten in der Vorbereitung für mein Herzensprojekt und zweites Business, die Akademie für GründerInnen mit Millionen Visionen, als mein Mann Michael Echtinger (38 Jahre) plötzlich mit Angina erkrankte. Leider hat sich die Erkrankung auch auf sein Herz ausgewirkt. Er ist beim Arzt vor meinen Augen kollabiert und hat einen Herzinfarkt erlitten. Er wachte nicht mehr auf und starb an einem Sekundentod. Eine einzige Sekunde, die mein ganzes Leben auf den Kopf stellte, mir den Boden unter den Füßen wegriss, die perfekte Welt, die wir uns über Jahre hinweg aufgebaut hatten, war

zerstört. Eine Sekunde, die einen Mann von seiner Frau, einen Papa von seiner 5-jährigen Tochter trennte und auf einmal war ich alleinerziehende Mutter. Ich musste jetzt doppelt so viel verdienen, alle Männerarbeiten zuhause mit übernehmen (wie Schneeräumen im Winter, Heizungsprobleme beheben und dergleichen), seine Freizeitaktivitäten mit der Kleinen so gut es ging

übernehmen und ihr gleichzeitig Mutter und Papa sein. Es war eine sehr große

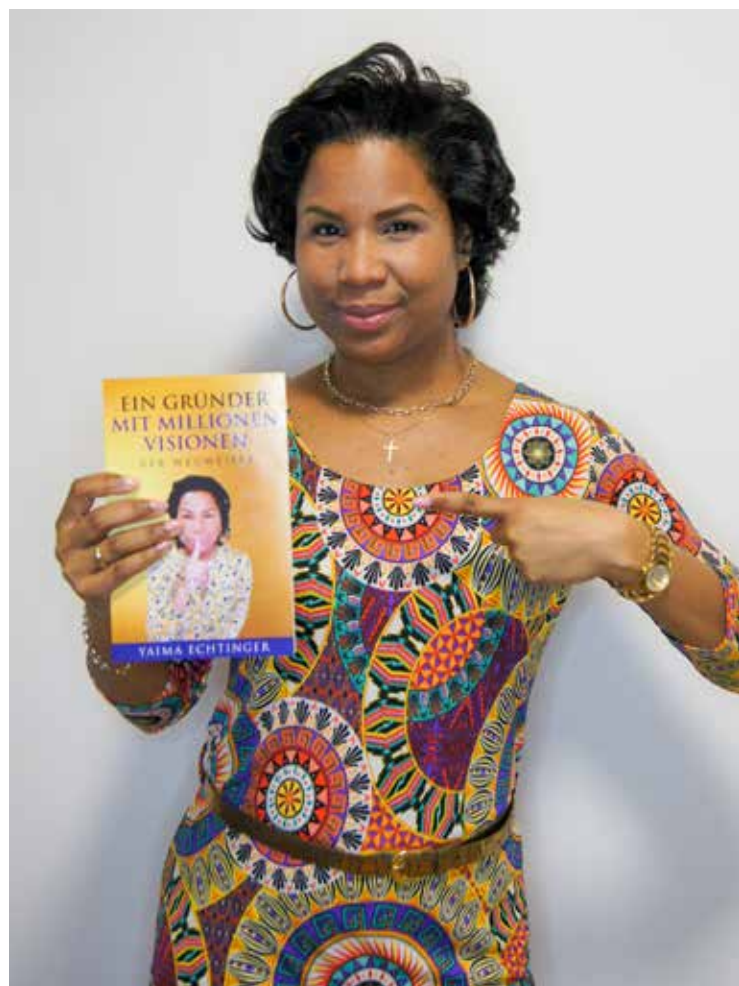


Herausforderung und Umstellung für mich und meine Tochter. Jedesmal wenn sie mir sagt, „Ich vermisse meinem Papa. Mami, ich wünsche mir, dass Papa wieder lebt.“ Das alles vom eigenen Kind zu hören, ist sehr schwer und unerträglich für jede Mutter. Denn ich musste meinen Schmerz, aber auch ihren in meinem Herzen tragen. Tief in meinem Inneren wusste ich trotz allem, dass ich stark für sie und für mich sein musste. Meine mentale Stärke und mein positives Denken haben mir sehr geholfen nach vorne zu blicken und eine noch bessere Mutter und Unternehmerin zu werden. So stürzte ich mich nach einem Monat wieder in meine Arbeit und entschied mich dazu mit meinem Herzensprojekt weiterzumachen, weil ich an die Frauen dachte, denen es so ähnlich ergeht wie mir. Denen es finanziell nicht gut geht und die vielleicht auch noch alleine erziehende Mutter sind. Die keinen geeigneten Teilzeitjob finden und überlegen sich selbstständig zu machen, um ihren Kindern ein besseres Leben bieten zu können. Denn wir sind geborene Löwinnen und für unsere Kinder finden

wir unendlich viel Kraft und Ausdauer.

weekend: Auch beruflich und privat hat sich einiges bei dir getan. Was machst du heute beruflich und wie ist es dazu gekommen?

