

Vertikale Freiheit

Klettern als Lebenseinstellung

Stand Up Paddling

Ein Sport erobert die Seen

REALE GRENZEN IM KOPF

Sportpsychologie

Pasta „AL DENTE“

Treibstoff für den Körper



WELLEXPERT

Mit uns fühlen sich Ihre Gäste wohl!



Seit 20 Jahren sind wir bemüht, sowohl Hotelbetreiber als auch Gäste zufriedenzustellen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Gestaltung von Wellnessbereichen.

Gerade für Hotels, die Ruhe- und Erholung anbieten, genügt nicht einfach eine Angebotspalette, es bedarf eines schlüssigen Konzepts, um nachhaltig erfolgreich zu sein.

Wir haben die Meinung, Erfahrungen und Wünsche von Gästen, Hotelmanagern, Masseuren, Kosmetikern, Therapeuten, also Menschen, die mit dem Thema „Wellness“ konfrontiert sind, über einen langen Zeitraum gesammelt, ausgewertet und daraus ein Konzept entwickelt, das sich auf touristische Betriebe einfach und unkompliziert anwenden lässt.

Wir arbeiten für Sie!

Das Betreiben eines Wellnessbereichs ist aufwendig und kostenintensiv. Deshalb übernehmen wir für Sie nicht nur die Konzeptionierung, sondern suchen für Sie auch die passenden Mitarbeiter. Dabei kommen nur MasseurInnen oder KosmetikerInnen in Frage, die den Beruf an einem Fachinstitut erlernt haben und zusätzlich in einer unserer Schulungen noch den nötigen „Feinschliff“ passend für Ihr Unternehmen bekommen.

Das garantiert Ihnen ein Leistungsangebot auf höchstem Niveau, das den hohen Anforderungen Ihrer Gäste gerecht wird.

Als Kooperationspartner von **WELLEXPERT** haben Sie viele Vorteile:

- Sehr umfangreiches Wellnessangebot und hohe Gästezufriedenheit
- Zusätzliche Einnahmen durch den Miet- oder Pachtvertrag
- Keine Personalkosten im Bereich Wellness
- Kein Aufwand für die Personalsuche
- Keine zusätzlichen Ausgaben durch den Produkteinkauf
- Keine Druckkosten und Gestaltungskosten für Prospekte
- Keine Probleme mit der Gewerbeordnung Gewerbe für Kosmetik/ Massage



WELLEXPERT BERATUNG

Unser Unternehmen bietet Ihnen aber neben der Optimierung Ihres Wellnessbereichs selbstverständlich auch die klassischen Beratungsleistungen dazu an.

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche beim Gäste Feedback
- Analyse der Verkaufszahlen
- Ermittlung des durchschnittlichen Gästebesuchs der Abteilung in einer Woche

Mitarbeiterschulung

- Im Umgang mit Gästen
- Praxisorientiertes Arbeiten
- Verkaufs- und Beratungsgespräche
- Hygiene und Sauberkeit am Arbeitsplatz
- Terminvereinbarung mit den Gästen

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie jetzt ganz intensiv die wunderbaren Sonnenstunden und langen Tage für sportliche Aktivitäten nutzen, dann haben wir für Sie das Richtige für ein paar entspannende Momente zwischendurch.

Im aktuellen Sportmental-Magazin haben wir wieder „hinter die Kulissen“ von einigen Sportarten gesehen, nehmen Sie mit einem Kletterprofi mit in schwindelnde Höhen und berichten darüber, dass Boxen nicht nur etwas für harte Männer ist.

Beim Thema „Ernährung“ haben wir diesmal hinterfragt, ob Pasta tatsächlich ein „Dickmacher“ ist und ob Essen wirklich glücklich machen kann..

Wir wünschen Ihnen einen traumhaften Sommer und viel Spaß mit dem Sportmental-Magazin!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481,
office@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at

Chefredaktion: Mag. Doris Weber

Redaktion: Ellen Rettenbacher

Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:

Mag. Vittoria Bottaro, Ivan Cvejanov, Sepp Egarter,
Mag. Martina Ertl, Roland Hansl, Mag. Eva Hochmüller, Heidi Höfner, Patrizia Kaspar, Mag. Christine Kleindienst, Maria Koban, Thomas Koran, DI Elisabeth Leitner, Jasmin Neuhauser, Mag. Silvana Proßegger, DI Birgit Rader, Ellen Rettenbacher, Patrik Ruhdorfer, Claudia Strobl, Dr. Manuel Treven, Mag. Angelika Wasserfaller, Nicky Watzek, Ing. Manuel Wulz

Fotos: Cover-Girl: Elena Knes.

Simone Attisani, Sepp Egarter, bereitgestellt, Shutterstock

Grafik: printMASTER GmbH, Klagenfurt
Vertrieb: Lesezirkel

Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge oder Artikel sind bezahlte Beiträge und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht haftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 11/2016

6 Paragleiter Helmut Eichholzer

SPORT



10 Vertikale Freiheit



18 Stand up Paddling

28 Coaching für Golfer

KÖRPER & GEIST



34 Reale Grenzen im Kopf



38 Bewegtes Coaching

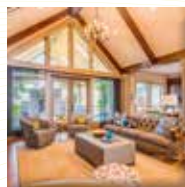
ERNÄHRUNG & KULINARIK



56 Mit richtigem Essen zu guter Laune

60 Pasta – Treibstoff für den Körper

LIFESTYLE



74 Home Staging

81 Horoskop



Kunstturnerin Lisa Ecker

Die gebürtige Linzerin ist mehrfache Staats- und Vizemeisterin im Kunstturnen. Im April hat sie als einzige österreichische Kunstturnerin eindrucksvoll die Qualifikation für die olympischen Sommerspiele im August in Rio de Janeiro gemeistert.

Du betreibst einen Hochleistungssport an Stufenbarren, Schwebebalken und Boden sowie dem Sprung. Wann entwickelte sich diese Leidenschaft?

Ich war schon als Kind sehr hyperaktiv und konnte nie ruhig sitzen bleiben! Danach brachten mich meine Eltern in das Kindertraining. Mein späterer Coach Silvia Eidenberger brachte mich dann in das Turnleistungszentrum, wo ich bis heute mit meinen Trainerinnen Johanna Gratt, Tanja Gratt und Julia Nica diesen Sport ausübe.

In der internationalen Rangliste führst du die vorderen Reihen an. Welche

Pläne lassen sich nach Olympia verwirklichen?

Ich werde meine sportliche Karriere nach den Olympischen Spielen beenden und mich auf meine berufliche Zukunft konzentrieren. Ich hoffe, dass ich die Aufnahmeprüfung zur Physiotherapeutin schaffe und im September mit der Ausbildung beginnen kann.

Was bedeutet Kampfgeist für dich?

Mein Kampfgeist ist im Laufe meiner Karriere schon des Öfteren auf eine harte Probe gestellt worden. Ich habe einen starken Rückhalt in meinem persönlichen und sportlichen Umfeld, das mich wie eine Burg beschützt und mir immer wieder auf die Beine hilft, wenn ich am Boden liege. Kampfgeist ist sowohl im Alltag, als auch im Sport (vor allem aber beim Kunstturnen) täglich gefragt und eine wichtige Grundlage für Leistung und Erfolg nach dem Motto: „Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren!“

Wer oder was motiviert dich im täglichen Training?

Die Motivation für mein tägliches Training bringe ich durch den Blick auf meine Ziele problemlos auf. Meine mentale Stärke und meine Zielstrebigkeit helfen mir dabei ganz gut weiter. Wichtig ist nur, das Ziel vor Augen zu haben und sich überall darauf zu fokussieren.

Welche mentalen Fähigkeiten benötigt man als Kunstturnerin?

In meinem Sport ist die Konzentration sicherlich die wichtigste mentale Fähigkeit. Auf unserem Leistungsniveau entscheidet oft eine kleine Unkonzentriertheit über Sieg oder Niederlage. An zweiter Stelle kommt dann, speziell bei schwierigen Übungen, das Gedächtnis.

Kommt dir dein privates Glück mit Kunstturner Lukas Kranzlmüller zu Gute?

Das mit Lukas und mir ist echt etwas ganz Besonderes. Er versteht meine Wünsche

**ERFOLGE:**

B-Weltcup-Silber 2013 (Ostrava)
 B-Weltcup-Bronze 2013
 (Ljubljana)
 Mehrkampf-EM-Finalistin 2013
 (Platz 19)
 Weltcup-Silber 2012 in Ostrava
 2x Weltcup-Bronze (2016 Baku,
 2013 Ljubljana)
 3x EM-Teilnahme (2013, 2010,
 2009)
 6x WM-Teilnahme (2015, 14, 13,
 11, 10, 09)
 5x Weltcup-Vierte (2x 2016
 Baku, 2015 Varna, 2x, 08)
 14x Staatsmeisterin
 9x Vizestaatsmeisterin

Lebensmotto:

Eigentlich habe ich kein richtiges Lebensmotto. Ich bin sehr dankbar dafür, so viel erreicht haben zu dürfen und freue mich schon sehr auf ein hoffentlich langes und aufregendes Leben.

ÖFT/Thomas Schreyer

und Bedürfnisse fast wie kein anderer, zumal er ja selbst erfolgreicher Turner ist. Er ist immer für mich da und gibt mir den nötigen Rückhalt und sorgt für meine Ausgeglichenheit.

Wo und wie findest du deinen Ausgleich zum Spitzensport?

Meine Familie gibt mir die nötige Kraft, um meine Akkus nach einer intensiven Zeit wieder aufzuladen. Ich gehe z. B. gerne mit unseren Hunden spazieren, spiele mit Freunden Gesellschaftsspiele oder mache auch einfach mal nichts und entspanne im Garten. Ich glaube, dass ich ohne meine Familie niemals so erfolgreich hätte werden können. //

**Beste Qualität zum fairen Preis**

Ihr Ansprechpartner, wenn es um maßgeschneiderte Brillen geht. Exklusive Sportbrillen von renommierten Firmen sind bei brillentyp erhältlich.

„Gerade beim Sport ist es besonders wichtig auf die richtige Brille zu achten. Egal ob beim Joggen, Radfahren, Klettern oder Golfen, jeder Sportler benötigt für seinen Sport die für ihn optimale Brille. Bei der Auswahl des passenden Modells sollte man auf jeden Fall auf das Fachwissen des Optikers zurückgreifen“, so der Inhaber und Augenoptiker Markus Juritsch.

SIOLIS „X-Kross“
 Sportbrille mit System
 – Das Baukastensystem



macht die Sportbrille so individuell anpassbar, wie es der Sport verlangt

ADIDAS – „adizero tempo pro“ – die verstellbaren Bügel garantieren einen perfekten Sitz bei jeglichen sportlichen Aktivitäten

Im Golfsport spielt gute Sicht und Präzision eine entscheidende Rolle.

BOLLÉ® Golf-Gläser wurden speziell entwickelt, um Ihnen optische Schärfe auf Greens, Fairways, bei Bunkern oder Roughs zu bieten.

Brillentyp hat auch hier eine große Auswahl zu bieten – kommen Sie vorbei und finden Sie für Ihren Sport die passende Brille.



www.brillentyp.at

KONTAKT

Ossiacherzeile 10 // 9500 Villach
 04242/37400
 office@brillentyp.at
 www.brillentyp.at

Öffnungszeiten:

MO-FR 9:00 – 12:30 und 14:00 – 18:00
 SA 9:00 – 13:00

Anzeige

„Heli“

der Gleitschirmpilot

Lebensmotto:

Ich denke, alles im Leben hat in gewisser Weise Sinn, also auch das Sinnlose! Dadurch mein Lebensmotto: „Ist der Tag nicht dein Freund, so ist er dein Lehrer!“

Helmut Eichholzer ist Weltranglisten-Erster, Staatsmeister und Weltcupsieger im Gleitschirmfliegen und ehemaliger Ringer. In Sportlerkreisen ist „Heli“ der Gleitschirmpilot längst kein Unbekannter mehr.

Du bist seit 25 Jahren dem Sport in hohen Lüften verfallen. Wann hast du damit angefangen?

Mit 15 Jahren machte ich zusammen mit einem Freund die ersten „Hüpfer“ von kleineren Bergen. Wir kauften uns dazu „in geheimer Mission“ einen alten Salewa-Schirm für 1000 Schilling und versteckten ihn gut gehütet in einem Heustadel. So kam ich zum Gleitschirmspringen.

Deine Vorzüge liegen im Geschick für die Luft. Ist dies trainierbar?

Ein gewisses Talent ist sicher ein Vorteil. Bei meiner Entwicklung als Pilot ist es, einfach gesagt, gut gelaufen. Anfangs hatte ich etwas Höhenangst, so verbrachte ich sehr viel Zeit am Übungshang und beim Schirmhandling-Training am Boden. Mit der Zeit verlor ich dadurch die Angst und

hatte zusätzlich ein enormes Gefühl für den Schirm und auch für die Luft bekommen.

Ausdauer, Kraft ... Welche Eigenschaft(en) muss ein Nachwuchstalent mitbringen?

Eine gute physische Gesamtheit ist wie überall ein Vorteil. Es spielt aber nicht unbedingt eine tragende Rolle, wie fit man ist. Fliegen ist da etwas anders als gewöhnliche Sportarten. Offen und flexibel im Denken, demütig der Natur gegenüber, vorausschauend, geduldig... das wären für mich einige grundlegende Punkte, die gut sein könnten.

Welche Taktiken setzt du hoch oben ein?

Jahre lang lernte ich von den Großen der Szene, welche Entscheidungen sie in der Luft treffen. Ich lernte aber auch, sowohl auf meine Gedanken als auch auf mein Gefühl zu achten.

Zurzeit habe ich offensichtlich ein gutes Setup von beiden gefunden. Meine grundlegende Taktik ist aber darauf ausgelegt, das Beste aus dem Flug zu machen. Beim

Fliegen gibt es einige Faktoren die man einfach nicht planen kann. Auch das muss man einplanen.

Wie wichtig ist mentale Stärke in deinem Sport?

Mentale Stärke sehe ich in gewisser Form als ein Zusammenspiel verschiedenster Faktoren, die passen müssen. Einmal im Flow fühlt man sich, als könnte man Gegner, Wind und Thermik beeinflussen. Bei Flügen in schwierigen Bedingungen und bei vielen Führungswechsel während des Wettkampfes zeigt sich dann deutlich, wie wichtig mentale Stärke ist.

Seit Jänner 2016 bist du auf Platz 1 der Weltrangliste. Welche Emotionen begleiten dich seitdem?

Als ich bei der WM am Saisonanfang um einen Punkt den dritten Platz verlor, war das eine zusätzliche Motivation für das weitere Jahr. Niederlagen motivieren mich einfach! Ich wusste just in diesem Moment, dass es heuer am Ende trotzdem passen wird. Natürlich habe ich mich zum Abschluss über den ersten Platz der Weltrangliste gefreut und es einfach genossen. Jetzt ist es für mich aber wieder Zeit, nach



„Ich habe gelernt,
im Vorhinein zu wissen
bzw. zu fühlen,
was mein Schirm gleich
machen wird.“

vorne zu schauen und das Feuer neu zu entfachen!

Was bedeutet Ehrgeiz für dich?

Ich war früher sehr ehrgeizig, bin mir dadurch selbst im Weg gestanden. Ich musste erst lernen, dass ich nichts erzwingen kann. Mein Ehrgeiz motiviert mich, bestmöglich an den Start zu gehen. Während der Wettkämpfe spielt Ehrgeiz eine nur kleine Rolle. Ich will mich auf das Wesentliche konzentrieren! //

Foto: Wolfgang Ehn



ERFOLGE

2016

1. Platz Weltrangliste
6. Platz ÖM Skibergsteigen

2015

4. Platz Weltmeisterschaft Kolumbien
2. Platz Staatsmeisterschaft Paragleiten
6. Platz Weltcup Schweiz
3. Platz Weltcup Spanien
1. Platz Weltrangliste (Okt.-Dez. 15) Ligagesamtsieg Paragleiten
10. Platz ÖM Skibergsteigen

2014

1. Platz Schmittenkopk Paragleiten
14. Platz Weltcup Frankreich Paragleiten
7. Platz ÖM Skibergsteigen
- Salzburger Landesmeister Skibergsteigen

2013

- Staatsmeister Paragleiten
3. Platz Dolomitenmann/Paragleiter
 8. Platz ÖM Skibergsteigen

2012

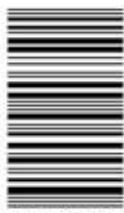
4. Platz Dolomitenmann/Paragleiter
3. Platz PWC Europameisterschaft Paragleiten
3. Platz Weltcup Portugal Paragleiten
16. Platz Weltcup Frankreich Paragleiten
7. Platz österr. Meisterschaft Skibergsteigen

GUTSCHEIN

20,-

BEI EINEM EINKAUF AB € 100,-
GÜLTIG BEI GIGASPORT VILLACH,
BIS 15.08.2016

Auch auf bereits reduzierte Artikel. Nicht mit anderen Rabatt-, Gutschein- und Eintauschaktionen kombinierbar. Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar. Ausgenommen ist der Kauf von Geschenkkarten, Serviceleistungen, Büchern, Wanderkarten, LVS-Sets und Artikeln der Marke Cube sowie der Einkauf im Online-Shop.

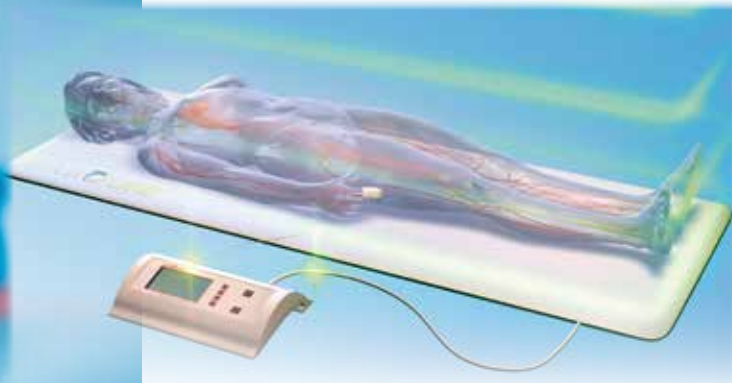


2610000407501

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST





Magnet-Resonanz-Stimulation

als optimale Ergänzung für den Trainingsplan eines Sportlers

IM SPORT HERRSCHT meist der unbändige Wille, sich einen Wettbewerbsvorteil gegenüber seinen Mitstreitern zu verschaffen, um DIE Zehntelsekunde schneller zu sein, DEN Zentimeter weiter zu springen oder DIE Minute länger durchzuhalten. Magnet-Resonanz-Stimulation von vita-life® kann dazu einen wertvollen Beitrag leisten, indem der Sportler beispielsweise in der Regeneration unterstützt wird.

Passive Maßnahme zur Ergänzung des aktiven Trainings

Magnet-Resonanz-Stimulation in Form von regelmäßigen, trainingsbegleitenden Anwendungen stellt im modernen Training eine Ergänzung zum aktiven Training in Form einer passiven Maßnahme zur optimalen, beschleunigten Regeneration dar. Ein „härteres“ Training wird so – ohne Abstriche bei der Leistung in Kauf nehmen zu müssen – unterstützt, und der nächste Trainingsreiz kann nach Möglichkeit wieder früher gesetzt werden.

Regeneration – Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit

Als „Regeneration“ wird die Wiederherstellung der normalen Leistungsfähigkeit nach Ermüden, zum Beispiel nach einem Training, Wettkampf oder einer Belastung, beziehungsweise nach Beschädigung des gesamten Organismus durch Verletzung oder Überbelastung verstanden. Als „Belastung“ können Ausdauersport, Krafttraining, Koordinations- aber auch Denksport verstanden werden.

Die Regeneration hat somit eine wieder-versorgende bzw. wiederherstellende

Funktion nach einer Störung des physiologischen Gleichgewichtszustandes. Training und Wettkampf stellen eine solche „Störung“ dieses Gleichgewichtes dar. Von der Dauer der vorangegangenen Belastung ist auch die Dauer der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit (physisch wie auch psychisch) abhängig. Magnet-Resonanz-Stimulation kann dabei behilflich sein, die Regenerationszeiten signifikant zu verkürzen und so die Regeneration zu optimieren.

Die positiven Effekte der Magnet-Resonanz-Stimulation insbesondere auf die verbesserte Durchblutung in Training und Regeneration sind auch wissenschaftlich belegt. [vgl. Hübscher, Johanna; Hartmann, J.; Illgner, M.; Hilberg, T.; Gabriel, Holger (2003): Einfluss elektromagnetischer Felder auf die Durchblutungsverbesserung in Training und Regeneration. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 54 (7/8)]

vita-life® Regenerationszonen bei Sport-Events

Bei namhaften Sport-Events wie zum Beispiel dem Dolomitenmann, der Salzkammergut-Trophy, dem Kärntner Radmarathon, ... unterstützt vita-life® bereits vor Ort mit „vita-life® Regenerationszonen“ die Athleten mit der Möglichkeit, unmittelbar nach der sportlichen Höchstleistung eine Regenerationseinheit auf den vita-life® R-Systemen einzulegen. Meistens mit dem „überraschenden“ Effekt, dass ein Muskelkater am nächsten Tag schwächer als sonst zu spüren ist oder sogar gänzlich ausgeblieben ist. //

Völlig legal – und doch ein „Geheimtipp“!

Dr. med. Martin Gschwender, niedergelassener Arzt in München:

„Magnet-Resonanz-Stimulation bedeutet für den Sportler neben der Optimierung der Regeneration im Rahmen von Verletzungen und Überlastungen auch eine Effizienzsteigerung des Trainings, wobei die Magnet-Resonanz-Stimulation KEIN unerlaubtes Doping ist, da die Leistungssteigerung „nur“ innerhalb der individuellen physiologischen Leistungsmöglichkeiten des Organismus erfolgt und die Magnet-Resonanz-Stimulation somit zu den derzeit einfachsten und effizientesten Methoden zur natürlichen Leistungsoptimierung zählt.“

[vgl. Gschwender, Martin (2011): Magnetfeldtherapie bei Sportverletzungen und für eine legale Leistungsoptimierung. In: Informationsdienst Magnetfeldtherapie aktuell 43, S. 1–2.]



KONTAKT

Vita Life HandelsgmbH

Gewerbepark 1 // A-9220 Velden-Lind
Tel: +43 (0) 4274 / 4499
E-Mail: tsc-europe@vita-life.com
www.vita-life.com

Anzeige

VITA LIFE®

CREATING VITALITY

Kraft & Ausdauer durch Regeneration!



**Magnet-Resonanz-Stimulation
mit dem vita-life® R-System**



*„Wer besser regeneriert, ist am nächsten Tag fitter und erbringt
dadurch bessere Leistungen im Training wie im Wettkampf.“*

Peter „Paco“ Wrolich, ehemaliger österr. Radrennfahrer
(Team Gerolsteiner, Team Milram)



Scannen Sie diesen QR-Code und
erhalten Sie weitere Informationen
zum vita-life® R-System

r-system.vita-life.com

VITA LIFE HandelsgmbH Gewerbepark I 9220 Velden-Lind

T: +43 4274 4499 F: +43 4274 4499 44

tsc-europe@vita-life.com www.vita-life.com

Sportklettern

Vertikale

Freiheit

Im Allgemeinen wird Klettern als Fortbewegungsart im steilen oder weniger steilen vertikalen Felsgelände verstanden. Das Klettern wird als Sport- und Freizeitbeschäftigung in unterschiedlichen Varianten betrieben.

SEPP EGARTER

SPORTKLETTERN ist eine Form des freien Kletterns, dessen Entwicklung in der sächsischen Schweiz begann und dann, Anfang der 70er-Jahre, in den USA fortgeführt wurde. Es werden im Fels vordefinierte Kletterrouten bewältigt, wobei versucht wird, auf technische Hilfsmittel zu verzichten. Grundsätzlich wird der Kletterpartner mit Seil und diversen Hilfsmitteln wie Klettergurt und Sicherungsgerät gesichert. Im Gegensatz zum alpinen Klettern stehen beim Sportklettern eher sportliche Motive, wie zum Beispiel der Schwierigkeitsgrad der Route – nach dem Motto „der Weg ist das Ziel“ – im Vordergrund.