Yaima: Ich habe 2019 erfolgreich eine Personalvermittlungsgesellschaft gegründet. Diese wollte mein Mann übernehmen, bevor er so plötzlich verstorben ist. Jetzt habe ich einen Geschäftsführer, der mir diese Arbeit abnimmt. Ich wollte mich ausschließlich dem Businessstraining für GründerInnen widmen. Letztes Jahr habe ich mein Buch für GründerInnen, „Ein Gründer mit Millionen Visionen“ veröffentlicht. Dadurch habe ich herausgefunden, dass es einfach meine Leidenschaft ist und der Bereich, in dem ich mich am Besten auskenne und womit ich vielen Frauen zum Erfolg verhelfen kann. Inzwischen biete ich allen GründerInnen eine einmalige und kostenlose Businessanalyse an und auf meiner Website kann man für eine persönliche Ist-Analyse einen Schnelltest machen. In dieser Branche fühle ich mich einfach wohl und kenne mich nach zahlreichen Ausbildungen und Fortbildungen, die ich absolviert habe, bestens aus. Viele GründerInnen mit guten und innovativen Ideen können diese nicht umsetzen und es gibt zahlreiche Selbstständige, die auch nach 10 Jahren noch arbeiten um zu überleben. Es gibt viele Wege, um ein erfolg-



reiches Business aufzubauen, man muss nur wissen wie es geht und das können wir alle lernen.

weekend: Zu dem Thema hast du auch ein Buch geschrieben. Um was geht es dabei genau?

Yaima: Das Buch heißt „Ein Gründer mit Millionen Visionen“. Es ist ein Wegweiser für GründerInnen und jene, die eine Herzensidee haben und diese realisieren wollen. Hier erkläre ich Schritt für Schritt die Basis für ein Businessmodell, von der Idee bis zum Businessplan, dem Aufbau, Zeitmanagement und dergleichen. Ich verwende dabei wahre Geschichten als Beispiele. Inzwischen habe ich zahlreiche Komplimente und Rezensionen erhalten, weil das Buch so vielen Men-

schen zur notwendigen Transformation geholfen hat. Es erfüllt mich mit Stolz, dass es so angenommen wird, wie ich es mir erhofft hatte und warum ich es verfasst habe. Damit gehen all meine Wünsche in Erfüllung und ich danke meinen LeserInnen dafür.

weekend: Wo kann man das Buch erwerben und wie kann man dich kontaktieren?

Yaima: Eine kostenlose Leseprobe des Buches steht auf meiner Website zur Verfügung. Erwerben kann man das Buch auf Amazon. ★

Yaima Echltinger

Unternehmerin &
Business Erfolgstrainerin
info@yaima-echltinger.com
Tel.: +43 660 / 39 44 667

www.yaima-echltinger.com






Info-Plattform „LOKALEINKAUFEN.at“

EINE INITIATIVE IHRES WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL. Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen. Anhand der neuen Plattform kann man sich informieren, welches Unternehmen derzeit welchen Service anbieten kann. Kaufen auch Sie regional!

Die Corona-Krise hat ganz Österreich und die Welt fest im Griff. Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten ist es umso wichtiger, auch weiterhin regional einzukaufen. Nicht einfach, wenn ein öffentliches Leben derzeit nur eingeschränkt möglich ist. Viele unserer Unternehmen im Pongau und Ennstal sind deshalb kreativ geworden, um Ihren Kunden auch weiterhin einen bestmöglichen Service

zu bieten. Auch wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteinander. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unterneh-

men derzeit welchen Service bieten kann. Am 23. März 2020 konnten wir die neue Plattform online stellen. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform etwa 200 Einträge in 21 Orten und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. So kann man sich auch weiterhin informieren, wer welchen Service bieten kann und

darf. Unterstützen Sie ihre lokalen Unternehmen – Denn wir unterstützen auch Sie! 