Das Sportklettern bietet ein intensives und authentisches Betätigungsfeld für eine aktiv orientierte Erlebnisgesellschaft. Im

Vordergrund liegen unter anderem Eigenleistung, Handlungskompetenz und Selbstzweck.

Es kommen nicht nur sportliche Aspekte zum Tragen, sondern vorrangig sind ein besonderes persönliches Lebensgefühl mit kreativen Werten und eine öffentlich gelebte und gezeigte Freiheit. Auffallend ist, dass eine polarisierte Leistungsorientierung bei Männern nicht mehr vorherrscht und ein spielerisch-ästhetischer Aspekt bei Frauen im Klettersport überholt zu sein scheint. Es zeigen sich auch keine geschlechtsspezifisch unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen zwischen Frau und Mann beim Klettern.

Lebenseinstellung

Die Freikletterbewegung am Fels im Yosemite Valley (Kalifornien, USA) hat wichtige Impulse erfahren. Der „Freigeist“, der sich im Umfeld des Klettersports bildete, ermöglichte einer jungen Generation ihre Lebenseinstellung, nämlich die Ablehnung einer Leistungsbereitschaft im bürgerlichen Sinne, zum Ausdruck zu bringen. Legendär ist das „CAMP 4“, wo man sich traf und unter minimalen Lebensbedingungen beim Klettern seine persönlichen Leistungsmerkmale auslebte.

Im Laufe der 70er-Jahre entwickelte sich der Sportklettergedanke auch in Europa und etablierte sich in den folgenden Jahrzehnten zum Breitensport und als Hochleistungssport beim Wettkampfklettern.

Um die Leistungen zu definieren und die Routen bewerten zu können, wurden Bewertungsskalen entwickelt und verschiedene Begehungsstile kreiert.

Mit Bohrhaken abgesicherten Kletterrouten standen Clean- oder Trade-Routen gegenüber, die nur mit mobilen Sicherungsmitteln geklettert wurden, um keine Begehungsspuren zu hinterlassen. Außerdem wurde das sogenannte „Bouldern“ (sicherungsfreies Klettern in Absprunghöhe) intensiv betrieben.

Seitdem wurden alle Varianten des Felskletterns immer populärer und es kam durch systematisches Training zu enormen Leistungssteigerungen. Dadurch ergab sich auch die Frage nach dem Begehungsstil. Die freie Durchsteigung einer Kletterroute kann auf unterschiedliche Art und Weise erfolgen, z. B. on sight, flash, Rotpunkt, af oder top rope usw. Bei einer Rotpunktbegehung wird die Route sturzfrei „in einem Zug“, ohne technische Hilfsmittel, frei im Vorstieg geklettert.

Bei einer „on sight Begehung“ muss die



Fotos: Archiv, Egarter/Neumann

Route beim ersten Versuch ohne Vorinformation geklettert werden.

Indoor und Outdoor

Geklettert wird entweder Outdoor, im freien Felsgelände, oder Indoor, in Kletterhallen auf künstlichen Kletterwänden. Zum Beispiel wird Wettkampfklettern ausschließlich Indoor, in verschiedenen Disziplinen und nach einem vorgeschriebenen

Reglement, durchgeführt. Neben der Frage nach dem Begehungsstil spielen auch der Leistungsvergleich und die Schwierigkeitsbewertung der einzelnen Routen eine wesentliche Rolle.

In Europa sind im Sportklettbereich vorrangig die französische und die UIAA-Skala maßgebend. Beim Bouldern erfolgt eine eigene Bewertung.

Diese Klassifizierungen ermöglichen es, Routen miteinander zu vergleichen und die Kletterleistung objektiv bewertbar zu machen. Dies führt zu einer Leistungsmotivation und ist ein wesentlicher Bestandteil zur Leistungsbeurteilung.

Trendsport Klettern

Nicht zu unterschätzen ist die öffentliche Wirkung des Sportkletterns, die zum Bild eines „Fun und Action Sports“ hochstilisiert wird. Sportklettern als Trendsport nutzt das Bedürfnis, „mit dabei zu sein“ und fördert die Selbstdarstellung, wobei oft sportbezogene Motive in den Hintergrund rücken.

Bedeutung des Sportkletterns in der Gesellschaft

Zu Beginn erfolgte in der Sportkletterszene der Versuch des Ausbrechens aus den konventionellen Gesellschaftsnormen. Inzwischen ist das Sportklettern in verschiedene gesellschaftliche Bereiche eingebunden, wie beispielsweise in der Gesundheitsförderung, der Resozialisierung oder der Persönlichkeitsbildung.

Beim Sportklettern werden die Aufgaben und Herausforderungen selbst bestimmt und nicht vorgegeben, damit ergibt sich auch ein sozialpädagogisches Element im Jugend- und Bildungswesen.

Beim Klettern wird der gesamte Körper



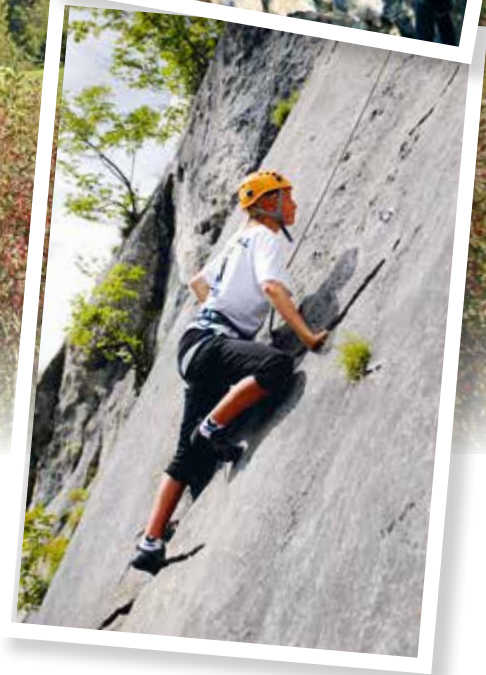
und Bewegungsapparat gleichmäßig und auf effiziente Weise trainiert. Dies führt zu einem positiven Lebensgefühl und Selbstvertrauen.

Die Wahrnehmung einer persönlich erlebten Freiheit übt eine weitwirkende Faszination auf das Bewusstsein aus und bewirkt eine positive Einstellung zur Umwelt. //

BAU SALLINGER

www.sallinger-bau.at

Telefon 0 42 15 / 22 63-0
KLAGENFURTER STRASSE 12
9556 LIEBENFELS



KLETTERGARTEN KANZIANIBERG

Treffpunkt der Kärntner Sportkletterszene

Der Klettergarten Kanzianberg kann als „Urgestein“ für die Kärntner Sportkletterszene bezeichnet werden. Seit den 70er-Jahren setzt er Maßstäbe für die Leistungsansprüche im Klettersport und fordert seine Protagonisten bis ans letzte Hemd.

SEIT JAHRZEHNTEn wird hier Klettergeschichte geschrieben und so manchem Kletterfreak bescherte er wunde Finger. Höflicher präsentiert er sich den Damenteams, die ihm inzwischen im 8a-Bereich sozusagen „um die Nase“ klettern.

Für alpine Bergsteiger bietet sich mit gesicherten Klettersteigen und klassischen Kletterrouten bis zum 6ten Schwierigkeitsgrad ein ideales Trainingsareal an. Attraktionen sind die geführten Erlebnistouren und Kletterkurse mit der Alpinschule „4Jahreszeiten“ (www.vjz-alpin.at) durch die Schluchten und Kamme der Felstürme am Kanzianberg.

„Zahlreiche Felsblöcke bieten Anfängern wie „Boulder-Spezialisten“ ein reiches Betätigungsfeld. Für Einsteiger gibt es Klettersteige und optimal gesicherte Routen, für Schwindelanfällige Kurzklettereien in der Geborgenheit benachbarter Bäume, für Romantiker und Höhlenforscher versteckte Kamme, für Extreme der Alten Schule einige ‚Hakenrasseln‘, für hartgesottene Alpinisten herzhafte brüchige Touren, für Masochisten kleinsplittige, scharfkantige Passagen, für Kamikaze ein paar hohle Schuppen und für Sportkletterer gut abgesicherte Routen der Marke ‚senkrecht bis überhängend‘ – Kletterherz, was verlangst du mehr.“ Udo Meschik, aus: „Führer durch den Klettergarten Kanzianberg“, 1987.

KONTAKT

4 Jahreszeiten
ALPINSCHULE ALPINSPORT
SPORTMANAGEMENT

Sepp Egarter
Meister Erhard Allee 18 9500 Villach
T/F +43 4242 230123 M +43 664 2261023

vjz-alpin@aon.at
www.vjz-alpin.at



Und du bist mit dabei!

Wir veranstalten Kletterkurse und -führungen. Vom Klettergarten Kanzianberg bis zum Großglockner. Info und Anmeldung siehe www.vjz-alpin.at



Gesundes Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Mobilität und Wohlbefinden

Regelmäßige Bewegung ist einer der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Allerdings bleibt in unserer heutigen Leistungsgesellschaft leider oft zu wenig Zeit dafür. Die Rechnung kommt postwendend: Rückenschmerzen, Verspannungen und viele andere Beschwerden machen sich breit. Doch das muss nicht sein.



MIT DEM THERABOGEN-KONZEPT

haben wir ein gesundes Ganzkörpertraining entwickelt, mit dem sie in nur 3x20 Min. pro Woche ein spürbar besseres Körpergefühl erzielen. Und das bereits nach vier Wochen! Dabei ist der Therabogen ein Allroundgenie.

Er eignet sich nicht nur für therapeutische Anwendungen, sondern auch für anspruchsvolle Ganzkörper-Work-outs wie z. B. mit dem Slingtrainer. Ideal für das Training zu Hause oder für die Gesundheitsvorsorge im Betrieb.

www.therabogen.fitness – die online-Übungsplattform

Auf unserer Onlineplattform finden sie alles, was sie neben dem Therabogen für ein gesundes, effektives Training brauchen.

Der Messehit in der Schweiz

Zu Beginn empfehlen wir einen einfachen Selbstcheck, mit dem Sie Ihre Fitness beurteilen und Ihr individuelles Trainingsprogramm erstellen können.

Das Konzept ist so einfach, dass Sie sofort selbstständig mit Ihrem Training beginnen können. Gerne stellen wir Ihnen einen Personaltrainer zur Seite.

Für wen ist das Therabogen-Konzept gedacht?

Durch die vielen Übungsmöglichkeiten eignet sich das Therabogen-Konzept für Menschen aller Altersstufen, die etwas für ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun wollen.

Die Idee für den Therabogen kam dem Kärntner Gesundheitsexperten Christian Brunner im Alltag: „Meine Vision war, ein zeitsparendes und unkompliziertes Trainingsgerät, platzsparend zur Selbstmontage für Büro, Wohnraum etc.“ //

Dehnen – Kräftigen – Entspannen mit dem Therabogen

KONTAKT

Christian Brunner

Telefon 0660 / 811 86 30

E-Mail: info@therabogen.fitness



Diagnostik auf höchstem Niveau

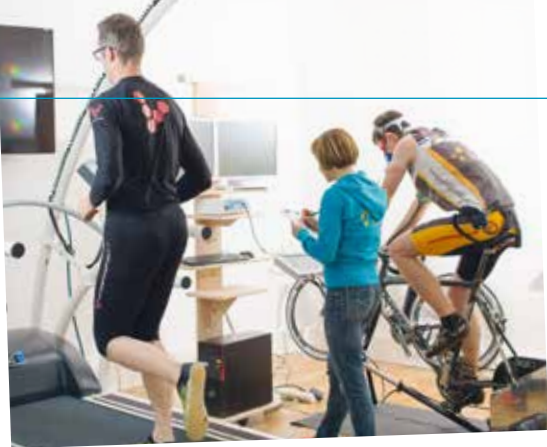
Spiroergometrie

Belastungsuntersuchungen sind in der Sportmedizin eine unverzichtbare Grundlage für die Begutachtung und Beratung von Sportlern. Ruhewerte lassen oft nur einen unvollständigen Rückschluss auf die Leistungsfähigkeit oder über leistungslimitierende Faktoren zu. Dank einer Vielzahl von Kompensationsmechanismen des Körpers sind Leistungslimitierungen in Ruhe oft nicht erkennbar. Erst unter Belastung werden sie offensichtlich und können diagnostiziert werden.

DR. MANUEL TREVEN

EBENSO IST FÜR EINE gezielte Trainingsplanung und damit optimale Leistungssteigerung die Kenntnis von bestimmten Parametern notwendig. Diese lassen sich nur aus einer Belastungsuntersuchung ermitteln. Leistungsfähigkeit setzt ein harmonisches Zusammenspiel von Atmung, Herz/Kreislaufsystem, Muskulatur, Skelett und Gelenksystem, Nervensystem und Stoffwechsel voraus. Wie Zahnräder, die ineinander greifen müssen sie in allen Bereichen optimal funktionieren, um ein maximales Leistungsergebnis zu erzielen. Die Räder sind nicht stets verzahnt und bei Ausfall eines Rades springt ein anderes hilfreich

nach Kräften ein, um weiterhin die Leistungsfähigkeit so gut wie möglich aufrecht zu halten. Schwächelt zum Beispiel das Herz, springt die Lunge durch eine erhöhte Atemfrequenz (Hyperventilation) als Kompensation ein. Kein anderes Testverfahren als die Spiroergometrie liefert so viele Parameter und Ergebnisse über Lunge, Herz und Stoffwechsel und lässt damit Aussagen über die unterschiedlichsten Faktoren zu. „Spiro“ steht für Atmung, „ergo“ steht für Arbeit und „metrie“ steht für Messung. Die Spiroergometrie misst einfach ausgedrückt, die Atmung unter einer definierten Belastung. Unter gleichzeitiger Messung von Herzfrequenz, Blutdruck und EKG lassen sich alle Parameter zur exakten Bestimmung von



Ventilation (Lunge), Zirkulation (Herz) und Stoffwechsel bestimmen.

Der Belastungstest

Der Sportler wird mit einer luftdicht abgeschlossenen Atemmaske ausgestattet, wodurch Atemzug für Atemzug, kontinuierlich die Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe während steigender körperlicher Belastung gemessen werden kann. Die Belastungssteuerung erfolgt mit Hilfe eines Fahrrad- oder Laufbandergometers. Der Belastungszeitraum dauert durchschnittlich 12 bis 15 Minuten.

Ausgehend von einer geringen Anfangsbelastung wird kontinuierlich durch Erhöhung des Tretwiderstandes oder der Laufgeschwindigkeit die Belastungsintensität bis zur körperlichen Erschöpfung erhöht. Mit der Spiroergometrie wird die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Lungen-Systems gemessen und damit der Trainingszustand beziehungsweise der Grad der körperlichen Fitness.

Wichtige Parameter

Von besonderer Bedeutung ist es zu wissen, wo die maximale Leistungsfähigkeit liegt. Die „VO₂max“ bezeichnet die im Test gemessene maximale Sauerstoffaufnahme, die bei der höchsten absolvierten Belastungsstufe vom Herz-Kreislauf-System aus der Lunge zur Energieproduktion in die Muskulatur geliefert werden kann. Die „VO₂max“ gibt, sehr vereinfacht gesagt, an, wieviel Energie im System genutzt werden kann.

Die erste Schwelle

„VT1“ oder „aerobe Schwelle“ bezeichnet

die Sauerstoffdauerleistungsgrenze und kennzeichnet die Belastungsintensität, bei der die Muskulatur, die erforderliche Leistung nicht mehr ausschließlich „aerob“ abdecken kann. Das heißt, unterhalb dieser Schwelle ist genügend Sauerstoff für die Energieproduktion im System vorhanden, darüber reicht der Sauerstoff nicht mehr vollständig für die Energieproduktion aus und der Stoffwechsel muss teilweise auf eine Energieproduktion ohne Sauerstoff umschalten.

Ein Training unterhalb dieser Schwelle wird als sogenanntes „Grundlagentraining“ bezeichnet und bildet die Basis in den meisten Ausdauersportdisziplinen.

Die zweite Schwelle

„VT2“ oder „anaerobe Schwelle“ kennzeichnet die Trainingsintensität und die Herzfrequenz, bei der die Muskulatur die erforderliche Leistung ausschließlich „anaerob“ abdecken kann. Das heißt, der Energiestoffwechsel arbeitet ohne Sauerstoff. Belastungen oberhalb dieser Schwelle können nur über einen kurzen Zeitraum toleriert werden.

Vereinfacht ausgedrückt, geben die Schwellen „VT1“ und „VT2“ an, wie lange Energie effizient im System genutzt werden kann. Gezieltes Training bringt den Körper dazu, die Energie effizienter zu nützen. Training bedeutet im einfachsten Sinne, die Energieeffizienz zu steigern. Voraussetzung für eine vernünftige Trainingsplanung ist das Trainingsziel, die Kenntnis des eigenen

aktuellen Trainingszustandes und der Leistungsgrenzen.

Welche Ergebnisse liefert die Spiroergometrie

- Beschreibung von Leistungsgrenzen und Leistungsreserven
- Messung der maximalen Leistungsfähigkeit
- Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Bestimmung von leistungslimitierenden Faktoren
- Quantifizierung der Leistungsentwicklung
- Messung der Bewegungsökonomie
- Messung des Energiestoffwechsels
- Kontrolle der Mitarbeit und Leistungsbereitschaft des Sportlers

KONTAKT



im.puls für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ihr Institut für ganzheitliche Medizin, Therapie, Sport und Ernährung.
+43 463/56117
office@impulscare.at
www.impulscare.at
Khevenhüllerstraße 38
9020 Klagenfurt am Wörthersee





EMS – Eine spannungsgeladene Trainingsalternative

In einer Zeit, in der man täglich immer mehr Leistung in immer kürzerer Zeit erbringen soll, ist es wichtig, mit den zeitlichen Ressourcen sparsam umzugehen.

MAG. ANGELIKA WASSERFALLER

DAS IST WOHL NACH wie vor einer der bedeutendsten Gründe für den Vormarsch des Elektromuskelstimulationstrainings, kurz EMS-Training, auf dem Fitnessmarkt. Jeder will gesund, schlank und fit sein; kaum einer kann oder will dafür aber etliche Stunden an Freizeit aufbringen.

Was genau ist EMS?

Bei der ursprünglich aus der Physiotherapie stammenden Methode werden elektrische Impulse eingesetzt, um die Muskulatur kontrolliert zu kontrahieren, also anzuspannen. Was normalerweise durch unser Zentralnervensystem eingeleitet wird, übernimmt hier der elektrische Impuls. Unsere Muskulatur kann nicht unterscheiden, woher der ausgesendete Impuls zur Anspannung kommt und folgt ihm einfach.

Die Geschichte von EMS

Auch wenn es bei uns erst seit ein paar Jahren in den Vordergrund rückt, blickt EMS auf eine lange Entwicklungszeit zurück. Bereits vor über 2000 Jahren wurden Zitterrochen als natürliche Elektrizitätsquelle zur Behandlung von Gichtarthritis und Kopfschmerzen verwendet. Im 18. Jahrhundert erfolgten die ersten Versuche, Froschschenkel kontrolliert zur Anspannung zu bringen. Luigi Galvani, der

italienische Arzt und Anatom, führte diese durch. Als 1939 Forscher feststellten, dass durch diese künstliche Stimulation wesentlich höhere Kontraktionskräfte in der Muskulatur freigesetzt werden, als durch willkürliche Anspannung, wollte man sich dies zu Nutze machen. Erst seit Ende der 1990er-Jahre etablierten sich EMS-Geräte im Fitness- und Breitensport.

Anwendungsbereiche

Nachdem die Stimulation, sprich die elektrischen Impulse, unterschiedlich eingestellt werden können, erfreut sich EMS mittlerweile eines breiten Anwendungsspektrums.

Nicht nur Fitnessstudios und Personal

Trainer arbeiten damit, auch immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten und Reha-Einrichtungen nutzen die positiven Aspekte dieses speziellen Trainings.

EMS versus konventionelles Training

Grundsätzlich bringt hier ein Vergleich wenig. Weder ein EMS-Gerät noch eine Hantel alleine zaubern einen muskulösen Körper herbei. Die korrekte Verwendung und die Einhaltung der Trainingsprinzipien sind ausschlaggebend für den Erfolg jedes Trainings. Welches es dann sein soll, bleibt Geschmackssache. Den einzigen Tipp, den man hier geben kann ist, sich von Experten beraten und betreuen zu lassen. //

Vorteile von EMS	
EMS spart Zeit	eine Trainingseinheit dauert 15 bis 20 Minuten pro Woche
EMS fördert die Durchblutung	mit bestimmten Impulsen kann man Verspannungen und Rückenschmerzen schon allein durch die vermehrte Durchblutung zu Leibe rücken
EMS kann die Rehapphase verkürzen	nach Operationen oder Verletzungen können Patienten durch EMS-Training schneller am Muskelerhalt bzw. Wiederaufbau arbeiten
EMS schont die Gelenke	Menschen mit Einschränkungen in den Gelenken können oft kein herkömmliches Training ausführen; da man EMS auch ohne zusätzliche Übungsausführung einfach dazu nutzen kann, den Muskel zu stimulieren, bleibt diesen Menschen ein Muskelabbau erspart
EMS erzielt große Erfolge im Kampf gegen Rückenschmerzen	durch die Impulse werden auch tiefliegende Schichten der Muskulatur gestärkt, wo sonst oft nur physiotherapeutische Übungen Verbesserung bringen
EMS bietet auch Regenerationsmöglichkeiten	es gibt tatsächlich auch Impulse, die bestens für die Einleitung der Regeneration geeignet sind und auch zur allgemeinen Entspannung beitragen
weniger kardiale Belastung	im Vergleich zu klassischem Krafttraining steigen die Herzfrequenz und der Blutdruck bei EMS deutlich weniger stark an und verhalten sich während des Trainingsverlaufes stabiler



Angelika Wasserfallner ist geprüfte Personal- und Fitnesstrainerin. Sie unterstützt Sie gerne bei Ihrem Ziel, fit zu werden und/oder zu bleiben. Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Probetermin und überzeugen Sie sich selbst!

KONTAKT



Mag. (FH) Angelika Wasserfallner

Atrio, 2. OG // Kärntner Straße 34
A-9500 Villach
Tel.: +43 (0) 660 / 680 06 24
E-Mail: angelika@trainingsloft.at
www.trainingsloft.at

Nachteile von EMS

neuronale Hemmfaktoren außer Kraft gesetzt	während man bei willkürlichen Anstrengungen das Training beendet, sobald die Ermüdung eintritt, merkt man diese bei EMS nicht; Fazit: man schlittert rasch ins Übertraining
Störung der Körperwahrnehmung (Propriozeption)	dadurch wird die neuromuskuläre Koordination schwer trainierbar; mit Hilfe eines guten Trainers kann man dieses Problem jedoch umgehen
hohe Intensität	die Intensität eines EMS-Trainings wird oftmals unterschätzt, weshalb der Grad der Muskelzellzerstörung bei zu intensivem oder zu häufigem Training sehr hoch sein kann; gemessen wird dies anhand des CK-Wertes im Blutserum; der Körper kann sich zwar an die erhöhte Belastung gewöhnen, aber nur wenn ihm die entsprechende Zeit zur Regeneration gegönnt wird!
EMS ist nicht für jedermann geeignet	grundsätzlich ist vor jedem Trainingsstart eine ärztliche Untersuchung anzuraten (auch bei herkömmlichen Trainingsmethoden)! Für EMS gilt aber zusätzlich: NICHT mit Herzschrittmacher, bei Tumor- oder Krebserkrankungen, bei Epilepsie, in der Schwangerschaft, bei neuronalen Erkrankungen, Thrombosen oder anderen Durchblutungsstörungen sowie bei Bauchwand- oder Leistenhernien, akute Infekte und frische Wunden erfordern natürlich immer eine Trainingspause.