KONTAKT

Sie wollen auch in die Liste mit aufgenommen werden? So können Sie uns kontaktieren:

Franz Quehenberger:
0660/7230011
franz@pongaumagazin.at

GENUSS³

Eine innovative Location zum Genießen, Feiern & Leben
Genuss auf 3 Ebenen: Restaurant, Bar & Terrasse



FÜR GENIESSER UND SONNENANBETER

Ob Taufe, Geburtstag, Hochzeit oder Zeit zu zweit. „Cool Mountain“ lädt dazu ein, zu entspannen, zu feiern, sich auszutauschen und das Leben zu genießen. Inmitten einer faszinierenden Natur wird der Genuss neu gedacht und zu einem umfassenden Erlebnis gemacht. Klassiker und neue Gaumenfreuden überzeugen in einem architektonischen Ambiente, das neue Maßstäbe setzt. Die Kulinarische Bandbreite reicht von Hausgemachter Pasta und Steaks, bis hin zum 5-Gänge Menü. Unser Weintower, der sich über 2 Stockwerke zieht, lässt Weinliebhaber - Herzen höher schlagen. Wers gerne etwas legerer mag fühlt sich in unserer Bar mit coolen Drinks und lockerem Streetfood wohl. Am Nachmittag lässt sich auf unserer Terrasse mit Kaffee und etwas Süßem am Besten die Sonne genießen. Egal zu welchem Anlass wir freuen uns auf Euch.

Patricia und Alex



EVENT-ABEND



Alexander Egermann
19. März 2022, 18.00 - 22.00 Uhr
mit 4 Gängemenü Begleitung

REITINGER GENUSS GMBH

Weng 217, 5453 Werfenweng
Tel.: +43-650-2200480
Email: post@cool-mountain.at
www.cool-mountain.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Lounge & Terrasse: ab 13:00 Uhr
Restaurant: ab 18:30 Uhr
Küche bis 21:00 Uhr
Mittwoch Ruhetag

Telefonische Reservierungen
Können nur zwischen
09.00 und 12:00 Uhr
angenommen werden!



RED ZAC



Kappacher Inventurtag

vom 24.02. bis 12.03.



PANASONIC OLED 4K Smart-TV

55 Zoll/139 cm Bildgröße, Hohe Farbtreue, tiefe Schwarztöne und präzise Details, Außergewöhnliches Klang-Erlebnis mit dem neuen HCX Pro AI-Prozessor, Smooth Motion Drive Pro, HDR10+ / HDR10 / HLG / Dolby Vision™ / HLG Photo*15, HCX PRO AI Processor, Triple Tuner. **Type: TX-55JZW984**



SONY OLED 4K UHD TV

55 Zoll/139 cm Bildgröße, atemberaubende OLED-Kontraste mit tiefen Schwarztönen, moderne Lautsprechertechnologie und Cognitive Processor XR, integrierter Cromecast und Apple Airplay, USB-Recording, HDR10, HLG, Dolby Vision, Cognitive Processor XR, Triple Tuner. **Type: XR55A84J**



LG Soundbar DSP7

5.1 Soundbar, 440 Watt, kabelloser Subwoofer, MERIDIAN-Klangtechnologie, High Resolution Audio, DTS Virtual:X™. 5.1-Kanal-Sound lässt Sie völlig in den Klang eintauchen. **SONDERPREIS**

299.-



TEFAL Bügelstation Pro Express Control weiß/blau

Smart Technology Auto Control für das schnellste und effizienteste Bügeln auf allen Textilien. Selbstreinigende Autoclean Bügelsohle, die eine langanhaltende Gleitfähigkeit der Sohle gewährleistet. Antikalk-Kollektor. **Type: GV 8963**



BOSCH Wärmepumpentrockner

SensitiveDrying System: besonders gleichmäßiges Trocknen ohne Knitterfalten dank textilschonender Trommelstruktur. **Type: WTH85V10**



PHILIPS Kaffeevollautomat

2 aromatische Kaffeespezialitäten aus frischen Bohnen: starker Espresso oder milder Kaffee, intuitive SensorTouch Benutzeroberfläche. Cremiger Milchschaum dank klassischem Milchaufschäumer, integrierte AquaClean Technologie. Langlebiges Scheibenmahlwerk, einfache Reinigung. **Type: EP 2221/40**

Red mit uns.

Red Zac.

☎ 06412 20020

✉ shop@redzac-kappacher.at

redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten! Angebote gültig, solange der Vorrat reicht!