Ebner^s SPORTREISEN

Ihr Kärntner Sportreiseveranstalter mit den Schwerpunkten

- Sportevents ● Radtouren
- Wanderreisen



Ebner Reisen Ges.m.b.H.
A-9500 Villach-Heiligengeist
Tel.: +43 (0) 4244 / 23910
Mail: ebner-reisen@buspartner.at

Stand Up Paddling

Spaß für die ganze Familie



Seit einigen Badesaisonen sieht man sie überall an den Seen und an ruhigen Gewässern, die „Aufrechtpaddler“. „Stand Up Paddling“, kurz SUP, nennt sich diese neue Wassersportart, bei der man sich stehend auf einem Surfbrett mit einem Stechpaddel bewegt.

JASMIN NEUHAUSER

DER URSPRUNG DES SUPS liegt in Französisch-Polynesien, wo sich bis heute die Fischer mit den Surfbrettern auf dem Meer fortbewegen. Auf Tahiti sieht man noch heute täglich die Einwohner beim Paddeln, wohl weniger wegen des Fischens, sondern vielmehr wegen des sportlichen Vergnügens. In Hawaii hingegen - speziell in Honolulu, wo das klassische Surfen

seinen Ursprung hat – war das SUP als Sport des Königs angesehen und lange Zeit durften sich nur Auserwählte stehend auf dem Surfbrett bewegen.

SUP boomt weltweit

Diese Sportart hat sich weltweit nicht nur als Freizeitsport durchgesetzt, mittlerweile gibt es auch Rennen und Meisterschaften in den verschiedensten Disziplinen. „Stand Up

Paddling“ ist jedoch nicht nur etwas für Sportskanonen, im Gegenteil: Es wird immer mehr zum besonderen Erlebnis für die ganze Familie, zum unvergesslichen Betriebsausflug, zum Sportereignis mit Freunden.

Leicht erlernbar

Auf den ersten Blick erscheint das Paddeln nur etwas für jene zu sein,

die ein ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl haben. Aber wer den Mut hat, sich einmal selbst auf das Board zu stellen, wird bald merken, dass mit ein paar Tipps und Tricks alles halb so schwierig ist. Wer sich ein paar Mal in die Hände eines Personal Trainers begibt, wird sich bald sein eigenes Board kaufen. Paddeln macht nicht nur im Kopf frei, es kommen auch

fast alle Muskeln zum Einsatz.

Board-Typen

Was die Ausrüstung im Speziellen betrifft, so gibt es zwischenzeitlich neben dem klassischen Surfbrett ein spezielles „Stand Up Board“, das wiederum als Allround-, Touring- oder Fitnessboard erhältlich ist. Welcher





Board-Typ man ist, hängt von den persönlichen Bedürfnissen ab. Wie man am einfachsten startet und welches Equipment geeignet ist, das erfährt man bei den Trainern und SUP-Anbietern.

Fitness-Work-out, bis hin zu geführten Touren einiges machen. Dazu braucht es weder Vorkenntnisse, noch ein eigenes Board, wer rechtzeitig vorbestellt, kann seine Wunschroute beim SUP-Guide sogar individuell buchen. Für Fortgeschrittene, die sich schon sicher mit dem Board bewegen, gibt es dieses Angebot ganzjährig.

Geführte Touren

In den vergangenen Jahren haben sich rund um diesen Trendsport schon richtige Communities gebildet. Dementsprechend vielfältig ist auch das Angebot. Man kann von klassischen SUP-Stunden in den Strandbädern, über kraftbringendes

Besonders spannend ist sicher auch die Möglichkeit von „SUP2gether“, die Boards nach Terminvereinbarung rund um den Wörthersee, an den Ossiachersee etc. zu bestellen und vom Wunschort aus eine geführte Tour mit SUP-TrainerIn / Guide (Jasmin Neuhauser) zu erleben. Vorkenntnisse oder Surferfahrung sind hier nicht gefragt.

KONTAKT



JASMIN NEUHAUSER
health & lifestyle network

Jasmin Neuhauser ...

... bringt alle auf die Bretter.

Groupfitness- und Personal Trainerin Jasmin Neuhauser aus Klagenfurt arbeitet auch als Lifestyle-Coach. Ihre Berufung hat sie darin gefunden, so viele Menschen wie nur möglich mit großer Freude zu bewegen. Sie stellt mit ihren Fun- & Trendsportarten Kärnten ordentlich auf den Kopf. Als Trainerin für „Stand Up Paddling“ bewegt sie in Kärnten mit großer Begeisterung Junge wie Alte, Fitnessbeginner wie auch Profis aus anderen Sportbereichen am ersten FitnessCenter auf dem Wasser.

Termine und Anmeldungen unter:
www.jasmin-neuhauser.com oder
Tel.: +43 676/848267358



Good Wind: Segel- und Surfschule Faaker See

Der Faaker See ist der fünftgrößte See Kärntens. Seine Lage und die Trinkwasserqualität zeichnen den im Abendrot türkisblauen, schimmernden See aus. Hier betreibt Nicolas Petitjean die regional einzige Segel- und Surfschule.

Erlebnis für alle

Inmitten der bunt gefächerten Landschaft mit alpinem Klima liegt der See brach und wartet auf seine Gäste. Die Naturkräfte Luft und Wasser treffen hier geballt aufeinander und gerade diese Begebenheiten nutzen Wassersportfreunde regelmäßig aus. Segeln und Surfen sind hier also ein Muss!

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, bereits nach wenigen Praxisstunden ist das eigenständige Segeln und Surfen schon möglich!

Segeln und Surfen – die Angebote

- Grundkurs
- Kinderkurs
- Fortgeschrittenenkurs
- Privatstunden
- Sport-„Schmecker“-Kurs
- Perfektionskurs (Surfen)

Mietservice

Egal ob Segeln oder Surfen, für jeden Einheimischen oder Urlaubsgast ist hier etwas dabei. Selbstverständlich steht den Interessierten auch ein Sortiment an Segelbooten und Surfboards zum Anmieten und der selbstständigen Führung zur Verfügung. Das Surfmaterial ist bestückt mit diversen bekannten Markennamen.

Schulsportwochen

Die „SchulsportprofisFaakerSee“ sind der Zusammenschluss von professionellen Sportbetrieben am Faaker See. Sie haben sich zur Aufgabe gemacht, den Schulsport in fachmännischer Art und Weise zu fördern,

Schüler und Schülerinnen samt Lehrpersonal den Aufenthalt so lehr- und aber auch erlebnisreich als möglich zu gestalten. Die Sportprogramme werden in pädagogisch aufbereiteter und fundamentierter Form übermittelt. //

KONTAKT



Surf- und Segelschule Pepi

Hotel Karnerhof // Inh. Nicolas Petitjean
Karnerhofweg 10
9580 Drobollach am Faaker See
Tel.: 0664/750 480 26 oder 04254 3258
www.pepi.at

Anzeige

„Power-Point-Therapy®“ – Wie der Reset-Knopf am Computer

Den Schmerz punktgenau ausschalten: Der Villacher Therapeut Gerhard Egger entwickelte die Akupunkt-Massage weiter und behandelt erfolgreich Schmerzpatienten. „Power-Point-Therapy®“ jetzt kostenlos testen!

„WAS SOLL DER BLÖDSINN?“ Ungehalten reagierte Alois Artl, als ihm ein Arbeitskollege die „Power-Point-Therapy®“ des Therapeuten Gerhard Egger empfahl. Seit Jahren laborierte der 58-Jährige an Bandscheibenproblemen, die durch schmerzstillende Spritzen nur kurzfristig gelindert werden konnten. Und nun sollte gerade eine nadellose Akupunktur mit einem Stäbchen helfen?

Probleme mit Statik

Therapeut Egger sind Vorbehalte dieser Art nicht fremd.

Seine Antwort: „Probieren Sie's aus!“ Die Liste jener, die dem Aufruf gefolgt sind, ist lang und liest sich wie das Who-is-who der Künstler- und Sportlerszene. Von Leonard Bernstein über Udo Jürgens bis zu Langstreckenläufer Dominik Pacher oder Mountainbike-Weltmeister Kevin Haselsberger: Sie alle vertrau(t)en der „Power-Point-Therapy®“, der eine simple Beobachtung zugrunde liegt. „Sehr oft wurzelt die Schmerzsymptomatik in einem statischen Ungleichgewicht“, sagt Egger. „Über 95 Prozent der Menschen haben einen Beckenschiefstand und eine daraus resultierende optische Beinlängendifferenz.“

Oft unbemerkt – allerdings nicht folgenlos. Von Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen über Kieferfehlstellungen oder Organleiden und Verdauungsproblemen bis hin zu Schlaf- oder Konzentrationsstörungen reichen die möglichen Konsequenzen.

Wirksam auch für Prävention

Die Aktivierung der körpereigenen Energiepunkte durch Reizung der Hautoberfläche mit einem Stäbchen (wie's geht, kann man in einem Tagesseminar selbst erlernen) ist aber auch ein wirksames Mittel zur Leistungssteigerung und in der Prävention.

Anzeige



Von links nach rechts: Marco Kandutsch, Gerhard Egger, Isabella Lech

// Sichern Sie sich jetzt eine kostenlose Erstbehandlung!

Anmeldung und Info unter 04242/22140 und auf www.ichbinschmerzfrei.at //

Bei Spitzensportlern verkürzt sich die Regenerationszeit eklatant. „Die ‚Power-Point-Therapy®‘ funktioniert ähnlich wie der Reset-Knopf am Computer“, sagt Egger. Tatsächlich wird durch die Reizung spezifischer Punkte, die entlang von Energie-Meridianen verlaufen, die Körperstatik auf ein gesundes Ausgangslevel zurückgesetzt. Die größte Erfahrung haben Egger und sein Therapeutenteam mit der Behandlung von Rückenschmerzen.

Allerdings suchen Patienten mit allen nur denkbaren Schmerzsymptomatiken – von Trigeminusneuralgie bis Migräne – das Villacher Gesundheitszentrum auf.

Erstaunen bei TCM-Ärzten

Auch „gestandene“ TCM-Mediziner setzen sich bereits intensiv mit der ‚Power-Point-Therapy®‘ auseinander. Dr. José Uy, Gefäßchirurg und Akupunktur aus Salzburg, absolvierte die gesamte Ausbildung bei Gerhard Egger.

Seine Begründung: „Die ‚Power-Point-Therapy®‘ wirkt am sichersten und schnellsten.“ Und Alois Artl? Der Bandscheibenpatient, der wegen starker Schmerzen das Gesundheitszentrum in Villach nur mittels Lift betreten konnte, ging nach der ersten Behandlung zu seiner Verblüffung bereits über die Stiegen wieder hinunter. Sein Fazit: „Wenn man das nicht erlebt hat, kann man sich's nicht vorstellen.“ //



Auch Martin Hoi ist bei Power-Point-Therapy® by Gerhard Egger angekommen. Der Power-Man und die Power-Point-Therapy® starten eine Zusammenarbeit zur Steigerung seiner enormen Kräfte, um seine zukünftigen Sportveranstaltungen noch interessanter zu gestalten. „Ich bin überzeugt, dass auch die Anwendung unserer RegYou-Therapy zusätzliche Leistungssteigerung bringen wird.“

KONTAKT



Power-Point-Therapy

Ossiacher Zeile 7-9 // 9500 Villach
Tel.: 0 42 42 / 22 1 40

E-Mail: office@powerpointtherapie.com
www.powerpointtherapie.com

Taekwondo: So schützen Sie sich selbst



Begriff basierend versteht sich Taekwondo als ganzheitliches Konzept von Körper und Geist.

Regelmäßiges Training wirkt sich nicht nur aufgrund der Bewegung positiv auf die Gesundheit aus, durch die Einbeziehung der mentalen Komponente wird der Mensch als Gesamtes gestärkt. Das Immunsystem verbessert sich, die Blutzirkulation wird angeregt, Blockaden beseitigt, Entzündungen verschwinden und es stärkt vor allem auch die psychische Belastbarkeit.

Dabei spielt der lebensphilosophische Aspekt eine ganz wesentliche Rolle. Menschen, die diese Kampfsportart länger ausüben, verändern oftmals auch ihren Charakter, weil die Philosophie des Taekwondo auch Werte wie beispielsweise Achtsamkeit und Disziplin lehrt. Achtung vor anderen Menschen, Wohlwollen und der Respekt vor dem Leben sind die obersten Prinzipien. Nach dieser Lehre muss jeder Mensch sein Tun verantworten können, vor allem vor sich selbst. Taekwondo geht davon aus, „dass jede Veränderung im Außen mit einer Veränderung in uns selbst beginnt.“

Training der Gedanken

Taekwondo lehrt weiters, dass Gedanken unser gesamtes Wohlbefinden steuern.

Viele Menschen verbinden mit dem Wort „Taekwondo“ eine Kampfsportart zur Selbstverteidigung, aber Taekwondo ist weit mehr.

HARRY GUSSL

ES IST EIN GANZHEITLICHER ANSATZ, eine Kombination aus Gymnastik und unterschiedlichen Bewegungsabläufen, die sämtliche Muskeln des Körpers stärken. Zudem ist es ein ausgezeichnetes Training für den Geist in Form von Entspannungstechniken, wie Meditation und Atemübungen.

Klassisches Taekwondo

Die Silbe „do“ kommt aus dem Asiatischen und bedeutet Weg. Auf diesem

Daher sollen negative Gedanken bzw. Gefühle wie Angst, Sorgen, Wut, Zorn und negativer Stress vermieden werden.

Ganz wichtig beim Training ist es auch, dass man ganz bewusst im Augenblick lebt und das, was man tut, bewusst macht. Dadurch wird die Achtsamkeit erhöht und das Bewusstsein auf das jeweilige Handeln fokussiert.

Positive Veränderung

Wer Taekwondo selbst ausprobiert hat, wird schnell merken, dass diese asiatische Kampfsportart tatsächlich einiges kann. Auf den ersten Blick mag es vielleicht alles ein wenig philosophisch erscheinen, aber bereits nach den ersten Trainingsstunden wird man eine Veränderung bemerken. Alleine durch die regelmäßige Reflektion der Dinge ändert sich auch die Sichtweise aufs eigene Leben und bringt viel Positives mit sich.

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit, in der Menschen und Gesellschaft „kalt“ geworden sind. Auch hier lernt man durch

das Training, wie man dem entgegenwirken kann – in erster Linie durch Entschleunigung und Toleranz.

Kostenloses Probetraining

Wer Taekwondo einmal ausprobieren möchte, der hat dazu in (Ort einsetzen) die Möglichkeit. Im Studio ?????? (Firmenname einsetzen) können Sie bei einem kostenlosen Probetraining diese außergewöhnliche Kampfsportart kennenlernen.

Taekwondo ist für Kinder gleichermaßen wie für Erwachsene geeignet. Gerade für Jugendliche, die im Spannungsfeld zwischen Kind und Erwachsensein eignet sich diese Kampfsportart hervorragend dafür, diese doch oft schwierige Zeit zu meistern. Durch die Vermittlung von Werten und dem hilfsbereiten und respektvollen Umgang in der Gruppe, entsteht für Taekwondo-Schüler ein Gefühl des Willkommenseins, dass für junge Menschen sehr wichtig ist.

Ein kostenloses Probetraining in den Schulen Villach, Spittal/Drau, Feldkirchen, Arnoldstein, Bad Bleiberg und Nötsch zahlt sich jedenfalls aus! //



Fotos: Roberto Leonardi

Taekwondo Austria - Work-Life-Balance

Egal ob Jung oder Alt, die Zielgruppe der Taekwondo-Interessenten ist sehr breit gefächert. Die Kampfsportart ist in jedem Alter auszuführen, fördert dabei Disziplin, Gesundheit, Ausdauer und Kraft.

HARRY GUSEL bietet genau diesen Service in der Villacher Taekwondo-Schule an. Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden nach den traditionellen Säulen des Sportes ausgebildet.

Das Angebot reicht von Gymnastik (Dehnen, Kräftigen), über den Freikampf (Situationstechniken) bis hin zur Selbstverteidigung (Abwehr). Die Meditation ist ebenso ein wichtiger Bestandteil in der Schule von Harry Gusel. Atemübungen, die am Ende eines jeden Trainings durchgeführt werden, dienen dazu, die Energie im Unterbauch zu sammeln, um ein Fehlleiten dieser Energie zu verhindern. Die Atmung reinigt den Körper und versorgt diesen mit Energie.

Trainingsgruppen

Kinder haben ein höheres Energiepotenzial



als Erwachsene und sind zumeist durch die Überenergie ein reges, aktives Bündel. Hier ist es wichtig, sich nicht nur körperlich zu bewegen, sondern auch geistig zu fordern.

Vielmehr lernen die Nachwuchssportler Respekt und Höflichkeit sich selbst, aber auch den Mitmenschen gegenüber. Jugendliche lernen ihren Körper ganzheitlich kennen und damit umzugehen. Sie erfahren rasch, was es heißt Techniken anzuwenden und bekommen tiefes Verständnis für Bewegungen und Ausführungen. Für Erwachsene ist es der ideale Ausgleich zum oft stressigen Alltag. Energien werden neu eingesetzt und gewonnen.

Für Stressgeplagte in allen Lebenslagen sind die Trainingseinheiten für Körper, Geist und Seele empfehlenswert.

KONTAKT

Taekwondo Center Villach

Wann wird trainiert?

- ▶ Kinder (6-13 J.) – DI & DO 16:30 – 17:30 Uhr
- ▶ Erwachsene (Anfänger) – DI & DO 18:30 – 19:30 Uhr

Ein Probetraining ist jederzeit möglich!

Veranstaltungen und weitere Termine finden Sie unter

www.taekwondo-austria.com

Taekwondo Villach

Harry Gusel

Wasenboden 6 // 9500 Villach

Tel.: 0664/2315011

www.taekwondo-villach.at

www.taekwondo-austria.com

info@taekwondo-villach.at



»Ring frei« für Spaß und Bewegung

Boxing Team Yilmaz (BTY) ist ein Villacher Boxverein für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit dem Fokus auf Sport, Disziplin, Integration sowie Prävention. Ziel ist es, Spaß an der Bewegung und die Freude am Miteinander zu fördern, überschüssige Kräfte gezielt einzusetzen und die Stärken des eigenen Körpers zu nutzen.

Die Philosophie

„Sport in der Gemeinschaft hebt das Verständnis und die Akzeptanz anderen Menschen gegenüber und hilft damit auch Gewalt zu vermeiden“, erklärt Inhaber Ömer Emin Yilmaz, der selbst lange Zeit Profiboxer war.

Im September 2013 startete er als

Box-Trainer mit einer kleinen Gruppe von vier Buben das Training. Philosophie dahinter war und ist, Menschen aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Religionen zu einem Team, zu einer großen Familie werden zu lassen, die sich vollkommen in die Gesellschaft integrieren.

Auch junge Frauen und Kinder fanden Gefallen am Boxen und somit gründete Yilmaz im September 2014 offiziell den Verein „Boxing Team Yilmaz“ (BTY).

Neben Gruppentrainings wird auch Personal Training angeboten.

Zur Person

„Es ist meine Leidenschaft, mit Menschen an ihren persönlichen Zielen zu arbeiten. Sie mental und körperlich zu trainieren. Ein Vorbild zu sein für alle, die ihre Ziele bei Seite gelegt haben. Ich möchte Menschen auf einem ehrlichen Weg zu sich selbst

führen. Sie dazu bringen, sich wieder als Ganzes zu spüren“, zeigt sich Ömer Yilmaz engagiert.

Als Trainer arbeitet er mit Herz und Seele daran, allen Menschen einen Weg zu ihren persönlichen Zielen aufzuzeigen, ihre Ängste zu überwinden und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Besondere Freude macht ihm die Arbeit mit Kindern, ihnen spielerisch beizubringen, dass es beim Boxen wie im Leben ist: Man geht oft zu Boden, überwindet dann seine körperlichen und mentalen Grenzen, um wieder aufzustehen und dadurch stärker zu werden.

Ömer Emin Yilmaz startete im Jahr 2000 seine Amateurkarriere, nahm an unzähligen internationalen Turnieren teil und wurde österreichischer Staatsvizemeister und Kärntner Meister in seiner Klasse. Zum Profi wurde er 2009, wo er bis heute von sechzehn Profikämpfen zwölf gewann.



Nach einer verletzungsbedingten Pause entschied er sich, die Trainerausbildung beim ABA-Verband (Austrian Boxing Association) zu machen.

Noch in diesem Jahr will Ömer Yilmaz mit dem Verein die erste eigene Veranstaltung organisieren, bei der sich junge Talente, aber auch er selbst, mit starken Gegnern in den Ring stellen werden.

Unsere Mitglieder lernen:

- Mittels des Sports ihre überschüssigen Kräfte gezielt einzusetzen.
- Stärken des eigenen Körpers u. Selbstbewusstseins.
- Sport in der Gemeinschaft hebt das Verständnis u. die Akzeptanz füreinander.
- Das Bewusstsein über Sport und die Konsequenzen hilft Gewalt zu vermeiden.
- Disziplin wird gestärkt, die Freizeit wird aktiv gestaltet.

Spezielle Trainings für Kinder, Jugendliche und Frauen

Kinder (5 - 11 Jahre)

- Freude an der Bewegung wird geweckt
- Disziplin sich selbst und anderen gegenüber trainiert
- aggressionsloses Miteinander veranschaulicht
- für Kinder von 5 - 11 Jahren

Jugendliche (12 - 18 Jahre)

- Erlernen des gezielten Einsetzens des eigenen Körpers
- Übernahme von Verantwortung über die Konsequenzen des eigenen Handelns
- gewaltloser Umgang mit Mitmenschen
- Ansprechpartner bei alltäglichen Problemen

Frauen:

- Erkennen der eigenen Kraft
- Kräftigung des Körpers
- Stärken des Selbstbewusstseins
- Selbstverteidigung

Personal Training:

- Neben den Gruppentrainings wird auch Personal Training von unserem Trainer Ömir Emin Yilmaz angeboten.

// Es ist meine Leidenschaft, mit Menschen an ihren persönlichen Zielen zu arbeiten. Meinen Traum zu teilen. Die Menschen ein Teil meines Traumes werden zu lassen. Mit jedem Schritt in die Boxerkarriere verstärkt sich dieser Drang, auch anderen die wundervolle Sportart nahezubringen. Sie mental und körperlich zu trainieren. Ein Vorbild zu sein für all die, die ihre Ziele bei Seite gelegt haben. Ich möchte Menschen auf einem ehrlichen Weg zu sich selbst führen. Sie dazu bringen, sich wieder als Ganzes zu spüren. Als Trainer arbeite ich mit Herz und Seele daran, allen Menschen einen Weg zu ihren persönlichen Zielen aufzuzeigen. Ich begleite sie und überwinde mit ihnen gemeinsam alle Ängste, die sie von ihren Plan abhalten. Ich lerne und gebe Gelerntes weiter. Es macht mir Freude, Kindern Neues beizubringen, für sie ein Ideal zu sein, erfüllt mich mit großem Stolz. Es macht mich zum Sieger, andere zu stärken, an sie zu glauben sowie sie dabei zu unterstützen, an sich selbst zu glauben. Boxen, eine wunderbare Sportart, die den Boxer mit sich selbst auf allen erdenklichen Ebenen konfrontiert. Eine Sportart, die das Team benötigt, aber in letzter Konsequenz immer von der inneren Einstellung des Kämpfers bestimmt wird. Im Ring ist der Boxer allein mit seiner Angst, seinen Stärken und Schwächen sowie wie im realen Leben muss jeder weitere Schritt strategisch geplant werden und mit vollem Herzen ausgeführt werden. Schnell, rasch, präzise mit voller Kraft im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Man überwindet jede Angst, jede menschliche Schwäche, um im Ring als Sieger dazustehen. Man kämpft seinen ganz persönlichen Kampf mit sich selbst. Geht immer ein Stückchen weiter, werde immer ein wenig stärker, überwindet mentale und körperliche Grenzen. Steckt Schläge ein, geht zu Boden, steht wieder auf und siegt. Wie im richtigen Leben. //

KONTAKT



Boxing Team Yilmaz

Nikolaigasse 22/2 // 9500 Villach
+43 (0) 676 / 94 82 751
www.boxing-yilmaz.com
info@boxing-yilmaz.com
bty.amela@hotmail.com



ZUR PERSON

Bernhard Csar

Wohnort: Klagenfurt und Graz
10 Jahre erfolgreicher Trainer
verheiratet, 2 Kinder

Revolution im Kindertraining

Eltern wollen ihren Kindern alles mitgeben, was sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Dazu gehört auch Sport. Nur welche Sportart ist die beste, fördert das Kind und macht vor allem Spaß? Mit dem H.O.T.-Kindertraining erlernen die kleinen Helden von morgen die effektivsten Übungen im Fußball, Basketball, Kampfkunst, Leichtathletik und Fitness/Kraft/Kondition in einem Training!

H.O.T. STEHT FÜR HEROES OF TOMORROW – die „Helden von morgen“. Über eine unterstützende App sammeln die Kinder zusätzlich, gemeinsam mit dem Trainer und den Eltern, „Heldenpunkte“. Leistung wird kindgerecht und cool belohnt, wobei wesentlich ist, dass Einsatz und Verbesserungswille im Vordergrund stehen. In den H.O.T.-Apps werden die sportlichen und charakterlichen Erfolge der Kinder in Form von diesen Heldenpunkten und Orden sichtbar gemacht. Damit macht das Training auch weniger sportlichen Kids Freude und der Motivationsschub hat schon so manches Kilo ganz nebenbei schmelzen lassen.

Bei H.O.T werden räumliches Denken und Koordination von Händen und Beinen gefördert.

Gerade heute, wo Mobbing unter Kindern immer extremer wird, lernen die Kids, wie sie sich mit der richtigen selbstbewussten Haltung schützen oder wo sie Hilfe finden können. H.O.T. ist ganzheitlich und nachhaltig und greift auch so heiße Eisen wie Ordnung, Höflichkeit und Fairness von einer spielerischen neuen Seite an.

Für die kleinen Kids gibt es statt der App ein Stickerheft. Es gibt auch hier verschiedenste Orden zu verdienen, Zusatzsticker für besondere Leistungen und Möglichkeiten, zu Hause Sticker zu sammeln.



IM GESPRÄCH mit Bernhard Csar, Gründer des H.O.T.-Kindertrainings:

Wie ist diese Idee entstanden?

Csar: Nach über zehn Jahren als Kindertrainer habe ich mir die Fragen gestellt: Was sind die modernen Anforderungen an ein Kindertraining? Wie kann man Kinder zu Sport motivieren und sie auf ein erfolgreiches Leben vorbereiten? Gemeinsam mit Experten aus verschiedenen Sportarten habe ich dann über ein Jahr lang an der Trainingsstruktur, den Inhalten und der App gearbeitet und das modernste Kindertraining entwickelt.

Für Kinder welchen Alters ist das H.O.T.-Training geeignet?

Csar: Generell von 5 bis 13 Jahren. Es hängt von dem jeweiligen Trainer und seinem Angebot ab. In unserem „H.O.T. Center Klagenfurt“ bieten wir Trainings für Kinder von 5 bis 9 Jahren und von 9 bis 13 Jahren an. Danach geht es in die Jugend- und Erwachsenenengruppe.

Wann beginnt euer nächster Kurs?

Csar: In unserem Center in Klagenfurt ist der Einstieg jederzeit möglich. Wir bieten einen 3-Wochen-Schnupperkurs an, um zu sehen, ob es dem jeweiligen Kind und den Eltern gefällt. Auch in den Ferien trainieren

wir durch und bieten zusätzlich Tagesbetreuung an. Bis September folgen weitere Gruppen in ganz Österreich.

Wo kann man trainieren?

Csar: Viele Kindertrainer, Fitnesscenter, Kampfkunst-Studios ..., werden unser Konzept anbieten. Die Trainer sind gerade am Ende ihrer Ausbildung und werden im Mai oder nach den Ferien starten. In Klagenfurt laufen bereits 7 Gruppen. Es entsteht gerade eine neue Homepage, die Ende Mai online geht. Auf der werden immer aktuell die neuen Trainingsstandorte angeführt. Wir suchen übrigens noch Trainer in ganz Österreich. Auch für die Trainer entsteht gerade eine eigene Homepage, wo alle Infos angeführt werden.

Sie haben gerade ein H.O.T.-Center in Klagenfurt eröffnet. Gibt es da auch Angebote für die Eltern?

Csar: Ja, gemeinsam mit Marcel Koch führe ich einen Standort in Klagenfurt Ost. Für die Eltern gibt es eine Menge an Angeboten: Es gibt Kampfkunst-Training zur Selbstverteidigung oder rein um sich Fit zu halten. Und das in allen Intensitätsstufen. Bei uns gibt es auch einen personen-

unabhängigen „Family Pass“, mit dem die ganze Familie in unserem Center trainieren kann, zum günstigen Einheitspreis. Darüber hinaus veranstalten wir immer wieder Events, Trainings und Ausflüge für die ganze Familie. //

KONTAKT



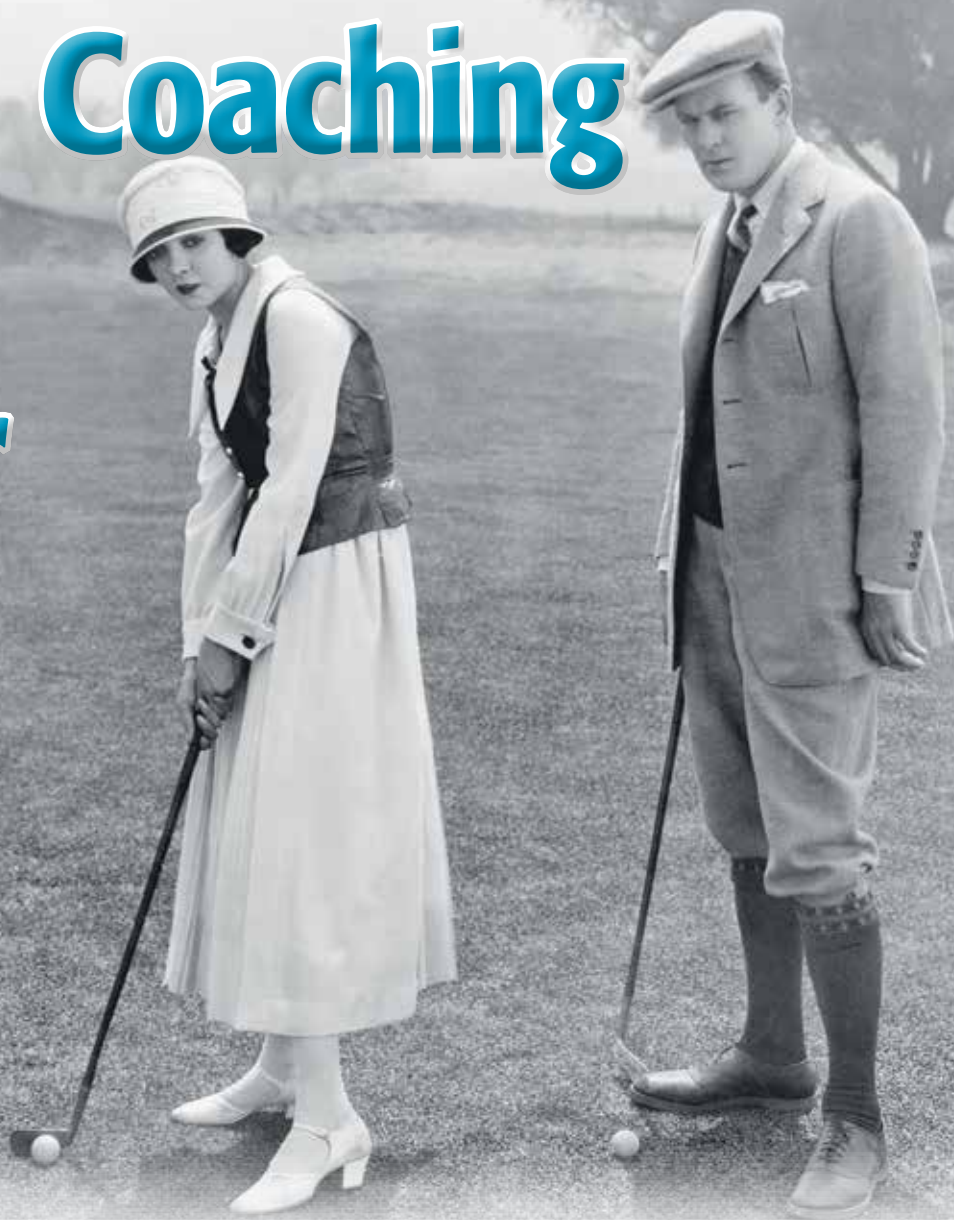
heroes-of-tomorrow.net

Bernhard Csar
Geschäftsführer/
Dipl. Kindertrainer
E-Mail: office@
heroes-of-tomorrow.net
Tel.: 0676 4520840

H.O.T. Center Klagenfurt:
St Jakober Straße 1 // 9020 Klagenfurt
Tel.: 0676/9237663
www.heroes-of-tomorrow.net



Neues Coaching für Golfer



Golf hat sich in den letzten Jahren zu einer richtigen Trendsportart entwickelt und wird auch bei der Jugend immer beliebter. Doch was steckt wirklich dahinter? Kann ich mein Handicap durch unzählige 18-Loch-Runden verbessern? Die Antwort ist definitiv „Nein“!

NICKY WATZEK

ES IST WEIT MEHR als das Abschlagen von Bällen. Hinter Golf steckt eine komplexe, koordinative und hoch anspruchsvolle Sportart. Sie bedarf einer präzisen und auf den Punkt perfekt funktionierenden Kombination beider Gehirnhälften, einer guten geistigen und körperlichen Ausdauer sowie einem enorm hohen Maß an

Selbstbeherrschung bzw. Selbstkontrolle. Fokussieren, Konzentrieren und das rasche Ausschalten von negativen Emotionen stehen dabei an erster Stelle.

Und genau hierbei wird meist das Handicap oder auch der Turnierverlauf entschieden. Es bedarf nur einer Sekunde der Unkonzentriertheit oder ein kurzer, negativer Gedankengang, eine Unachtsamkeit in der Bewegungsausführung, die schnell zu großen und irreparablen Auswirkungen führen können.

Ein Beispiel dazu: Sie wollen einen geraden Schlag auf eine Weite von ca. 150 m spielen, doch Ihnen passiert ein oben genannter Fehler und das Eisen trifft den Ball um ca. 5° im falschen Winkel. Klingt im ersten Moment nicht viel, doch die Auswirkung ist enorm! Ohne Wind und Wetterverhältnisse einberechnet weicht der Ball ca. 15 Meter von der optimalen Linie seitlich ab.

KO.P.F.® 4 – nachhaltiges Coaching

KO.P.F.® 4 GOLF legt großen Wert auf rasches, zielorientiertes und nachhaltiges Coaching, das mit den Tiefen der Neuropsychologie und den neuesten Erkenntnissen der Sportpsychologie verknüpft ist. So wurden bei der Entwicklung viele wissenschaftliche Ergebnisse, Studien und auch ein hohes Maß an Selbsterfahrung beigesteuert, um so, ein sinnvolles und rasch wirksames Konzept für Sportler im Profi-, aber vor allem auch im Hobbybereich, zu erstellen.

Bei dieser einzigartigen Coachingmethode, wird direkt am Abschlag, im Punker oder am Green bei Regen oder Sonnenschein trainiert. Individualität und die Nähe zum Golfer sowie der direkte Bezug zum Golfplatz unterstützen das Erreichen von rascheren Ergebnissen.



KONTAKT

KO.P.F.®

KO.P.F.®

Dorfstraße 17 // 9520 Sattendorf
 Mobil: +43 676 / 961 99 33
 Mail: info@kopf-training.at

KO.P.F.® 4 GOLF bietet eine breite Palette an sinnvollen und rasch wirksamen Übungen in Kombination mit individuellem Coaching um die körperlich-geistige Balance zu finden und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die beiden Gehirnhälften

arbeiten dabei enger zusammen, die Gedankengänge werden reguliert und die Koordination gefördert.

Zusätzlich erhält man viele kleine Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie man sich selbst zurück in den Spiel-Flow bringen kann. //

KO.P.F.® 4 Golf – Turnierserie

Auch heuer findet in Kooperation mit dem Golfclub Schloss Finkenstein eine KO.P.F.® 4 Golf-Turnierserie statt, die vorgabewirksam nach Stableford gespielt wird.

Es erwarten Sie:

- exklusive Startpakete
- attraktive Siegerpreise und Sonderpreise
- kurze Vorträge und Infostände
- ein schmackhaftes Essen im Anschluss an das Turnier

Turniertermine:

Mi 22.06.2016, 9-Loch-Turnier, Start 15 Uhr
 Mi 20.07.2016, 9-Loch-Turnier, Start 15 Uhr
 Sa 03.09.2016, 18-Loch-Turnier, Start 8 Uhr
 Fr 30.09.2016, 9-Loch-Turnier, Start 14 Uhr

Anmeldung:

Nennungen bis spätestens 12 Uhr am Vortag unter der Angabe von Name, Stammvorgabe und Heimatclub an den Golfclub Schloss Finkenstein.
 E-Mail: office@gcfinkenstein.at

NEW & IMPROVED
DX2
 SOFT

THE WORLD'S
SOFTTEST
 DISTANCE BALL

ÜBERPRÜFE ES SELBST. Im direkten Vergleich wird der neue Wilson Staff Dx2 Soft LÄNGER und WEICHER sein.

LANGER
 Ein hoher C.O.R. und weniger Spin beim Drive, was in hoher Geschwindigkeit, außergewöhnlicher Länge und verbesserte Kontrolle resultiert.

WEICHER
 Mit einer 29er* Kompression, weicher als jeder andere Golfball auf dem Markt.

Wilson Staff
 wilsonstaff.com

*Gemittelt mit einer ADC Kompressionsmaschine. Ergebnisse basieren auf den Kompressionen von früheren Modellen der Wilson Staff Dx2 Soft Reihe.

**LONGER
 SOFTER**



// Ilija Pejic

GOLF TARVIS

Golfen senza confini

Der Golfclub liegt auf 750 m über dem Meeresspiegel und an den Hängen des Priesnig Berges können Golfer jederzeit ein Spiel „wagen“. Die malerische Umgebung ist eine der Schönsten von Tarvis und rundet das Sporterlebnis ab.

DAS „RISTORANTE ILIJA“ am Golfplatz Tarvisio mit Chefkoch Ilija Pejic ist mit seiner regionalen gehobenen Küche über die Grenzen hinaus bekannt und lädt nach einer Runde Golf zum Verweilen ein.

NEU: Ist der Zubau eines Weinkellers (mit monatlichen Weinverkostungen von Top-Winzern aus Italien, Slowenien und Österreich) und eines separaten „Bistros“ zum Entspannen nach einer Golfrunde. Hier wird alles für den schnellen Hunger geboten, wie italienische Jause, Panini, diverse Pastagerichte u.v.m. Der Raum eignet sich auch für private Siegerfeiern nach einem Golfturnier für max. 25 Leute.

Kommen Sie auf ein sportliches Erlebnis nach Tarvis und entdecken Sie die kulinarische Vielfalt des einzigartigen „Ristorante Ilija“.

KONTAKT



Golf Senza Confini Tarvisio

Via Priesnig 5 // 33018 Tarvisio
 Tel.: +39 (0)428/2047
 E-Mail: office@golfsenzaconfini.com
www.golfsenzaconfini.com

GOLF.
MIT GENUSS.



TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

Platzreifekurs € **99,-**
(PE) HCP 54 p.P.

Inklusive: 15 Trainerstunden,
Ausrüstung für die gesamte Dauer,
Training außerhalb der
Kurszeiten kostenlos.

Kursdauer: 2 Wochen

Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

Familienplatz-
reifekurs p.P. € **99,-**

bei 2 Erwachsenen
ist 1 Kind kostenlos
2. Kind 50 %

JETZT ANMELDEN
T: 04272-82302

www.golfmoosburg.at



GASTHOF PENSION REITSTALL

Jäger

Hauseigene Reitanlage

- Halle 20x40
 - Springplatz 50x50
 - Dressurplatz 20x60
 - Vielseitigkeitsstrecke vor Ort (April – Oktober Trainingsmöglichkeiten)
 - Ausreitgebiete direkt vor Ort
 - Boxen 3,50 x 3,30 mit Paddock und eigenem Koppelzugang
 - Boxen 3,50 x 3 mit täglichem Koppelgang
 - 3x täglich Kraftfutter
 - 2x täglich Heu
- Staatl. Geprüfter Reitlehrer vor Ort
 - Übungsleiter vor Ort
 - Einzel- und Gruppenunterricht möglich

Öffnungszeiten

Sommer:
Montag – Sonntag 9–24 Uhr

Für Pferdeliebhaber bietet der Reitstall mit der Reithalle, der Koppel und den Boxen auch den idealen Ort, um mit dem eigenen Pferd Urlaub zu machen. Auch ausgedehnte Ausritte in der schönen Landschaft sind hier möglich.

ABER AUCH FÜR WANDERER und Mountainbike-Begeisterte bietet das Gebiet ausgezeichnete Möglichkeiten, die Natur aktiv zu erleben. Drei Seen in unmittelbarer Nähe laden zum Baden ein und bieten Spaß für die ganze Familie. Der nah gelegene Golfplatz lässt jedes Golferherz höher schlagen. Im gemütlichen Gasthof erwarten Sie

hausgemachte Spezialitäten und ausgewählte Weine bei heimeliger Atmosphäre und machen so jeden Urlaub zu einem ganz besonderen Erlebnis. Großzügige Zimmer mit Blick auf die imposanten Karawanken und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet runden das Angebot ab. //

KONTAKT

Gasthaus + Reitstall Jäger

Oberwinklernerweg 21
A-9231 Köstenberg
Mobil: +43 (0) 660 / 655 69 65
Fax: +43 (0) 4274 / 70 19 33
Mail: info@gasthof-pension-jaeger.at
www.gasthof-pension-jaeger.at

Anzeige



»Falkihof«

Ponyreiten mit Spiel und Spaß

GERRIT GROSSMANN reitet selbst seit ihrem fünften Lebensjahr und hat die Ausbildung zum Ponymaster absolviert. Seit 3 Jahren bietet sie das Erlernen des Reit-sportes in spielerischer Form für Kinder ab vier Jahren an.

IHR GRÖSSTES ANLIEGEN ist es, Spaß

**Reitwochen – finden ganztägig
in den Sommerferien statt**

Termine: 1.–5.8.2016 // 5.9. 9.9.2016

am Reiten zu vermitteln und den Kontakt zu den Pferden in kindlich verständlicher Weise herzustellen.

Die Fun-Angebote:

- Geburtstagsfeiern mit Ponys für Kinder
- Verschiedene Veranstaltungen
- (Themenpartys mit Pferdeschmücken z.B. Fasching, Halloween, Beachparty, Falkihof-Kirchtag)
- Spiel- und Spaßturniere
- Große Ausreitmöglichkeiten

KONTAKT



Gerrit Grossmann

Kirchenweg 5 // A-9220 Selpirtsch
Tel.: 0664 / 4505553
www.falkihof.at
www.facebook.com/falkihof

Anzeige

Grafik-Design im Alpe-Adria-Raum

In der Grafikszenen ist Stefan Moser kein Unbekannter – immerhin ist er seit 1997 selbstständig als Webdesigner und Grafiker.

SEINE ANGEBOTE reichen von der grafischen Aufbereitung von Visitenkarten, Flyer, Prospekte über Textildruck, Flockdruck, Flexdruck, Siebdruck und Digitaldruck. Er ist spezialisiert auf Beschriftungen und Grafikarbeiten – hierzu zählen:

Autobeschriftung, Schaufensterbeschriftung, Scheibentönungen für Autos, Sonnenschutzfolien, Planen, Schilder, Tafeln. Die Kundenbetreuung von Stefan Moser bezieht sich auf den gesamten Alpe-Adria Raum.

www.
creativimpuls
wir machen werbung .com
auffallend anders...

grafik - design - druck
textil - beschriftungen
sie wollen auffallen... fragen sie uns!

Tel.: 0676 / 737 2881, office@creativimpuls.com

Reale Grenzen im Kopf

Jene, die sich mit Mentaltraining und Motivation beschäftigen, hören häufig den Satz: „Grenzen existieren nur in deinem Kopf!“ Viele interpretieren diesen Satz leichtfertig und frei nach dem Motto: „Es gibt keine Grenzen, ich bilde sie mir nur ein. Wenn ich nur fest daran glaube, dann gibt es keine Grenzen für mich.“

EVA HOCHMÜLLER

GRENZEN IM KOPF sind aber genau so real und mächtig wie alle physischen Grenzen, Zäune und Hindernisse. Genauso wie diese müssen wir auch reale Maßnahmen ergreifen, um sie zu beseitigen, um über uns hinaus zu wachsen, um uns weiter zu entwickeln.

Grenzen überschreiten

Wenn wir einfach drüber hinweg gehen, hat das Konsequenzen. Wer sich mehr zumutet, mehr trainiert, weniger schläft oder mehr arbeitet, als die Grenzen in seinem Kopf ihm erlauben, ermöglichen oder zugestehen, der muss mit realen Auswirkungen auf seinen gesamten Organismus (Körper, Geist, Energie) rechnen. Diese sind oft unangenehm: Müdigkeit, eine hohe Anfälligkeit für Krankheiten, schlechter Schlaf, Verdauungsprobleme und vieles mehr. Im beruflichen Alltag als auch im leistungsorientierten Hobbysport kann man immer wieder Menschen dabei beobachten, wie sie sich durch stressige Phasen hindurch quälen: beispielsweise bis zum nächsten Urlaub, bis zusätzliche Mitarbeiter eingestellt werden, bis zum nächsten Wettkampf.

Grenzen bestimmen die Leistung

Viele behandeln ihren Energiekörper und ihren physischen Körper wie „Werkzeuge“ ihres Verstandes. Sie sollen funktionieren und ihren sportlichen oder beruflichen Zielen keine Grenzen setzen. Was vielen nicht bewusst ist: diese Grenzen entstehen aber genau dort – im Kopf. Sie bestimmen, was der Energiehaushalt und Organismus zu leisten imstande bzw. bereit sind. Weil wir verlernt haben, auf diese Grenzen zu achten und sie ernst zu nehmen, fängt der Körper an, Signale an den Kopf zu senden.

Die Leistung beim Training ist mäßig, der Spaß bleibt vorerst aus. In der Arbeit fehlt oft die Konzentration. Der wenige Schlaf, den wir uns gönnen, wird zusehends schlechter und weniger erholsam. Das Immunsystem lässt Keime und Viren näher heran – diese zwingen uns dann wenigstens eine Weile ins Bett. Oder beim Sport kommt es zu immer wiederkehrenden Schmerzen an unseren „Schwachstellen“.

Würden wir das einfach als Signal deuten

können und uns eingestehen, dass wir an eine Grenze gestoßen sind, könnten wir uns diese genauer ansehen und an ihr arbeiten.

Viel öfter aber reagieren viele auf diese Signale, als wären sie unabhängig von ihrem Körper. Sie setzen die unterschiedlichsten Maßnahmen, um weiter über ihre Grenzen gehen zu können. Sie vergessen dabei nur ein wesentliches Detail: Wir bestehen nicht nur aus unserem Geist, unseren Gedanken, unserem Ehrgeiz und unserem Charakter. Wir bestehen auch aus unserem physischen und energetischen Körper. Und wir können diesen beiden nicht entfliehen, wenn sie beginnen, sich zu wehren.



Besonders Menschen, die sich als „mental stark“ bezeichnen, zwingen sich oft über lange Strecken über ihre eigenen Grenzen hinaus. Übertraining, Burn-out, chronische Krankheiten und immer wieder kehrende Entzündungen, aber vor allem Frust und irgendwann Resignation sind die Folge kontinuierlicher Grenzüberschreitungen.

Woher kommen die Grenzen

Wir lernen im Laufe unseres Lebens verschiedene Strategien und Glaubenssätze, mit denen wir Herausforderungen bewältigen und schwierige Situationen meistern können. Viele dieser „Programmierungen“ nehmen wir bereits in unserer frühen Kindheit mit. Andere prägen wir uns bei besonders schmerzlichen oder einschneidenden Erfahrungen im weiteren Lebensverlauf ein. Die meisten dieser automatisch ablaufenden Denk- und Gefühlsprozesse sind uns überhaupt nicht bewusst. Sie sind unsere „Wahrheiten“ darüber, wie das Leben funktioniert. Wir wissen oft gar nicht, dass diese eingespeichert sein können. Negative Sätze wie: „Ich bin nicht so gut oder talentiert wie andere“, „ich verdiene keinen Erfolg“, „im Leben muss man große Opfer bringen, um Ziele zu erreichen“ oder Ähnliches prägen die innere Haltung.

Diese „Wahrheiten“ oder Grenzen sind maßgeblich dafür, wie unser gesamter Organismus ausgerichtet ist und wie „erfolgreich“ wir sein können, was uns mühelos gelingt und was wir nie erreichen werden. Wenn wir diese nicht bewusst bearbeiten und verschieben, sondern kontinuierlich drüber gehen, verlieren wir.

Eigene Grenzen akzeptieren

Die eigenen Grenzen spüren, respektieren und die Programme dahinter kennen, ist der erste Schritt zur eigenen Weiterentwicklung. Der nächste ist der, sie zu bearbeiten und ein Stück weit zu verschieben, um dem gewünschten Ziel näherzukommen. Sind uns diese Dinge erst einmal bewusst, ist uns wesentlich mehr möglich, als viele sich vorstellen können. Abgesehen von der Vorbeugung von Stress und chronifizierten Körpersymptomen können wir uns das Leben um einiges leichter und lockerer machen. Das ist kein Hokusfokus, sondern das „1x1“ von Sportpsychologen und Mentaltrainern. Und dann klappt es auch irgendwann mit der gesteigerten Leistung, die sogar Spaß macht.



So vielfältig die verschiedenen Arten und Dimensionen dieser Grenzen auch immer sein mögen – so vielfältig sind die Möglichkeiten, sie kurzfristig oder nachhaltig zu beseitigen. //

KONTAKT

**MENTAL
MUSKEL**

Eva Hochmüller

KLAGENFURT – GRAZ
Tel.: +43 (0) 676 / 6005 226
E-Mail: eva@mentalmuskel.at
www.mentalmuskel.at

- Finde die Motivation, an deinem Ziel – sportlich oder nicht – dranzubleiben!
- Löse Blockaden und bleib ruhig, wenn es um dich herum stressig wird!
- Hol' das Beste aus dir heraus und leg den Schalter in deinem Kopf um!



- Einzelcoaching – Teamcoaching
Mentaltraining – Veränderungscoaching in Unternehmen – Workshops



Erfolgreiche Frauen

**GASTKOMMENTAR VON
CLAUDIA STROBL,
AUTORIN DES BUCHES:
SO DENKEN ERFOLGREICHE
FRAUEN**

Sehr häufig fragen mich Teilnehmerinnen meiner Seminare, Vorträge und Beratungen, was denn jene Frauen auszeichnet, die weder talentierter noch klüger sind, jedoch erfolgreicher und glücklicher leben? Was macht den tatsächlichen Unterschied aus? Und wie kann ich mir selbst diese Ressourcen erschließen und nutzbar machen, um persönlich stärker, selbstbewusster und erfolgreicher zu werden?

DIESE FRAGEN haben mich inspiriert,

das Buch „So denken erfolgreiche Frauen“, gemeinsam mit meiner deutschen Kollegin Kerstin Plehwe zu schreiben. Dieses Buch ist als Mutmacher, Wegweiser und Umsetzungsbegleiter für Frauen gedacht, die ihr persönliches Erfolgspotenzial maximieren wollen.

Sie treffen andere Entscheidungen

Frauen, die sich selbst als erfolgreich und glücklich bezeichnen, denken und handeln auf eine bestimmte Art und Weise. Sie treffen andere Entscheidungen und erschließen sich ihre angeborenen Stärken. Sie stehen nach dem Hinfallen wieder auf und trotzen den Widrigkeiten. Sie richten ihre Fähigkeiten und Wünsche auf klare Ziele und haben sich den Zugang zu innerer Stärke, Widerstandsfähigkeit und Motivation geschaffen.

Das kann jede andere Frau auch, unabhängig in welcher Lebenssituation sie sich

gerade befindet. Die Bausteine und Instrumente für ein glückliches, erfolgreiches Leben sind universell und wer sich damit beschäftigt, findet erstaunlich einfache Wiederholungen und Muster. Die Einstellungen, Strategien und Gedanken erfolgreicher Frauen können helfen, das eigene Leben auf den persönlichen Erfolg auszurichten und die selbst gesteckten Ziele leichter zu erreichen.

Erfolgsstrategien

Wir haben das Wissen und die Erfolgsstrategien von Frauen aus den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen gesammelt und in einfach umsetzbare, für jede Leserin nutzbare Strategien übersetzt. Unter diesen Frauen finden sich Olympiasportlerinnen, Unternehmerinnen, weibliche Führungskräfte, Politikerinnen, Nobelpreisträgerinnen, Künstlerinnen, Abenteurerinnen. Das Studium der Lebensgeschichten dieser Frauen inspiriert und macht Mut.

Maßgeblich für die Umsetzung der persönlichen Ziele sind jedoch die eigene Einstellung, die Bereitschaft, sich anzustrengen und der Mut, seinen eigenen Weg – trotz aller Hürden – zu gehen.

Erfolg hat viele Gesichter und jeder von uns definiert diesen für sich anders. Für viele Frauen ist ein erfolgreiches Leben unvorstellbar, ohne eine glückliche Familie und eine harmonische Partnerschaft. Für andere bedeutet Erfolg berufliche Verwirklichung und hängt untrennbar mit gesellschaftlicher Anerkennung und finanziellen Mitteln zusammen.

Erfolg ist für mich kein Ziel, dass es einmal zu erreichen gilt. Es ist eine wunderbare Reise, das Beste aus sich und seinem Leben zu machen. Jeder Lebensabschnitt und jede der zahlreichen Rollen, die wir Frauen bekleiden, erfordert neue Zielsetzungen und bringt neue Herausforderungen mit sich.

Nutzen Sie die Chance

Ich glaube, jede Herausforderung und jeder Rückschlag birgt eine Lernerfahrung und Chance in sich. Indem ich grundsätzlich eine lebensbejahende Einstellung einnehme, gelingt es mir, diese Botschaft leichter zu erkennen, um daraus zu lernen, persönlich zu wachsen und voranschreiten zu können. So gesehen, sind diese Stolpersteine kleinere und größere Geschenke auf meinem Lebensweg.

Ich wünsche jeder Frau, dass sie den Mut hat, die zu jedem Lebensabschnitt geborenen Träume zu verwirklichen und so mit Leidenschaft die eigene Lebensaufgabe erfüllt und selbstbestimmt zu leben. Durch gezielte Fragen im Coaching-Teil des Buches lernen die Leserinnen Unwichtiges vom Wichtigem zu trennen und sich von dem, was einem nicht gut tut, zu distanzieren. Das ist die große Kunst auf der lebenslangen Reise zu einem erfüllten, gesunden und glücklichen Leben.

Verkleinere niemals deine Träume

„Nicht die Augenblicke, die wir erlebt haben bedauern wir am meisten, sondern jene, die wir im Leben verabsäumt haben.“ Setze dir große Ziele und hohe Standards und erwarte das Beste. Auch wenn du dann nicht alles erreichst, wirst du viel weiter vorankommen, als du dir jemals gedacht hättest.

Konzentriere dich auf Lösungen nicht auf Probleme

Je größer deine Ziele, desto größer werden

auch die Hindernisse und Herausforderungen auf deinem Weg sein. Wähle eine Denkweise, die diese Probleme als Gelegenheit wahrnimmt, um persönlich zu wachsen und du wirst schließlich deine Vision leben. Die Eigenschaft, nach Lösungen Ausschau zu halten, wirkt sich wie ein Erfolgsmagnet auf dein Leben aus.

Entscheide dich authentisch und mutig zu sein

Sei du selbst. Es benötigt weniger Anstrengung und Energie du selbst zu sein, als einen Schein aufrecht zu erhalten. Die Angst vor Zurückweisung ist das häufigste Hindernis, wenn es darum geht, wahren Erfolg und Glück zu erreichen. Ängste veranlassen häufig dazu, die echten Wünsche und Träume zu verringern und eine großartige Idee viel zu rational zu betrachten.

Wähle deine Beziehungen weise und pflege Sie bewusst

Erfolg geschieht nicht von alleine. Glück und Energie erhältst du aus Freundschaften mit anderen. Ein starkes Netzwerk von Menschen, die dich unterstützen, ist eine wichtige Ressource, die dir Türen öffnet und dich befähigt, jede Herausforderung zu managen. Umgekehrt schöpfst auch du Kraft, indem du andere auf deren Weg unterstützt.

Strebe bewusst nach ehrlichem Feedback

Um im Leben voranzukommen brauchst du Menschen um dich, die dir die Wahrheit sagen. Auch wenn du diese aufrichtige Kritik nicht immer magst, so stärkt dies deine Widerstandskraft – eine enorm wichtige Erfolgseigenschaft.

Erkenne deine Lebensziele

Beständiges Handeln liefert nachhaltige Resultate. Durch bewusste, tägliche Schritte in die richtige Richtung wirst du schließlich deine Ziele erreichen.

// „Ein Traum verwirklicht sich durch massives Handeln – und ein Täuscher ver-rät sich durch seine vielen Worte.“



Claudia Strobl //

BUCHVERLOSUNG

Kerstin Plehwe
mit Claudia Strobl, Weltcupssiegerin Ski-Alpin

SO DENKEN ERFOLGREICHE FRAUEN



In 9 Schritten zu mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit

Das Sportmental-Magazin und Claudia Strobl verlosen 3 Bücher unter allen Einsendern mit Angabe von Name, Mail-Adresse und Adresse.

EINSENDUNGEN AN:

info@claudiastrobl.com – Kennwort: Sportmental-Magazin
Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss ist der 15.8.2016.

BUCH-BESTELLUNG unter
info@claudiastrobl.com
bzw. SMS an 0699-15996165

Preis € 15,90

KONTAKT

Claudia Strobl

ERFOLGSTRAINING

claudiastrobl.com

UNTERNEHMENSBERATERIN

Vortragsrednerin und Mentalcoach

E-Mail: info@claudiastrobl.com

Tel.: +43 (0) 699-159 961 65

Ankündigung:

Exklusivcoaching für Frauen in Führungspositionen

Mit lösungsfokussierter Kommunikation Handlungsspielräume erweitern
Workshop 12.-14. Oktober 2016
Naturel Hoteldorf Schönleithn/
Faaker See

Anmeldung und Infos:
www.claudiasrobl.com

Bewegtes Coaching –

Ein Spaziergang für jeden

„Bewegtes Coaching“ nennt sich eine neue Methode, die sich alte Weisheiten zu Nutze macht und in die heutige Zeit implementiert.

MAG. VITTORIA BOTTARO

IN DER BEOBACHTUNG der Natur liegt eine Weisheit, die in den Alltag mitgenommen werden kann. Eine Methode, die Philosophen und geistige Lehrer schon seit Jahrtausenden anwenden. Was wir bei einem Spaziergang in der Natur beobachten,

kann uns wertvolle Erkenntnisse für unseren Alltag liefern. Daraus erwachsen neue Möglichkeiten für unser Leben und Handeln.

Termindruck, Angebotsvielfalt, Entscheidungsfreiheit, Erwartungs- und Leistungsdruck, das sind Themen unserer Zeit. Themen, die nicht nur den gestressten Manager in der Mangel haben, sondern jeden von uns. Schlagworte wie „Achtsamkeit“ und „ein Leben im Hier und Jetzt“ hört man immer wieder und die Sehnsucht nach einer anderen Art zu leben, wird in unserem Inneren wach.

Erste Schritte

Man nimmt sich Zeit und geht in die Natur. Am besten in den Wald oder in eine Umgebung, die vom Menschen möglichst unberührt ist. Keine Straßen, keine Häuser, kein Lärm. Dort kann sich der Geist entspannen und die Sinne Neues entdecken.

Man beobachtet, welche Pflanzen wachsen, wie die Bäume angeordnet sind, woraus der Boden beschaffen ist, wohin der Weg einen führt. Durch dieses Wahrnehmen und Schauen gelingt es, die Energietanks wieder aufzufüllen. Energie, die man vor allem dann braucht, wenn Veränderungen anstehen.

Übung zum Bewegten Coaching

Wassermeditation

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg werden Sie trockene und nasse Stellen finden. Das Wasser sucht sich seinen Weg an der Erdoberfläche. Beobachten Sie das Wasser und seinen Lauf, sein Umfeld und seine Umgebung. Dies stärkt Ihre Achtsamkeit. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Etwa am halben Teil des Weges können Sie über die weiterführenden Fragen nachdenken. Sie können diese Fragen aber auch zu Hause beantworten.

Beobachten Sie auf dem Weg das Wasser

- Wo tritt es hervor?
- Wie fließt es?
- Wie sieht es rund um den Wasserlauf aus? Wie sehen die Steine und die Erde aus?
- Wie riecht es in der Nähe des Wassers?
- Welche Geräusche macht das Wasser?
- Entdecken Sie Tiere?

Weiterführende Fragen

Vergleichen Sie Ihr Leben mit diesen Bildern und Eindrücken

- Wer sind Sie selbst? (Das Wasser, eine Pflanze, die Erde, ein Stein,...)
- Wer sind die anderen Teile und Elemente? (Partner, Vorgesetzter, Kollegen, Familienmitglieder, ganz wer anderes...)
- Wer trifft die Entscheidungen?
- Von wem sind Sie abhängig und in welcher Form?
- Für wen sind Sie wichtig? Wer braucht Sie?
- Was erwarten andere von Ihnen und Sie von anderen?

Erkenntnisgewinn

- Sind die beobachteten Regeln der Natur und ihre Bedeutungen auch auf Ihr Leben anzuwenden?
- Was fällt Ihnen auf, das ungünstig für Sie ist oder nicht stimmig?
- Was gefällt Ihnen, wie es ist?
- Zum Schluss fragen Sie sich, ob in Ihrem Leben, wie in der Natur, eine Symbiose gegeben ist. //



Einfache Übung

Die hier aufgezeigte Übung hilft dabei, die Natur aufmerksam zu beobachten und besser wahrzunehmen. Diese Beobachtungen und Erkenntnisse überträgt man dann in den Alltag.

Bei der Umsetzung ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen. Gehen Sie alleine oder mit einer vertrauten Person und konzentrieren Sie sich auf das Beobachten. Viele Menschen finden es auch hilfreich, auf diesem Weg einen Coach zur Seite zu haben.

KONTAKT



Bottaro Consulting

Unternehmensberatung

Mag. Vittoria Bottaro

9520 Annenheim
www.bottaro.at



**Bewegtes Coaching
Terminvereinbarung:**

Tel.: 0699 / 123 09 004
E-Mail: consulting@bottaro.at
www.bewegtescoaching.com



Das Bauchhirn – Bodyguard unserer Seele

Seit einigen Jahren ist es wissenschaftlich bewiesen, dass es ein Bauchhirn (Darmhirn) gibt. Die Bauweise der Darmzellen ist den Gehirnzellen sehr ähnlich. Beide Nervensysteme besitzen die gleichen Rezeptoren, Hormone und biochemischen Botenstoffe. Entwicklungsgeschichtlich gesehen, ist unser Bauchhirn sogar viel älter als das Kopfhirn.

MAG. MARINA ERTL

Leistungsfähig wie ein Computer
Neun von zehn Botschaften gehen vom

Bauchhirn zu unserem Kopf. Hier zeigt sich schon, dass die Informationen von unserem Bauchhirn als wichtiger erachtet werden, als umgekehrt. Interessant ist auch, dass unser Darmhirn wie ein unvorstellbar leistungsfähiger Computer arbeitet. Er ist 220.000 Mal leistungsfähiger, als unser Kopfhirn. Wenn wir etwas erleben und dieses von starken Gefühlen begleitet wird, wird es von unserem System als speicherrelevant erkannt, in ein biochemisches Signal codiert und im Darmhirn, das auch Sitz des Unbewussten ist, als solches abgespeichert. Das bedeutet, Gefühle sind chemische Formeln, die Erinnerungen beinhalten.

Überlebensstrategie
Diese biologische Strategie hat uns das

Überleben gesichert. Für das Individuum bedrohliche Situationen mussten gemerkt werden und ebenso die dazugehörige Strategie, wie man diese bewältigt hat. Befinden wir uns in einer Situation, die uns in irgendeiner Weise bedrängt, überfordert oder ängstigt, dann entstehen blitzartig Handlungsmuster, die uns helfen, diese Situation zu meistern. Hat es geklappt, wird diese Strategie in unserem Darmhirn abgespeichert.

Prägende Kindheit

Das, was wir als kleines Kind als bedrohlich erlebten, ist aus der Sicht eines Erwachsenen oftmals nicht der Rede wert. Diese Muster sind aber in unserem Unter-



Bauchhirn viel schneller arbeitet, hat das Kopfhirn keine Chance. Rein mental darauf einzuwirken, bringt also gar nichts. Wir müssen in die Sprache unserer Gefühle und Körperempfindungen gehen, die mit einer Situation auftreten, die uns wie Bodyguards beschützen. Wenn wir diesen Gefühlen unsere fühlende Aufmerksamkeit schenken, dann entsteht langsam Erinnerung und mit dieser „begreifen“ wir und können handeln.

Dies macht es auch möglich, mit negativen Eigenschaften, Erlebnissen und Gefühlen umzugehen und sie zu steuern. Die Herausforderung dabei ist das Umdenken. Denn gerade in unserer hektischen Alltagswelt haben wir verlernt, in uns zu hören und uns wahrzunehmen.

Einfache Übung

Beobachten Sie zwei Wochen lang, was Sie gerade denken und fühlen. Nehmen Sie einfach nur wahr, was in Ihnen gerade vorgeht, ohne diese Beobachtungen und Empfindungen zu beurteilen. Gerade das Wahrnehmen der negativen Gefühle erzeugt, sich seiner selbst bewusst zu werden und in weiterer Folge die Fähigkeit, bewusst zu agieren. Sehen Sie das, was in Ihnen vorgeht als spannend und interessant, ärgern Sie sich nicht darüber, sondern sehen Sie es als Chance, sich selbst besser kennenzulernen. //

bewusstsein eingepägt, auch wenn wir uns daran nicht mehr erinnern.

Nichts, was wir sind, keine Charaktereigenschaft, die uns zu eigen ist, ist einfach nur so entstanden, sondern hatte eine Ursache. Deshalb ist es auch so schwierig, gewisse Verhaltensweisen loszuwerden.

Bodyguards der Seele

Wenn nun eine Begebenheit einer einstmals bedrängenden Situation ähnlich ist, dann aktiviert es unser Gefühl von damals, einschließlich des damals funktionierten Verhaltens. Es ist wie ein gespeicherter Instinkt, der unglaublich schnell funktioniert. Viel schneller als unser Bewusstsein. Daher handeln wir immer gleich, obwohl wir es so nicht mehr wollen. Und da das

BUCHVERLOSUNG



Sportmental und Martina Ertl verlosen unter allen Einsendern 3 Bücher.

„Der Weg zum Ich-Vertrauen“

Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

EINSENDUNGEN AN:

office@martina-ertl.at

Kennwort: Sportmental Magazin

Einsendeschluss ist der 15.8.2016.

KONTAKT

me martinaertl

Mag. Martina Ertl
Kinesiologin & Coach



Mag. Martina Ertl

Dipl. Neuro-Mental-Trainerin
NLP-Practitioner // Kinesiologin 3in1

PRAXIS:

9020 Klagenfurt
Waidmannsdorfer Straße 84/13
Mobil: +43 664 / 5427118
office@martina-ertl.at
www.martina-ertl.at



PSYCHOAKTIVE MASSAGEN –

Entspannung für Körper und Geist

Körper, Geist und Psyche sind ein untrennbares Ganzes. Vom Anbeginn der Zeit, sobald die Eizelle befruchtet ist, entwickeln sich diese Aspekte des Menschen gemeinsam und seitdem sind sie untrennbar miteinander verbunden. Der komplexe Zusammenhang von Haut, Berührung und Gehirn ist auch in der Körpertherapie von großer Bedeutung.

DI ELISABETH LEITNER

Die Haut als Emotionsträger

Die Haut ist ein wesentlicher Teil unseres Körpers. Mit ihren zwei Quadratmetern

Oberfläche ist sie unser größtes Sinnesorgan. Sie entsteht vor allen anderen Sinnesorganen, was aus wissenschaftlicher Sicht auf ihre Wichtigkeit hinweist. Sie entwickelt sich aus dem ersten Keimblatt – dem Ektoderm, genauso wie unser Gehirn. Diese Tatsache ist ein Hinweis auf die enge Beziehung der Haut zum zentralen Nervensystem. Es sind jene Strukturen, die es uns erlauben, Emotionen wahrzunehmen. Auch nach der Geburt sind Berührungsreize für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes maßgebend. Die Berührungen durch die Mutter oder andere nahestehende Personen sind entscheidend für das Ankommen in dieser Welt. Die Art und Weise der Berührungen bestimmt, wie das Kind sich selbst und die Welt erfährt und seine eigene Identität

wahrnimmt. Diese Erfahrungen sind prägend und bestimmen, ob wir uns geborgen fühlen, Urvertrauen haben, ängstlich oder misstrauisch sind.

Der Körper reagiert negativ

Wenn wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen, durch negative Erfahrungen aus der Vergangenheit, oder wenn wir schleichend den Kontakt zu uns selbst verloren haben, verspüren wir beispielsweise Unsicherheit, Überforderung, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Gefühllosigkeit, die in Stress, einem Burn-out oder einer Depression enden können. Aber nicht nur emotional geht es dem Betroffenen nicht gut, gleichzeitig treten körperliche Symptome auf: Enge in der Brust, Atemnot oder Muskelverspannungen. Selbsttaubheitsgefühle in un-



terschiedlichen Körperregionen und Empfindungslosigkeit sind keine Seltenheit. Experten bestätigen, dass sich negative Körpererfahrungen und Mangel an emphatischer Berührung sich dementsprechend auf den Menschen auswirken.

Therapie mit Massage

Die positiven Effekte von therapeutischer Berührung wurden mehrfach in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Tatsache ist, dass Massage mit leichtem bis mäßig starkem Druck depressive Stimmungen lindert. Bereits nach einer 20-minütigen Massage verändert sich die Hirnaktivität von einer im rechten Vorderlappen zentrierten – typisch für chronische Depression – zu einer im linken Vorderlappen zentrierten, was auf einen Zustand der Entspannung oder Meditation hinweist. Es kommt zu positiven Auswirkungen in den Hirnregionen, die involviert sind in Stress- und Emotionsregulation.

Sanfte Berührung führt zur Ausschüttung von Oxytocin und Dopamin in die Blutbahn. Diese beiden Botenstoffe sind an der Entstehung von Glücksgefühlen beteiligt und wirken angst- und stresslösend. Oxytocin, das sogenannte Liebeshormon, bewirkt Gefühle von Geborgenheit und innerer Ruhe. Auch der Anteil an Serotonin, dem körpereigenen Antidepressivum, steigt nach einer Massage an.

Während einer Massage wird der Nervus vagus, der größte Nerv des Parasympathikus, aktiviert. Unter anderem reguliert er fast alle inneren Organe. Wird er aktiviert, sinkt beispielsweise Herzfrequenz und Blutdruck. Im Gegensatz zu Kampf- und Fluchtaktivitäten schwingt sich das vegetative Nervensystem auf den Zustand von Entspannung ein.

Insgesamt steht fest, dass Massagen komplexe Wirkungskreise im Körper aktivieren, die eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Psyche haben. Diese Tatsache macht sie zur sinnvollen komplementären Ergänzung herkömmlicher Therapien, wie

Psychotherapie und der Verabreichung von Psychopharmaka.

Psychoaktive Massagen

Massagen, die speziell auf die Psyche wirken, unterscheiden sich von klassischen Heilmassagen oder Sportmassagen. Im Gegensatz zum eher punktuellen, starken Kneten von Muskulatur und Bindegewebe richtet sich die Aufmerksamkeit bei sogenannten psychoaktiven Massagen auf die sanften Berührungen der Haut am ganzen Körper.

Es sind Ganzkörpermassagen, die mit warmem Öl ausgeführt werden. Dabei wird der ganze Körper mit langen Ausstreichungen berührt. Die Berührungen sind langsam, rhythmisch und können auch zum Stillstand kommen. Die einzelnen Massagegriffe gehen fließend ineinander über, so dass der Hautkontakt nie vollständig aufgelöst wird und die Berührungen zu einem Ganzen verschmelzen.

Dabei soll die sinnliche Wahrnehmung des eigenen Körpers aufgeweckt werden. Die Massage ist eine Einladung, sich wieder zu spüren. Gespeicherte, möglicherweise negative Erfahrungen von Berührung oder Mangel an emphatischer Berührung wer-

den dabei transformiert und der Mensch kann ein anderes wohltuendes Körpergefühl erleben und verinnerlichen. //

Zur Autorin:

Elisabeth Leitner ist in Villach geboren und aufgewachsen. Studium der Architektur in Graz, Antwerpen und Wien. Schon während des Studiums erwachte das Interesse für die Körper- und Raumwahrnehmung. Seitdem setzt sie sich mit Körper(n) auseinander, sowohl theoretisch als auch praktisch. Nach der Ausbildung zur Heilmasseurin macht sie schließlich ihre Leidenschaft zum Beruf und arbeitet seit 2015 als freiberufliche Heilmasseurin in Villach und Klagenfurt.



KONTAKT



Heilmassage &
Lomi Lomi Nui

DI Elisabeth Leitner
www.elisabethleitner.com
heilmassagen@elisabethleitner.com
+43(0)650 9810154



TCM Dehnen Sie Ihre Meridiane

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, Patienten zu behandeln: mit Akupunktur, Tuina, Schröpfen, Kräutermischungen oder spezieller Ernährung. Zudem gilt es, die Lebensgewohnheiten umzustellen. Bei alledem kann Ihnen das Training Ihrer Meridiane helfen.

PATRIK RUHDORFER

Was sind Meridiane

Meridiane kann man sich als Bahnen vorstellen, in denen Energie, die in jedem von

uns existiert, zirkuliert. Dieses sogenannte „Ki“, wie es in der Traditionell Chinesischen Medizin genannt wird, ist nichts anderes als Blut, Nährstoffe, Lymphe und Sauerstoff, wobei der Körper überall gleich mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden sollte.

Durch eine schlechte Haltung, schlechte Ernährung sowie schlechte Gedanken kann es zu Störungen im menschlichen Körper kommen. Diese Störungen gilt es mit den Meridiandehnungen auszugleichen.

Meridianübungen

Shizuto Masunga, der Begründer des „Zen Shiatsu“, hat diese Übungen entwickelt, um den Menschen eine Möglichkeit zu geben,

mit Hilfe von speziellen Übungen auf das Meridiansystem einwirken zu können und damit die Lebensqualität zu verbessern. Dabei arbeitet man mit Atmung und Lauten, die letztlich auf alle Strukturen des Körpers positiv und entspannend wirken. Sie haben eine regulierende Wirkung auf das Nervensystem und auf die Hormone.

Praktische Übungen

Diese Beispielübungen können Sie schon selbst zu Hause versuchen.

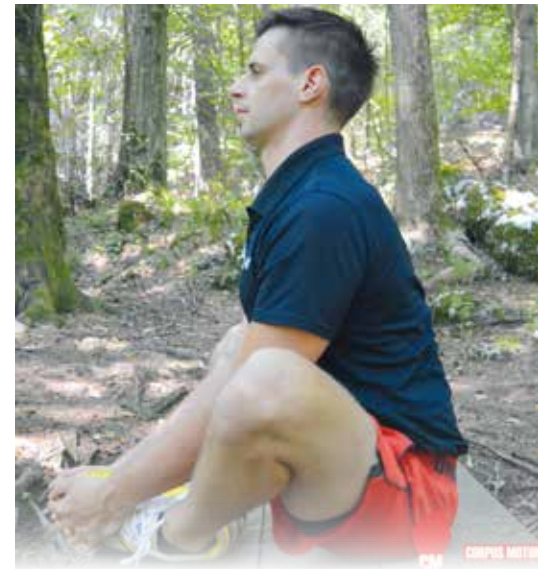
1. Steigern des Energieflusses

Diese Meridiane teilen den Körper genau in die Hälfte.

Vom Anus nach vorne über den Nabel zur Unterlippe und von der Oberlippe über den



// Übung 2 //



Kopf nach hinten über die Wirbelsäule zum Steißbein.

- stellen Sie sich ruhig und aufrecht hin
- atmen Sie ruhig und gleichmäßig durch
- greifen Sie mit den Händen an den hinteren Oberschenkel oder in die Lendenwirbelsäule, um sich abzustützen
- jetzt legen Sie den Kopf nach hinten und spannen die Wirbelsäule nach hinten auf
- halten Sie diese Position 5 bis 7 Atemzüge
- beim Ausatmen lassen Sie die Luft strömen und sagen Sie gleichzeitig während des gesamten Ausatmens „Hi“
- danach beugen Sie sich nach vorne, so als ob Sie den Kopf zwischen den Beinen durchstecken wollten, wobei Sie mit den Armen die Oberschenkel umgreifen
- wieder 5 bis 7 Atemzüge mit dem „Hi“ laut ausatmen

WIRKUNG: Das Öffnen nach hinten lässt uns offen nach außen hin werden. Durch das Beugen und Schließen nach vorne, lässt man Anspannungen los und entspannt sich. Damit bringt man den Energiefluss im Körper in Gang.

2. Vorbeugung gegen Rückenschmerzen

- setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie die Fußsohlen aneinander
- die Knie fallen nach außen
- die Füße müssen nicht ganz nah am Becken sein
- jetzt halten Sie sich am Unterschenkel oder an den Füßen ein
- richten Sie die Wirbelsäule auf und

spannen Sie die Schulterblätter zusammen

- jetzt 5 bis 7 Atemzüge mit dem Laut „Ha“ ausatmen
- danach lassen Sie locker und drücken Sie die Wirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach hinten
- die Hände lassen nicht aus, so dass ein Zug auf Hände und Schulterblätter entsteht
- wieder halten Sie die Position 5 bis 7 Atemzüge mit dem „Ha“ beim Ausatmen

WIRKUNG: Die Übung ist auch eine vorbeugende Maßnahme gegen Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle. //



// Übung 1 //



KONTAKT



RückenWind
Therapie & Training

Therapiekreis Faak

Dietrichsteinerstraße 7
9583 Faak am See

Patrik Ruhdorfer

Leitender Physiotherapeut
Tel : +43 (0) 6601 / 481 357
ruhdorfer@rueckenwind-physio.at
www.rueckenwind-physio.at
www.corpusmotum.com



Back to Balance

Stress, Hektik, Überforderung – all' dies wirkt sich, wie wir wissen, negativ auf unseren Körper aus. Wir spüren, dass wir energielos sind, nur lässt es sich oft nicht genau bestimmen, woher diese Antriebslosigkeit kommt. Ein neues Verfahren soll hierüber Auskunft geben:

THOMAS KORAN

Die Vitalfeldanalyse

In nur acht Minuten erfährt man bei dieser

Methode, warum man aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dazu werden 540 „Messobjekte“ am Körper untersucht und zudem gleichzeitig getestet, ob Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Substanzen bestehen.

Das Messergebnis soll Aussagen über den momentanen energetischen Zustand der Organe, Nerven, Gelenke und Muskeln geben.

So können Schwachstellen im Körper sichtbar gemacht und lokalisiert werden. Energieblockaden werden aufgelistet, die Hinweise über aktuelle Belastungen geben sollen.

Diese Ergebnisse bilden die Grundlage für die individuelle Vitalfeldtherapie.

Die Vitalfeldtherapie

Jeder biologische Organismus strahlt eine Vielfalt an eigenen Energien ab. Diese werden als Vitalfeld bezeichnet. Sie sind bei jedem Menschen individuell. Dieses natürliche elektromagnetische Feld ist physikalisch messbar und kann sichtbar gemacht werden. Bei der Vitalfeldtherapie werden Signale (elektromagnetische Frequenzen) an den Körper gesendet, wobei die Therapieimpulse über Biotroden (Therapiebänder) auf den Körper übertragen werden und so diesen positiv beeinflussen sollen.



Die Klangpunktur

Sind die „Verursacher“ erst einmal lokalisiert, kann durch unterschiedliche Entspannungsmethoden entgegengesteuert werden.

Sehr beliebt ist dabei die Klangpunktur. Hier wird der Körper durch Aufsetzen von Stimmgabeln in Schwingungen versetzt,

wobei einzelne Töne unterschiedliche Bereiche ansprechen. Auch hier geht es vorrangig darum, den Körper wieder in Balance zu bringen.

Individuelle Therapie

Es gibt keine allgemein gültige Methode zur Stressbewältigung, weil jeder Mensch

unterschiedlich auf Behandlungen anspricht. Genauso wenig kann man festlegen, wie lange eine Therapie notwendig ist. Hier wird gemeinsam mit dem Therapeuten ein individueller Plan festgelegt. //

Klangmassage und Klangpunktur sind besonders geeignet bei:

Körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schlafschwierigkeiten, Konzentrationschwierigkeiten, Kopfschmerzen, Verspannungen, Verdauungsproblemen, Unterleibsbeschwerden, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden, depressiven Verstimmungen, Lustlosigkeit, wenig Lebensfreude u. v. m.

- Loslassen von Problemen und alten Mustern
- Lösen von Blockaden, Neuordnung kann entstehen
- entspannen, Stress abbauen, beruhigt die Nerven
- Kraft und Energie tanken
- positives Verändern von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft

- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems und der Zellgesundheit
- Gewinn neuer Lebensfreude
- Stärkung der Aura
- Harmonisierung der Chakren
- Ausstrahlung, die von innen kommt, Charisma
- Stärkung des Urvertrauens
- Stärkung des Selbstwertes, Entwicklung von Kraft, Mut und Gelassenheit
- energetische Reinigung von Räumen
- unterstützt auf dem Weg zur Selbstverwirklichung
- Klang ist ganz einfach Prophylaxe

Wirkt einerseits beruhigend, aber auch anregend und vitalisierend.

Klangmassage dient ganz einfach zu Steigerung des Wohlbefindens, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, um wieder in körperliche, geistig und seelische Balance und Harmonie zu kommen.

KONTAKT



Thomas Koran

Vitalfeld-Balance-Therapie, Klangpunktur, Klangschalenbehandlung, Stimmanalyse

„Leb' dein Leben“ - Zentrum für Vitalfeldbalance, Klang und Musik
9210 Pörschach am Wörthersee,
Grabenweg 38A
0043 (0)664 / 33 20 669
www.lebdeinleben.at

Neu: Behandlung durch die „Kraft der Planetentöne“

Narben – Wenn das Wetter unter die Haut geht

Wechselhaftes Wetter macht vielen Menschen zu schaffen. Ob Ziehen oder einschießende Schmerzen in Gelenken und Muskeln, wer wetterfühliger ist, leidet.

IVAN CVEJANOV

IM FACHJARGON spricht man von „Meteoropathie“, Wetterfühlbarkeit oder auch Wettersensibilität. Im Konkreten handelt es sich dabei um Reaktionen, die nach Unfällen, Operationen oder bei chronischen Erkrankungen die realen Symptome weiter verstärken. Dies können Narbenschmerzen, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herzprobleme, Asthma oder auch psychische Erkrankungen sein.

Die Wetterfühlbarkeit ist keine eigentliche Erkrankung, sondern die Wahrnehmung, dass ein Wetterwechsel stattfinden wird. Viele Betroffene fühlen sich oft nicht verstanden und auch in vielen Fällen nicht

ernst genommen. Da es keine Instrumente zum Messen dieser Beschwerden gibt, können sie auch nicht objektiviert werden. Heute noch ist man sich nicht einig, ob die Schmerzen auf dem Luftdruck oder Temperaturunterschieden basiert.

Narbenschmerzen

Eine ganz besondere Form der Wetterfühlbarkeit zeigt sich bei vielen Betroffenen im Bereich der Narben. Narben müssen nicht immer an der Hautoberfläche erkennbar sein. So können beispielsweise durch Verletzungen, Überstrapazierung oder auch Entzündungen des Gewebes nicht sichtbare Vernarbungen entstehen. Und auch hier treten bei Witterungsumschwüngen Beschwerden wie Taubheitsgefühl, Kribbeln, Berührungsempfindlichkeit, Schmerzen, Muskelschwäche oder Ähnliches auf.

Durch die Schmerzen tritt ein Kreislauf in Kraft, der sich nicht nur auf die betroffene Stelle reduziert, sondern eine Reihe an Folgebeschwerden mit sich bringt.

Schonhaltung mit Muskelverspannung, Ziehen oder Stechen in anderen Körperregionen sind dabei keine Seltenheit.

Behandlung

Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel sollten immer nur eine Zeit lang eingesetzt werden, zumal hier nur die Symptome und nicht die Ursache bekämpft werden.

Allgemein empfohlen werden für die Narbenbehandlung spezielle Cremes oder auch Johanniskrautöl, Ringelblumensalbe und auch energetische Salben. Tatsächlich fehlen aber Studien für das Anwenden von Pflegeprodukten bei Narben.

Ärzte bieten zur Narbenkorrektur die operative Entfernung vom Narbengewebe, chemische Peelings, Abtragung des Gewebes, radioaktive Bestrahlung, Vereisen, Laserbehandlung, Unterspritzen und vieles mehr an.

Physiotherapeuten arbeiten mit manuellen Techniken.



Ivan Cvejanov

☎ 0699 / 1224 7572

✉ mail@xundheitswerkstatt.com

www.xundheitswerkstatt.com

Klagenfurt / Ebenthal

- ☀️ **Physiotherapie**
- ☀️ **Typaldosmethode**
- ☀️ **Fasziendistorsionsmodell**
- ☀️ **Narbenentstörung**

NAVI-Methode

Eine sehr individuelle und nachhaltige Therapie ist die NAVI-Methode. Die Abkürzung steht für Narben-Voll-Integration. Dabei wird zuerst die Funktionsstörung überprüft. Das kann zum Beispiel bei einer Kaiserschnitt- oder Blinddarmnarbe eine Muskelschwäche im geraden Bauchmuskel sein. Im Anschluss wird die Narben-Voll-Integration durchgeführt. Dabei lösen sich die Verklebungen der einzelnen Bindegewebsschichten voneinander und sie können wieder frei gleiten. Das stärkt die Muskelkraft und damit können die umliegenden Gelenke besser stabilisiert werden und es kommt zu weniger Folgeschäden wie beispielsweise Arthrosen, Bandscheibenvorfälle und dergleichen.

Mit dieser Behandlung von Narben kann die Wetterfühligkeit reduziert bzw. oft sogar ganz beseitigt werden.

Typaldos Methode

Wiederkehrende Kopfschmerzen und Beschwerden am Bewegungsapparat aufgrund von nicht sichtbaren Narben werden am schnellsten und nachhaltigsten mit der „Typaldos Methode“ gelöst. Das Fasziendistorsionsmodell (FDM) ist ein anatomisches Konzept, in dem die Ursache für Schmerzen und Funktionsstörungen in spezifischen pathologischen Verformungen der Faszien gesehen wird. Das Fasziendistorsionsmodell nutzt zur Diagnostik eine neue

Betrachtungsweise, welche insbesondere die Körpersprache des Patienten in wertvolle Informationen übersetzt. Geschulte Therapeuten können so viele Funktionsstörungen erkennen und durch gezielte FDM-Techniken schnell und effektiv korrigieren. Entwickelt wurde das FDM von dem amerikanischen Notfallmediziner und Osteopathen Dr. Stephen Typaldos D.O. Diese etwas unsanfte Therapiemethode wird von Betroffenen meistens sehr gut angenommen. Dabei spielt die Zusammenarbeit und das Vertrauen von Patienten und Therapeuten eine ausgesprochen wichtige Rolle. Aber auch hier kann eine vollkommene Heilung nicht garantiert werden.

Gewebebehandlung

Tatsache ist, dass sich nichtsichtbare Narben im Körper ähnlich verhalten wie eine Delle im Auto. Solange nur gewaschen und poliert wird, bleibt die Verformung. Erst nach der fachmännischen Reparatur kann der ursprüngliche Zustand wieder erreicht werden. Und das gilt wiederum auch für das (Faszien-)gewebe. Erst wenn der ursprüngliche Zustand wieder hergestellt ist, werden die Beschwerden verschwinden. Positiv: Der Zeitpunkt, an dem die Schmerzen erstmals aufgetreten sind, spielt beim Behandlungserfolg keine Rolle. //



TIER- KOMMUNIKATION – *Gespräche mit Vierbeinern*

Kennen Sie das, wenn Sie an einen Ihnen lieben Menschen denken und im nächsten Moment klingelt das Telefon? „Na, so ein Zufall! Ich hab gerade an dich gedacht!“

MARIA KOBAN

TELEPATHIE IST DER AUSGANGSPUNKT für jede menschliche Sprache, aber auch tierischer Laute und Körpersprache. Jedem Ausdruck liegt ein Gedanke, eine Idee oder ein Bild zugrunde. Alle Geschöpfe kommunizieren auf diesem Weg miteinander. Das ist nichts Abnormales. Es ist eine angeborene Fähigkeit aller Wesen einschließlich des Menschen. Leider wird uns schon in unserer Kindheit beigebracht, dies zu ignorieren und als Fantasie abzutun.

Telepathische Kommunikation mit Tieren

Telepathische Kommunikation mit Tieren ist nichts anderes, als eine Sensibilisierung der Sinne, ein bewusst gemachtes

Empfangen und Senden von Gefühlen, Gedanken, Bildern, Worten, Körperbefindlichkeiten oder einfach Wissen.

Sehr viele Tiere möchten sich gerne mitteilen, möchten gerne telepathisch mit ihren Besitzern kommunizieren, haben jedoch nur ihre Körpersprache zur Verfügung,

Die Tierkommunikation liefert Antworten über

- das Wohlbefindens des Tieres
- das Futter
- die Lebensumstände des Tieres
- die ausreichende Bewegung
- die Partnerschaft mit anderen Tieren und mit den Menschen
- nicht aufgearbeitete Traumatas
- die Vergangenheit eines Tieres
- die Wünsche des Tieres
- vermisste Tiere u.v.m.

WICHTIG: Eine Tierkommunikation kann niemals einen Besuch beim Tierarzt ersetzen! Für körperliche Diagnosen sind ausschließlich Ärztinnen und Ärzte zuständig.

weil ihre Besitzer die telepathische Kommunikation „verlernt“ haben. Sogenannte Tierkommunikatoren sind Übersetzer und Sprachrohr der Tiere. Sie übersetzen die Mitteilungen der Tiere in geschriebene Worte. Diese Mitteilungen zu erfahren, kann zu einem einfacheren, harmonischeren Zusammenleben mit den Tieren führen, Auskünfte über die Ursachen von Problemverhalten geben und es kann Menschen eine neue Perspektive vermitteln, eine andere Sichtweise der Welt, von sich selbst und den Tieren.

Für viele Menschen verändert das Erleben der telepathischen Kommunikation mit Tieren das Leben von Grund auf. So kann durch den Einblick in die Gefühle, Gedanken, Wahrnehmungen und Wünsche ihres Tieres eine neue, tiefere Verbindung entstehen.

Ablauf einer Sitzung

Da die telepathische Kommunikation mit einem Lebewesen auch über große Entfernung funktioniert und nichts damit zu tun hat, wie nah oder fern sich Mensch und



Tier sind, ist die direkte Anwesenheit des Tieres bei einem Tiergespräch nicht unbedingt erforderlich. Um mit dem Tier in Verbindung zu treten, genügt lediglich ein Foto des Tieres. Dieses Foto dient dazu die Verbindung zum

richtigen Tier herzustellen. Jedes Lebewesen hat eine ganz bestimmte Energie, bei der Tierkommunikation verbindet man sich mit der Energie des Tieres und so wird ein Gedanken- und Gefühlsaustausch möglich. //

KONTAKT



Maria Koban ist DORN-Gesundheits-trainerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit Impuls-Techniken

Tätigkeiten:

- DORN-Impuls-Methode (zur Selbstregulation)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Breuss-Energie-Balance
- Information und Beratung zum Thema Entsäuerung und gesunder Ernährung
- energetische Tiermassage mit DORN-Impuls-Methode
- Tierkommunikation



Maria Koban

Janaschweg 21 // A-9220 Velden/Aich
Tel.: 0681 / 101 39 285
www.wirbelsaehlenenergetik.at

Hundeerziehung nützt – Hundeerziehung schützt

Wir vermitteln dem Hund durch Motivation, Belohnung, Konsequenz und Spiel, was wir von ihm wollen!

Wir sind eine moderne zeitgemäße Hundeschule für alle Rassen. Unsere Mitarbeiter (geprüfte, tierschutzqualifizierte ÖKV-Trainer) werden ihr fachliches Wissen vermitteln und allen Hundeführern der Partnerschaft „Mensch-Hund“ dienliche Hilfestellung gewähren.



Georg Aichhorn ist der einzige Kärntner Zuchtrichter für Deutsche Schäferhunde und durch seine Zuchtrichtertätigkeit auf der ganzen Welt unterwegs.



Unser Angebot:

- Welpenkurse
- Junghundekurs bzw. -ausbildung
- Erziehungskurse und Begleithundausbildung
- Hundeführerschein
- Breitensport
- Fährtenarbeit
- Gebrauchshundausbildung
- Schutzdienst
- familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

„Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich!
Kommen Sie und machen Sie mit! //



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn

Haberle-Mühle-Weg 99 // 9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664 / 160 19 33
E-Mail: hsz@aon.at
www.villach-west.at

www.tिकासpar.at
tिकासpar
 Kochkurse / Privatköchin
 feinkosten@tिकासpar.at · 0660 / 77 23 001



„TICI ON TOUR“-Termine Frühjahr-Sommer 2016

- 4. 6. „SO SCHMECKT DIE WELT“ Streetfood in Villach – kreativ, vielfältig & multikulti geht’s heiß her!
- 2. 7. „Lange Tafel“ KÜCHENKULT KÖCHE tischen auf der Villacher Stadtbrücke für 160 Gäste auf!
- 23. 7. „Brainfood to go!“ Kochkurs mit vitalen & flotten Gerichten für’s Büro oder zum Picknicken!
- 27. 8. „STREETFOOD FESTIVAL“ flott, fetzig und inspirierende Küche aus aller Welt in Villach!

RISTORANTE RIO ARGENTO

Grillrestaurant und Fischgenuss

BEI KÖSTLICHKEITEN AUS DEM MEER denkt man gleich an Italien. Hier im Ristorante Rio Argento haben Süßwasserfische wie frische Forellen und Saiblinge große Tradition und präsentieren sich variantenreich auf der Speisekarte. Aber auch für das hervorragende Weinangebot und die zuvorkommende Gastfreundlichkeit ist das italienische Restaurant in Ugovizza bekannt.

Wirt Sandro Zanazzi setzt bei allen Speisen auf erstklassige Qualität. Verwendet werden ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung.

Gerade jetzt im Sommer lässt es sich diese Gerichte gut im Freien genießen. Gäste sitzen am Teich und sehen den Fischen zu, wie sie ihre Bahnen ziehen.

Zusätzlich finden sich schmackhafte Fleischgerichte wie Brathuhn oder typisch italienische Gerichte wie Gnocchi und Lasagne auf der Speisekarte.



Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2 | Ugovizza
 Tel. 0039 (0)428 / 60038

■ Ruhetag im Sommer: Dienstag!

Rezept von Tici Kaspar

Chia Pudding mit Kokos, Avocado & Himbeere

für 4 Gläser

Zutaten

Chia-Pudding

- 320 ml Kokosmilch, fettarm
- 4 TL Chia-Samen
- 1 TL gemahlene Zimt
- 2 TL Honig
- Schale von einer unbehandelten Zitrone
- 1 Prise Salz

Himbeercreme

- 180 g tiefgekühlte oder frische Himbeeren
- 1 reife Avocado, entsteint
- 6 Datteln, entsteint
- Saft von einer halben Zitrone

Deko

- frische Himbeeren, geröstete Kokosflocken, Zartbitter-Schokolade



Sfotos: Simone Attisani

Zubereitung

- Die Kokosmilch mit den Chia-Samen gemeinsam aufkochen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Zimt, Honig und Zitronenschale abschmecken.
- Die Avocado mit den Himbeeren und Datteln fein mixen und mit Zitronensaft verfeinern.
- Zuerst den Chia-Pudding in Gläser füllen und dann die Himbeer-Avocado-Creme.



- Mit frischen Himbeeren, Kokosflocken und geriebener Schokolade genießen. //

Restaurant-Cafè-Bar Urbani Weinstuben

Fisch – Muscheln – Salate – Steaks – Käsnudeln – u.v.m.

- Alle Produkte sind regional und werden mit viel Verantwortung zubereitet.
- Wo die Liebe den Tisch deckt und mit Herz gekocht wird, schmeckt das Essen am besten!
- Nach diesem Motto verwöhnen Hausherr Michael Kaspar und sein

Team ihre Gäste.

- Nehmen Sie sich Zeit und lassen Ihre Seele baumeln!
- Genießen Sie ein gutes Glas Wein von österreichischen und italienischen Top-Winzern!

UNSER WOHLFÜHLRESTAURANT eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten,

Geburtsfeiern sowie Geschäftsessen.

In unserem separaten Raum „Feststüb'n“ steht Ihnen ein Beamer und Leinwand für Präsentationen oder Vorträge wie Vereinsveranstaltungen zur Verfügung.

Das Urbani-Team steht Ihnen mit fachlicher Kompetenz für Ihre ganz individuellen Wünsche sehr gerne zur Seite. //



Foto: Sabine Krause

KONTAKT

Restaurant Urbani Weinstuben

Michael Kaspar
Villach | Meerbothstraße 22
Tel: 04242/28105, Mobil: 0699/11885454
E-Mail: restaurant@urbaniweinstuben.at
Homepage: www.urbaniweinstuben.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 11 bis 15 Uhr – 17.30–23 Uhr
Küche 11.30 bis 14.30 und 17.30–22 Uhr



Fischzeit

... mit Meisterkoch **MARCEL VANIC**

Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem Haubenkoch Marcel Vanic seine Gourmetküche in den vergangenen Jahren zu stets neuen Höchstleistungen und Auszeichnungen geführt hat.

Der Restaurantbereich ist natürlich auch auf das Glücksspielerlebnis des Hauses abgestimmt und bietet mit dem 4-gängigen Dinner & Casino Menü die passende Ouvertüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 25 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Frizzante und 4 Glücks-Jetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.

KONTAKT

Casinorestaurant

Am Corso 17 // 9220 Velden
Geöffnet täglich ab 18 Uhr
Tel. +43 (0) 664 / 2064 515
cuisino.velden@casinos.at
velden.casinos.at



Saiblingsfilet oder Kärntner Lax'n auf Spargelnudeln und Bachkresse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Saiblingsfilets oder Kärntner Lax'n
- 8 EL Fischfond (gut gewürzt)
- 2 EL Butter
- 200 g weißer Spargel (geschält)
- 200 g grüner Spargel (geschält)
- Spargelfond
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, weißer Pfeffer

Weiters:

- 120 g Tagliolini (al dente gekocht)
- 2 Bund Bachkresse
- 1 Glas Saiblingskaviar

Zubereitung:

- 1.) Von den Spargelstangen mit einem

Kartoffelschäler lange Nudeln abschälen und diese im Spargelfond kurz und knackig blanchieren, danach mit den al dente gekochten Tagliolini vermengen. Etwas Spargelfond mit der Crème fraîche vermengen und die Spargelnudeln darin schwenken.
2.) Von den Saiblingsfilets die Haut abziehen. Fischfond mit Butter erhitzen und die Filets darin kurz glasig (also nicht ganz durch) garen.
3.) Die Spargelnudeln auf Tellern platzieren, Saiblingsfilets drauflegen und mit Bachkresse sowie der restlichen Sauce von den Nudeln vollenden. Mit etwas Saiblingskaviar krönen.

Marcel Vanic
Standortleiter/Executive Chef





Mit richtigem Essen zu guter Laune

Es gibt Lebensmittel, die den Körper auf natürliche Weise dabei unterstützen, Gehirn und Nerven zu stärken und gleichzeitig gute Laune zu verbreiten. Glücksgefühle kann man aktivieren.

MAG. (FH) SILVANA PROSSEGGER

TRYPTOPHAN IST eine essentielle Aminosäure. Daraus stellt der Organismus das Glückshormon Serotonin her, was für eine positive Stimmung von Bedeutung ist und den Appetit sowie die Schlaf- und Wachphasen regelt. Diese Aminosäure wird mit der Nahrung zugeführt. Tryptophan ist u. a. in Fleisch, Fisch, Haferflocken, Naturreis, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Den Bananen wird nachgesagt, dass sie das Glückshormon Serotonin direkt produzieren.

Gut gelaunt durch Hafer

In den Haferflocken ist reichlich Vitamin B1 (Thiamin) und Vitamin B6 (Pyridoxin) für starke Nerven sowie Kupfer und ein guter Eisenanteil enthalten. Werden die Haferflocken mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln vermischt, kann der Körper das Eisen besser aufnehmen. Das wohlschmeckende Haferkorn ist ein hervorragender Zinklieferant, was die körpereigene Immunabwehr und eine positive Stimmungslage unterstützt.

Für eine Frühstücksmahlzeit werden die Haferflocken in etwas Wasser oder Fruchtsaft eingeweicht und mit Joghurt, kleingeschnittenen Früchten, etwas Zitronensaft und Honig vermischt. Für Porridge oder Haferbrei wird Milch, Hafer- oder Dinkelmilch erhitzt und die Haferflocken zu einem Brei eingekocht. Dieser kann genauso mit Früchten verfeinert werden.

Goldhirse macht froh

Hirse enthält nervenstärkende B-Vitamine, Eisen zur Blutbildung und Zink für die Psyche und das Immunsystem. Die goldgelben Getreidekörner heben nicht nur die Stimmung, sondern kräftigen durch das Spurenelement Silizium (Kieselsäure) auch Haare, Nägel und Haut. Da Hirse frei von Gluten (Klebereiweiß) ist, ist sie ideal für glutensensitive Personen und auch sehr bekömmlich. Gekochte Goldhirse eignet sich als warmes Frühstücksgericht mit geraspelten Äpfeln, Nüssen und Joghurt. Sie kann genauso als Suppeneinlage oder als Beilage verwendet werden. Hervorragend schmeckt sie auch zu Gemüse-Hirse-Laibchen verarbeitet mit Salat und einem Kräuter-Sauerrahm-Dip. Der sanfte Hirseeinstieg gelingt, indem man beim Kochen von Reis etwas Hirse untermischt.

Powergemüse Brokkoli und Spinat

Frisches Gemüse liefert viele Vitamine und Mineralstoffe. Brokkoli als heimisches

Supergemüse sowie Spinat helfen Stress abzusichern. Beide enthalten das Nervenvitamin Folsäure, das auch für die Bildung der Blutzellen zuständig ist. Damit die Folsäure bestmöglich erhalten bleibt, ist es sinnvoll, das grüne Gemüse roh zu verzehren. Grünes Gemüse enthält den Pflanzenfarbstoff Chlorophyll, der das Gehirn und das Blut mit Sauerstoff versorgt. Dieses ist für die geistige Fitness besonders hilfreich.

Brokkoli kann man auch roh essen. Für einen köstlichen Brokkoli-Rohkost-Salat zerkleinert man Brokkoliröschen, eine Karotte, ein Stück Apfel und Nüsse händisch oder in der Küchenmaschine. Den Salat verfeinert man mit einem Dressing aus Walnussöl, Apfelessig, etwas Senf sowie Salz und Pfeffer. Damit auch die Rohkostqualität des Spinats erhalten bleibt, kann man die Spinatblätter mit einer Banane und etwas Wasser pürieren und erhält so einen grünen Smoothie.

Walnüsse für Gedächtnisleistung

Nüsse, vor allem Walnüsse, sind die ideale Nahrung für das Gehirn. Sie stärken die Konzentrationsfähigkeit und die Tätigkeit des Gehirns. Wer eine Handvoll Walnüsse isst, versorgt seinen Körper mit herzschützenden Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure) sowie Mineralstoffen, B-Vitaminen und Antioxidantien für den Zellschutz. Für den besseren Erhalt der Nährstoffe

bevorzugt man Walnüsse, die man selbst aus der Schale knackt.

Echter Kakao beruhigt

Ungesüßtes Kakaopulver ist reich an Magnesium und Flavonoiden, welche sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken. Die Flavonoide zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. Sie helfen, Stress abzubauen, entspannen und heben die Stimmung. Ein Grund mehr, echtes Kakaopulver mit kalter, warmer Milch oder Mandelmilch zu genießen.

Die Haut „isst“ auch

Sonne schafft gute Laune und bildet die Grundlage für die Vitamin D-Bildung. Das fettlösliche Vitamin D wird korrekterweise den Hormonen zugeordnet, da es nicht nur über die Nahrung zugeführt wird. Den größeren Teil nimmt der Körper über die Haut auf. Da in den Sommermonaten die UV-Strahlung der Sonne am stärksten ist, sollte man gerade in dieser Zeit die Haut mit ausreichend Sonne füttern – den Sonnenbrand jedoch vermeiden. Der Körper kann den Überschuss an Vitamin D speichern.

Vitamin D ist vorwiegend in tierischen Produkten enthalten. Dazu zählen fetthaltiger Fisch, Eigelb, Fleisch, Milch und Käse. Diese Produkte enthalten auch Vitamin B12, ein

wertvolles B-Vitamin, das für die Weiterleitung von Nervenimpulsen notwendig ist. Champignons und Eierschwammerl sind pflanzliche Vitamin-D-Quellen.

Verdauungsapparat unterstützen

Da mittlerweile erwiesen ist, dass die geistige Gesundheit mit einer gesunden Darmflora zusammenhängt, ist auch dem Verdauungsapparat besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Er benötigt positive Bakterienkulturen und Enzyme für ein gutes Bauchgefühl. Solche sind beispielsweise in milchsauer-vergorenem Gemüse wie Sauerkraut, probiotischen Joghurts oder unpasteurisierter Saueremilch enthalten. Diese Lebensmittel helfen die Darmflora auf natürliche Weise zu stimulieren, denn für eine optimale Nährstoffaufnahme, ein starkes Immunsystem und eine gute Psyche ist ein gesunder Darm Voraussetzung.

Wohlfühlen auf allen Ebenen

Ein Wohlfühlgefühl im eigenen Körper hängt einerseits mit der Zufuhr von guten Lebensmitteln zusammen, andererseits spielen die innere Einstellung, die richtige Bewegung sowie Atmung ebenfalls eine bedeutende Rolle. Bei Sonnenschein in der Natur spazieren gehen, mit Freunden lachen und ein angenehmes Gefühl beim Essen bringen Freude in den Alltag. //

Mag. (FH) Silvana Proßegger ist ganzheitliche Ernährungsberaterin sowie Lebensenergieberaterin und bietet Unterstützung auf 3 Ebenen:

- Ernährung (ganzheitliche Einzelberatungen, Workshops & Ernährungsvorträge)
- Bewegung (Körperübungen zum Aufbau von Lebensenergie/Chi)
- Psyche (Beseitigen von Disharmonien auf seelischer und geistiger Ebene)



KONTAKT



Mag. (FH) Silvana Proßegger

St. Magdalener Straße 43
9500 Villach

Tel.: 0664 / 239 12 35

E-Mail: office@silvanas-aktiv.at

www.silvanas-aktiv.at



Der **VivoSana VS5** ist der perfekte Begleiter für gesunde Ernährung und

für GRÜNE SMOOTHIES

Wollen Sie Ihren **VivoSana VS5** Hochleistungsmixer **KOSTENLOS?***

Jetzt direkt beim Hersteller anfragen!

www.vivosana.at/aktion

*Vergütungsaktion solange der Vorrat reicht



Technik-Welt
Villach 04242 / 22 300
www.technik-welt.at

// „Gewichtszunahme und ein Mangel an Vitalität kann auf einen Wassermangel hindeuten.“
Heidi Höfferer, Weda-Life-Coach //

Wasser als Informationsträger

Wer wenig trinkt, wird schneller alt!

Wasser hat für uns Menschen einen ganz besonderen Stellenwert. Es durchfeuchtet jede unserer Körperzellen und ermöglicht erst die „Kommunikation“ der unterschiedlichen Zellverbände. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, zum Beispiel Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herz-Kreislauffunktion und vieles mehr. Es ist aber auch für unser Bewusstsein verantwortlich und macht unsere Gehirn- und Denkvorgänge, Gefühle und Stimmungslagen erst möglich.

HEIDI HÖFFERER

Faustregel fürs Trinken

Wasser wirkt in unserem Körper als Lösungs-, Transport- und Reinigungsmittel. Es fördert die Entschlackung, transportiert

Nährstoffe, beseitigt Gifte und Abfallprodukte und nur in Verbindung mit Wasser kann eine optimale Ausscheidung von Giftstoffen erfolgen. Wasser unterstützt unseren Blutdruck und den Basen-Säure-Haushalt. Wasser durchfeuchtet unsere Organe, Bandscheiben und Knochen, Bänder, Sehnen, Haut, Haare und Nägel.

„Wir brauchen täglich gutes, reines Wasser in Quellwasserqualität, damit unser Körper optimal funktionieren kann. Als Faustregel gilt: 0,03 Liter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht!“, so Weda-Life-Coach Heidi Höfferer. Wassermangel führt zu einer Verlangsamung der Stoffwechselprozesse und der Körperfunktionen, Zellen trocknen aus, der Alterungsprozess beschleunigt sich, Giftstoffe sammeln sich an und lagern sich in Gelenke, Gefäße oder im Bindegewebe ab und verursachen Kopf-, Gelenks- und Bandscheibenschmerzen oder Cellulite und Hautprobleme. Aber auch Allergien, chronische Beschwerden und Depressionen

können durch zu wenig Flüssigkeit ausgelöst werden.

Auf die Qualität kommt's an!

Nicht nur die Wassermenge, die wir täglich zu uns nehmen, ist wichtig, sondern auch die Wasserqualität. Damit das Wasser seine Aufgaben im Körper erfüllen kann, sollte es rein, schadstofffrei, mit wenigen Mineralien angereichert, schmackhaft,

KONTAKT

WEDA *life*

Heidi C. Höfferer

Dipl. Gesundheitsberaterin
QMT-Master, Mentorin

Reinholdweg 7 // A-9020 Klagenfurt
Tel.: 0650 / 9020 800
Mail: heidi.hoefferer@gmail.com
www.weda-life.com



voller Energie und mit natürlichen, positiven Informationen angereichert sein – kurz Quellwasser-Qualität haben.

Reifes und reines Quellwasser besitzt eine sehr hohe Reinigungs- und Lösungskraft sowie die volle Kraft und Energie der Erde und allen natürlichen wertvollen Informationen, also das beste und gesündeste Wasser. Das Problem ist, dass es den meisten Menschen nicht möglich ist, dieses frische Quellwasser zu genießen. Immer häufiger sind die Quellen, besonders in dicht besiedelten Gebieten, durch schmutziges Oberflächenwasser oder durch Landwirtschaft und Industrie verunreinigt und deshalb ungenießbar.

Ist Leitungswasser gesund?

Unser Leitungstrinkwasser steht unter staatlichem Schutz. Mit der staatlichen Trinkwasserverordnung wird ein einheitlicher Qualitätsstandard geschaffen, der uns sauberes und gesundes Trinkwasser sichern soll. „Wir haben in Österreich, vor allem in Kärnten, eine sehr gute Qualität an Trinkwasser, dank unserer Wasserwerke, die ständig und verantwortungsbewusst unser Wasser prüfen und kontrollieren“, ist Hans Leber, Artesia-Wasserexperte, überzeugt.

Die Trinkwasserqualität direkt aus dem Wasserhahn kann von Haus zu Haus oftmals sehr unterschiedlich sein. Ausschlaggebend sind hier beispielsweise unterschiedliche Rohrsysteme, Armaturen oder der Leitungsdruck. Die Struktur des Wassers wird größtenteils durch das Druckverhältnis in den Rohrleitungssystemen zerstört, das heißt, das Wasser hat keine Energie mehr, es ist „tot“, so der Experte weiter. Gesundheitliche Belastungen können durch Schadstoffe aus den Rohrleitungen und Armaturen entstehen.

Wasserqualität ist messbar

Die Qualität des hauseigenen Trinkwassers lässt sich durch praktische Analysemethoden feststellen. Für jeden, der sein Leitungstrinkwasser zu Hause optimieren will oder beste Quellwasser-Qualität haben möchte, gibt es individuelle Möglichkeiten und Verfahren. „In Bezug auf unser Trinkwasser, müssen wir damit rechnen, dass es in Zukunft die hohe Qualität, die wir jetzt haben, nicht mehr geben wird, da die Ressourcen auf Dauer nicht mehr zur Verfügung stehen werden. Wir sind aufgefordert für uns selbst Verantwortung zu übernehmen und Vorsorge zu betreiben“, so Hans Leber. //

Hans Leber

Wasser ist Leben

Nicht nur sauber,
sondern vital & BIO-logisch rein,
sollte Ihr Wasser sein!

Produkte von H.Preiss International
mit einer nie dagewesenen
Wirkungsweise der Wasserbelebung
und Wasserenthärtung

Artesia24
(Wasserveredelung)

Stratos
(Wasserenthärtung)

H.Preiss-Wasseraktivator

Ihr persönlicher Kontakt:

Hans Leber
Telefon: 0664 1060200
office@hans-leber.at
www.hans-leber.at

Pasta ■ ■ ■

... Treibstoff für den Körper

Kohlenhydrate zählen mit Eiweiß und Fetten zu den Hauptnährstoffen. Sie geben dem Körper Kraft. So wie man den Akku des Handys lädt, damit man telefonieren kann, so braucht der Organismus „Treibstoff“ für die täglichen Aktivitäten.

MAG. CHRISTINE KLEINDIENST

WOHER NIMMT ER SIE? Bevorzugt greift der Körper auf Glukose zurück. Dieser Einzelbestandteil der Kohlenhydrate wird in Leber und Muskeln gespeichert und liefert rasch Energie. Gehirn und rote Blutkörperchen sind ausschließlich auf Glukose angewiesen. Um diese Vorräte aufzufüllen, müssen wir Kohlenhydrate essen.

Tägliche Energiezufuhr

Ernährungsgesellschaften empfehlen, den täglichen Energiebedarf zu mehr als 50 % aus Kohlenhydraten zu decken.* Dazu zählen auch Teigwaren!

Allerdings spielt es eine große Rolle, in welcher Form man Kohlenhydrate isst. Abzuraten ist von solchen Kohlenhydraten, die schnell ins Blut übergehen, den Insulinspiegel hoch treiben und anschließend wieder stark abfallen lassen. Dazu zählen

Haushaltszucker, auch Honig, Weißbrot, Pommes frites, Süßigkeiten.

Gute Kohlenhydratquellen machen lange satt. Dies geschieht, weil ihre langen Ketten im Darm schrittweise und langsam in ihre Einzelbestandteile zerlegt werden. Erst dann können diese „Monosaccharide“ (Einzelbausteine) ans Blut abgegeben werden. Langkettige Kohlenhydrate sind in Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Gemüse, gekochten Kartoffeln – und in „Pasta al dente“ vorzufinden! Nudeln „al dente“ bedeutet bissfest. Die Nudeln sind nicht zerkoht. Dabei wird weniger Stärke aufgespalten. Der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an und weniger Insulin gelangt ins Blut. Die Nudeln müssen gut gekaut werden. Am besten hält man sich an die Angaben des Herstellers, eventuell lässt man Teigwaren 1 bis 2 Minuten kürzer kochen.

Teigwaren enthalten kaum Fett und liefern wertvolles Eiweiß und viel Kohlenhydrate in Form von Stärke, ein Turbo-Treibstoff sozusagen. Vollkornnudeln trumpfen mit einem hohen Ballaststoffgehalt auf, der uns länger sättigt und die Darmtätigkeit unterstützt. Eierteigwaren bestechen durch ihren Geschmack und ihre Farbe.

Teigwaren kommen nie alleine

Entscheidend ist nun, womit Nudeln



kombiniert werden. Als Beilage zu Fleisch- oder Fischmahlzeiten liefern sie die wichtigen Kohlenhydrate für unsere Muskel- und Organtätigkeit. Als Hauptspeise können sie vielfältig serviert werden: Aufläufe, Salate, Eintöpfe, Cannelloni, Lasagne...

Das rechte Maß

Wie so oft im Leben, kommt es auf das richtige Maß an. Eine Beilagenportion wird mit 50 bis 80 g angegeben. Als Hauptspeise rechnet man 120 bis 150 g Rohnudeln.

Wenn die Portionsgrößen den Bedarf übersteigen, wird überschüssige Energie als Fettdepot im Körper angelegt. Hier spielt es allerdings keine Rolle, ob zu viel Kohlenhydrate, Eiweiß oder Fett gegessen wurde.

Kurz gesagt: Die gesunde Mischung macht's aus! Neben Obst und Gemüse als Basis unserer Ernährung liefern Kohlenhydrate wie Nudeln wertvolle Energie, die wir täglich zu uns nehmen müssen, um leistungsfähig und gut gelaunt zu sein! //

* DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 2015

Bandnudeln mit Ricotta-Lauchsauce

4 Portionen

- 400 g Bandnudeln
- 1 Stange Lauch
- ½ Zwiebel
- 150 g Cocktailtomaten
- 2 EL Öl
- Kräutermeersalz
- Italienische Kräutermischung
- 100 ml Milch oder Sahne
- 250 g Ricotta
- Petersilie

Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Öl goldgelb rösten. Lauch putzen, waschen, der Länge nach halbieren und klein schneiden. Zum Zwiebel geben, kurz rösten und

mit wenig Wasser aufgießen. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Cocktailtomaten waschen und halbieren, nach 5 Minuten Kochzeit zum Lauch geben und mitdünsten. Inzwischen Wasser für die Nudeln erhitzen und laut Packungsbeschreibung „al dente“ kochen.

Nudeln abseihen. Milch (oder Sahne) und Ricotta zum Lauch geben, cremig rühren. Die Soße erhitzen, die Nudeln untermischen und gut vermengen. Petersilie für die Garnierung grob hacken, Nudeln auf Tellern anrichten und Petersilie darüber streuen.



Mag. Christine Kleindienst ist Ernährungswissenschaftlerin und bietet Ernährungsberatung an:

- Für Einzelpersonen, v. a. Gewichtsreduzierung und -zunahme
- Für Kleingruppen, z. B. in der Familie, für Freundinnen
- Vortragstätigkeit, z. B. in Gemeinden, Vereinen, Schulen
- Bewusstsein schulen, dass Ernährung täglich zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beiträgt!
- Ernährung für Säuglinge und Kinder



KONTAKT

Ernährungsberatung Kleindienst

Mag. Christine Kleindienst
 Staudacherweg 446 // 9710 Feistritz
 Tel.: 04245 / 23 100
 E-Mail: office@ernaehrungskleindienst.at
 www.ernaehrungskleindienst.at

→ Erhältlich in vielen Kärntner Supermärkten und im Online-Shop shop.finkensteiner.at



Finkensteiner

Lieblingsgast auf jeder Pastaparty

Finkensteiner **NATUR** sind der ideale Carbo-loading-Treibstoff für Sportler. Natürlich, vollwertig und in Bio-Qualität.



BIO5 AT-BIO-401

BESTE BIO-QUALITÄT



AUS KÄRNTNER
PRODUKTION



NATÜRLICH UND
VOLLWERTIG



WERTVOLLE
ROHSTOFFE



QUELLWASSER AUS
DEN KARAWANKEN



MIT LIEBE
HERGESTELLT

Pastagenuss aus Kärnten

Seit über 130 Jahren produziert die Finkensteiner Nudelfabrik köstliche Pastakreationen aus hochwertigen Zutaten.

1882 VON GIUSEPPE GREGORI – dem Ur-Ur-Großvater der jetzigen Besitzerin, Katharina Gregori-Salbrechter – in Bozen gegründet, wechselte die Produktion 1909 nach Gödersdorf, weil es hier eine wichtige Eisenbahnanbindung gab. Seither werden an diesem Standort die feinsten Nudelsorten hergestellt, die weit über die Grenzen gefragt sind.

Frau Gregori-Salbrechter, Sie führen das Unternehmen in 5. Generation. Was hat sich im Laufe der Jahre verändert? Natürlich haben wir unsere Produktion im Laufe der Zeit immer wieder den modernen Technologien angepasst und neue Produkte entwickelt. Aber wir sind immer unserer Philosophie treu geblieben, dass wir – egal wie groß der Preisdruck war – nur hochwertige Grundstoffe verwenden, vorzugsweise aus der Region. So stammen beispielsweise unsere Eier ausschließlich von der Kärntner Firma Wakonig und auch die Gewürze beziehen wir aus Kärnten. Unser Weizen stammt vom Marchfeld. Wir legen sehr viel Wert darauf, die heimische Wirtschaft zu fördern.

Sie betreiben auch ein eigenes Wasserkraftwerk?

Ja, Nachhaltigkeit und ökologische Verantwortung ist uns sehr wichtig. Wir decken

unseren Strombedarf selbst und speisen den Überschuss ins öffentliche Stromnetz.

Welche Veränderungen wird es in Zukunft geben?

Uns ist es wichtig, dass wir für unsere Kunden immer neue Gaumenfreuden kreieren. Wir möchten sozusagen nicht nur satt machen, sondern wirkliche Genusslebnisse schaffen. Und wir sind dabei unseren Markt zu erweitern, da die Nachfrage nach unseren Produkten ständig steigt. Die Lasagne beispielsweise ist unser Exporthit nach Deutschland.

Wie schaffen Sie es, gegen die Konkurrenz zu bestehen?

Es ist jedenfalls zu wenig, unterschiedliche Nudelsorten mit verschiedenen Zutaten auf den Markt zu bringen. Auch in unserer Branche muss man durch Innovation und gute Ideen überzeugen. Es genügt beispielsweise nicht, einfach Teigwaren für Unverträglichkeiten zu produzieren, damit ist man heute einer unter vielen. Was wichtig ist, ist dem Kunden das Gefühl zu geben, dass er etwas ganz Besonderes bekommt. Auch wenn wir 450 Tonnen Teigwaren pro Jahr produzieren, heißt das nicht, dass wir dem Kunden nicht trotzdem Einzigartigkeit vermitteln können. Bestes Beispiel dafür sind unsere Sonderanfertigungen. Von Firmenlogos bis hin zu Kreationen für Privatpersonen können wir ganz individuelle Wünsche erfüllen.

Was noch sehr wichtig ist: unser Unternehmen ist transparent. Das heißt, bei uns



// Inhaberin Katharina Gregori-Salbrechter

Foto: Simone Attisani

weiß der Kunde woran er ist und hat auch die Möglichkeit die Produktion zu besichtigen. Gerade im Lebensmittelbereich ist das ein großes Thema. //

KONTAKT

Finkensteiner

Finkensteiner Teigwaren e. U.

Warmbaderstraße 34 // 9585 Gödersdorf

Tel.: 04257/2009

E-Mail: office@finkensteiner.at

www.finkensteiner.at

Exklusive Führungen durch die Produktion:

Mai - September, Donnerstag (außer feiertags) ab 16 Uhr

Anmeldung: 04257 / 22116

Anzeige



Familie Michelotti freut sich auf Ihren Besuch!

DONI DI BACCO

Delikatessengeschäft in Tarvis

Eine große Auswahl an Rot-, Weiß-, Rosé, Süß-, oder Schaumweinen, Grappas und diversen Spirituosen erwartet die Kunden im modernen Traditionsgeschäft Doni di Bacco in Tarvis.



FAMILIE MICHELOTTI führt den Familienbetrieb wie gewohnt, mit einer hohen Qualität an verschiedensten Weinen, Ölen, Essigen, Nudeln und Traditionswaren der Region. Egal ob es Destillate sind, Pasta, Trüffel, regionale Produkte, Salami, Käse, Schokolade, Whisky, Rum oder Cognac – hier werden Sie sicher fündig!

Das ideale Geschenk – auch für zwischendurch!



KONTAKT

Doni di Bacco

Fabrizio Michelotti
Via Roma 44 // 33018 Tarvisio (UD)
Tel.: +39/0428/644280

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag 8-19:30 Uhr
Sonntag 9-19 Uhr

Anzeige

Ristorante Osteria TARVISIO

Italienisches Flair bringen Giuseppe Manna und sein Sohn Christian in das gemütliche Lokal – Ambiente und Kulinarik stimmen überein.

AUF DER SPEISEKARTE finden sich klassische Gerichte aus der südländischen Küche bis hin zu Snacks oder kleinen Imbissen. Fischgerichte, Pastagerichte und Pizzen in allen Varianten und die dazu passenden Weine runden

die Vielfalt des kulinarischen Angebotes ab. Die Spezialbiere aus Italien, Korsika oder Bayern sind eines der vielen Highlights in der Osteria Tarvisio.

Giuseppe Manna freut sich auf Ihren Besuch in der Osteria Tarvisio!



KONTAKT

Osteria Tarvisio

Winebar-Ristorante-Pizzeria-Friggitoria
Via Vittorio Veneto 138
33018 Tarvisio
Tel: +39/0428/644128
www.osteriatarvisio.it

Öffnungszeiten:

Durchgehend Küche 11.30-21.30 Uhr
Mittwoch Ruhetag!

Anzeige

Olivenöl –

Göttliches Gesundheitselixier



Schon seit tausenden von Jahren wird Olivenöl in der Geschichte als wahres Gesundheitselixier angepriesen. Es hat nicht nur in der gesunden Küche seinen fixen Platz gefunden, auch äußerlich angewendet wirkt es wahre Wunder.

ING. MANUEL WULZ

Antikes Olivenöl

Laut überlieferten Mythen hat die Göttin Athene den Menschen den Ölbaum geschenkt, der sie mit allem Notwendigen

versorgen sollte. Aus Dankbarkeit widmeten sich die Bürger dem knorrigen und wildwachsenden Olivenbaum, der auch einen besonderen Stellenwert einnahm.

Schon bei den antiken olympischen Spielen wurden die Athleten mit Olivenöl eingerieben und nahmen dies auch zur innerlichen Stärkung ein. Dem Sieger winkte eine Amphore vollgefüllt mit diesem mediterranen Gold, das zu dieser Zeit ein äußerst kostbares und wertvolles Gut war.

Kultivierung

Erst durch den Anbau und die Kultivierung

des Olivenbaumes wurde Olivenöl der Masse zugänglich und fand den Weg in die mediterrane Küche und der Handel mit dem flüssigen Gold florierte.

Neben der Verwendung als Tafelöl wurde es für Beleuchtungszwecke herangezogen, oder auch zur Herstellung von Seifen verwendet. Mit Honig vermischt dient es auch als Kosmetikum und wurde für Stoffwechselerkrankungen auch als Medizin eingesetzt.

Alleskönner Olivenöl

Was damals bereits zum Einsatz für ein



gesundheitsbewusstes Leben herangezogen wurde, wird heute durch viele Studien bestätigt.

TIPP: Einnahmeempfehlung

Nehmen Sie täglich und regelmäßig einen Esslöffel Olivenöl – am besten pur – zu sich, um Ihr Risiko für Herzkrankungen um bis zu 50 Prozent zu senken.

Olivenöl eignet sich bestens für die Pflege von gereizter Mundschleimhaut, ist gut für den gesamten Magen- und Darmtrakt und hilft zusätzlich noch bei Problemen wie beispielsweise zu viel Magensäure, Sodbrennen oder Magengeschwüren.

Olivenöl sättigt auch länger als andere Öle. Diesen appetitzügelnden Effekt haben wir hauptsächlich der Ölsäure, die mit 80 % im Olivenöl enthalten ist, zu verdanken. Bei Studien im Vergleich mit anderen Ölen, wie beispielsweise dem Rapsöl, wurde

festgestellt, dass bei Verwendung von Olivenöl in der täglichen Ernährung rund 176 Kilokalorien pro Tag weniger aufgenommen wurden.

Ebenso wurde nachgewiesen, dass sich die Verwendung qualitativ hochwertiger Olivenöle positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken und die Aufnahme von Glucose aus dem Blut in die Leberzellen verringern kann.

Olivenöle, die einen intensiven Geruch nach grünem, frisch geschnittenem Gras versprühen, sind auf alle Fälle delikaten Olivenölen, die meist einen süßlicheren Geruch aufweisen, vorzuziehen. Diese Öle schmecken meist bitterer und sind auch schärfer im Abgang.

Minderwertige Olivenöle werden sehr häufig chemisch behandelt, um die Haltbarkeit zu gewährleisten und nicht zu schnell ranzig zu werden. //



Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Gehen Sie mit mir auf eine Geschmacksreise und erleben Sie die wunderbaren Aromen, gereift unter der mediterranen Sonne.

Ing. Manuel Wulz ist Olivenöl-Sommelier und Verfechter des wahren Geschmacks und zeigt Ihnen, warum Sie mindestens drei unterschiedliche Olivenöle zu Hause haben sollten.

Überzeugen Sie sich selbst im Shop bei einer Verkostung!



KONTAKT



Starker Typ. Wahrer Geschmack

Getreideweg 3 // 9500 Villach
Tel.: +43 66055 / 00010
E-Mail: office@truetaste.at
www.truetaste.at





Villachs kulinarischer Hotspot

Im Frierss Feinen Haus trifft man sich, genießt und feiert

„Frierss Feines Haus“ ist eine der besten kulinarischen Adressen Kärntens, ein lässiger Mix aus Imbiss, Restaurant, Gourmet-Eck und Feinkost. Und ein toller Ort für Feiern.

KÜCHENCHEF STEFAN LASTIN spannt mit seinem Team gekonnt den Bogen vom preiswerten Mittagmenü und feinem „à la carte“ bis zum abendlichen Gourmetgenuss der Extraklasse, für die ihn „à la carte“ mit 96 Punkten und Gault Millau mit 2 Hauben gekürt hat. Und doch ist die vielprämierte Küche von Lastin nicht abgehoben: Die Bandbreite reicht von regional bodenständiger Küche, also vom Schweinsbraten mit herzhafter Kruste, über wunderbares Beef Tatar, zarteste Rib-Eye- und Tomahawk-Steaks, delikate Saiblingsfilets u.v.m. bis zum ausgefeilten elfgängigen Überraschungsmenü ganz nach den Vorlieben seiner Gäste im Fine Dining. Hochklassige Bodenständigkeit, beste Qualität der Zutaten frisch aus der (Alpe-Adria) Region und außerordentliche Kreativität

zeichnet die Küche im „Feinen Haus“ aus. „Bei unseren regionalen Spitzenproduzenten wissen wir, wo alles herkommt und welche Leidenschaft dahinter steht. Das garantiert uns Top-Qualität, wie die g'schmackigen Gemüseraritäten von Stefan Bachmann aus dem Gailtal, bestes, gut gereiftes Qualitätsfleisch von Frierss oder weltbeste Veronelli-Olivenöle“, verrät Lastin.

Feinste Feiern für jedes Budget

Speziell für Feiern jeder Art, von zwei bis 70 Personen, kreieren Lastin und Souschef Thomas Maierbrugger spannende Menüvorschläge für jedes Budget und erfüllen natürlich auch individuelle Wünsche – ihre Paradedisziplin! Wer eine Feier mit Spitzenküche zu fairen Preisen, erstklassigem Service, feiner Weinauswahl von Weinsommelière Mareike Tilly in entspannter Atmosphäre plant, ist im „Feinen Haus“ richtig. Und es gibt einiges an Ideen, Feiern eine besondere Note zu verleihen. Lassen Sie sich überraschen!

Tja, hier ist gut feiern – und es gibt ausreichend Parkplätze!



// Zarteste Steaks aus dem Spezialgrill „Green Egg“ sind eine Spezialität des Hauses.

GOURMETTIPP: Im Feinen Haus können Sie auch delikate Frierss Wurst- und Schinkenspezialitäten und besondere Alpen-Adria-Feinkost einkaufen – ein Mekka für Feinschmecker, die gerne den Griller anwerfen! Weltbeste Olivenöle, Essige, eingelegte Spezialitäten, ARJA-Delikatessen, Pestos, Salze aus Piran, Ingo-Holland-Gewürze u.v.m. – zum Genießen und Schenken als Geschenkkorb oder Genussgutschein. //



// Kärntens beste Feinkost – Die Feinkostregale sind bestens bestückt mit mehr als 500 Alpe-Adria-Feinkostspezialitäten.

KONTAKT



Frierss Feines Haus
Restaurant
Gourmet-Eck
Feinkost

Maria Gailerstr. 53 | 9500 Villach
Tel.: 0 42 42 / 30 40-45, Feinkost: -44
E-Mail: info@feines-haus.at
www.feines-haus.at
Montag bis Samstag geöffnet!



Golfrestaurant Moosburg

Nur drei Kilometer vom Wörthersee entfernt, einladend am Entree des schönen Golfclubs Moosburg-Pörtlach, befindet sich das gemütliche Clubrestaurant.

FÜR GOLFER UND NICHT-GOLFER gleichermaßen bezaubernd. Hier trifft Kulinarik auf Ambiente. Von April bis November verwöhnt Harald Unteregger seine Gäste inmitten der idyllischen Lage, mit Blick auf den Golfplatz. Hier serviert er nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch auserlesene Weine.

FH's Drive steht für heimische und saisonale Produkte, kredenzt in einer übersichtlichen, variablen Speisekarte. Das Restaurant steht seinen Gästen auch für private Festlichkeiten wie Geburtstage, Hochzeiten, Firmenfeiern u.v.m. zur Verfügung.

Mit dem Ausblick von der Terrasse an einem lauen Sommerabend können Sie bei Ihren Lieben auf jeden Fall punkten und diese zusätzlich noch mit einem Dinner überraschen!

Auf Ihren Besuch und eine schöne Golfsaison freuen sich Harald und Sandra samt dem Team. //



KONTAKT



FH's Drive Golfrestaurant Moosburg

Golfstraße 2 // 9062 Moosburg
Telefon +43 4272/82306
info@golfrestaurant-moosburg.at
www.golfrestaurant-moosburg.at

Öffnungszeiten:

April bis November: täglich geöffnet
Dezember: Freitag bis Sonntag geöffnet
Jänner: geschlossen
Februar und März: Freitag bis Sonntag geöffnet



Anzeige

Ihr Partner für DelikatESSEN



**DUSCHLBAUR**
DelikatESSEN



Der Tiefkühl-Spezialist für regionale, frische und qualitativ hochwertige Lebensmittel!

- 100 % österreichischer Betrieb
- attraktives und abwechslungsreiches Sortiment
- nachhaltige und heimische Produkte
- bestes Service und Qualität

Telefon: +43 (0) 5 9335 4841
Fax: +43 (0) 5 9335 4819
E-Mail: office@duschlbaur.at

Bürozeiten:
Mo - Do: 8:00 bis 17:00 Uhr
Fr: 8:00 bis 14:00 Uhr

www.duschlbaur.at

Karawankenweg 4a
9500 Villach



Ihr Team in Villach



Reinhold Gaggl
Kundenbetreuer Geschäftskunden
Tel.: 050100 31636
Fax: 050100 9 31636
Mobil: 050100 6 31636
E-Mail: GagglR@kaerntnersparkasse.at



Mag. Michaela Brunner
Kundenbetreuerin Geschäftskunden
Tel.: 050100 31610
Fax: 050100 9 31610
Mobil: 050100 6 31610
E-Mail: BrunnerM3@kaerntnersparkasse.at



Roman Koren
Kundenbetreuer Geschäftskunden
Tel.: 050100 31705
Fax: 050100 9 31705
Mobil: 050100 6 31705
E-Mail: KorenR@kaerntnersparkasse.at



Ing. Alexander Lepuschitz
Kundenbetreuer Geschäftskunden
Tel.: 050100 31706
Fax: 050100 9 31706
Mobil: 050100 6 31706
E-Mail: LepuschitzA@kaerntnersparkasse.at

Maßgeschneiderte Finanzberatung vor Ort!

**Testen
Sie
uns!**

Die Kärntner Sparkasse bietet für Groß-, Mittel- und Kleinbetriebe **kompetente und maßgeschneiderte Beratung direkt in den Filialen.**

Unsere engagierten BetreuerInnen analysieren mit Ihnen gemeinsam Ihre **geschäftliche und private Finanzsituation** und stehen Ihnen in allen Finanzangelegenheiten zur Seite. Ihre **Bedürfnisse und Wünsche** stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr/e BetreuerIn erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die **optimale Strategie**, individuell abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen.

Gerne unterstützen wir Sie bei all Ihren Vorhaben - von der Gründung über Förderungen bis zur Betriebsübergabe.

Kommen Sie uns besuchen oder kontaktieren Sie uns per Telefon oder Mail – **wir freuen uns auf Sie!**

DieKärntner
SPARKASSE 
Was zählt, sind die Menschen.

Destination: FUTURE

Wenn Petra Groll Unternehmen bei deren Öffentlichkeitsarbeit unterstützt, kann es schon einmal passieren, dass sie Bergschuhe im Gepäck hat. Außergewöhnliche Orte gehören ebenso zu ihren Arbeitsplätzen, wie das gesellschaftliche Parkett. Das Sportmental Magazin sprach mit der Kommunikationsberaterin über ihren spannenden Job.

Foto ÖWF/Zanella-Kux

Sie beraten unter anderem das „Österreichische Weltraum Forum“, kurz ÖWF. Wie kommt man als Kärntnerin zu so einem Auftrag?

Man muss einfach bereit sein, sich neuen Herausforderungen zu stellen und auch Themen in Angriff nehmen, die außerhalb des Gewohnten liegen.

Das ÖWF ist ein Netzwerk für Raumfahrtsspezialisten in Zusammenarbeit von nationalen und internationalen Forschungseinrichtungen, Industrie und Politik.

Was genau ist Ihre Aufgabe?

Ich bin unter anderem für den Bereich Public Affairs mit zuständig, das heißt, ich habe mit öffentlichen Stellen wie Ministerien, Landesregierungen, aber auch Botschaften zu tun. Ich stehe dem Medienteam beratend zur Seite und bin auch selbst bei Mars-Simulationen mit vor Ort.

Mars-Simulationen. Welche Rolle spielt hier die Kommunikation?

Das ÖWF hat einen Raumzug-Simulator entwickelt, der für die Forschungsarbeit für zukünftige Marsmissionen zum Einsatz kommt. Im Grunde genommen ist es ein kleines Raumschiff, mit dem der sogenannte Analog-Astronaut einen Einsatz am Mars „nachempfinden“ kann. Um diese Arbeit möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen, gibt es eine Vielzahl an Kommunikationsmaßnahmen.

Wie groß ist das Medieninteresse für so ein Thema?

Weltweit gibt es nur vier Institutionen, die sich auf die Entwicklung eines Raumzug-Simulators spezialisiert haben,

eine davon ist das ÖWF. Und wenn, wie in Marokko 2013, rund 20 Staaten an einer Simulation beteiligt sind, ist natürlich auch das Interesse von internationalen Medien enorm groß.



// Wer für die Zukunft Perspektiven haben möchte, muss in der Gegenwart damit beginnen, diese zu gestalten. Dabei unterstützen wir Unternehmen. //

www.groll-schmitt.com

Sie arbeiten seit zwei Jahren mit einem in den USA tätigen Kollegen zusammen. Wie kam es zu dieser Kooperation?

Wir haben uns bei einem ÖWF-Projekt kennengelernt und dabei festgestellt, dass es sehr viele Synergien gibt. Gerade im Beratungsbereich sind die unterschiedlichen Sichtweisen und Zugänge oft sehr wichtig. In Amerika funktionieren Dinge anders als bei uns und umgekehrt. Das eröffnet unseren Kunden neue Perspektiven. Matthias Schmitt ist PR-Berater und Fernsehproduzent, kommt ursprünglich aus der Finanzbranche und in

Kombination mit meiner Tätigkeit als Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Unternehmensstrategie ergänzen wir uns optimal und können so ein sehr breites Leistungsspektrum anbieten.

Sie haben in diesem Jahr noch zwei außergewöhnliche Projekte in Umsetzung?

Matthias Schmitt produziert gerade die 2. Staffel der „Space Racers“ in den USA. Das ist eine Fernsehserie für Kinder, in Kooperation mit der NASA, die derzeit in 130 Ländern, in über 25 Sprachen ausgestrahlt wird. Im Oktober startet die neue Staffel und die PR-Aktivitäten sind bereits voll im Gange.

In Österreich laufen derzeit die Vorbereitungen für den internationalen Astronauten-Kongress, der im Oktober in Wien stattfinden wird. Eine Woche lang sind hier jene Menschen zu Gast, die unsere Erde schon einmal aus dem Weltraum gesehen haben. Die Veranstaltung wird federführend von Franz Viehböck mit Unterstützung des ÖWF organisiert. Hier wird es österreichweit einen „Community Day“ mit Veranstaltungen für die Öffentlichkeit geben.

Was ist für die Zukunft geplant?

Unser Hauptaugenmerk liegt darauf, Kunden aus unterschiedlichen Branchen Zukunftsthemen zu eröffnen, ungeachtet der Firmengröße. Das heißt, wir bieten Unternehmen unser sehr gutes Netzwerk an, um ihnen Kontakte zu ermöglichen, zu denen sie sonst nur schwer Zugang hätten – egal ob aus Wirtschaft, Medien oder Politik. //



RE/MAX – Nummer 1 in Sachen Immobilien

Bereits vor 40 Jahren wurde das Unternehmen von Dave und Gail Liniger gegründet, mit dem klaren Ziel, das größte und beste Immobilien-Netzwerk weltweit zu schaffen.

Jeder sollte davon profitieren: der Kunde, der Makler, der Franchisenehmer.

UND DIES IST AUCH GELUNGEN. RE/MAX ist die klare „Nr. 1“ am österreichischen Markt, wenn es um die Vermittlung von Immobilien geht. In allen Bundesländern vertreten, sorgen Top-Makler derzeit in 110 Büros dafür, dass die Kunden bestens betreut werden.

RE/MAX Idea

Einer dieser erfolgreichen Makler ist Joachim Zmólnig. Er betreibt mit seinem 11-köpfigen Team den Standort „RE/MAX Idea“ in der Villacher Italienerstraße. Es werden nicht nur Privat- und Gewerbeimmobilien vermittelt, hier kann man auch Liegenschaften bewerten lassen und erhält auf Wunsch Finanzierungsangebote. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Immobilie im In- oder Ausland zum Verkauf oder zur Vermietung angeboten werden soll. Durch das weltweite Netzwerk, dem mittlerweile mehr als 100.000 Makler auf fünf Kontinenten angehören, ist es umgekehrt

auch ein Kinderspiel, seine Traum-Immobilie zu finden.

Umfassendes Service

Joachim Zmólnig und sein Team bieten ein Rundum-Service an. So beraten sie den Käufer und Verkäufer auch in Sachen „Energieausweis“ oder wenn Versicherungen benötigt werden. Und helfen weiter, wenn es um Verträge, Grundbucheintragen oder Ähnliches geht. Selbstverständlich sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch immer auf dem neuesten Stand, was rechtliche Fragen in diesem Bereich anbelangt.

Hohe Qualitätsstandards

Die hohen Standards, denen alle RE/MAX-Makler unterliegen, garantieren dem Kunden, dass man als Auftraggeber immer fair behandelt wird. Es wird strikt nach den gesetzlichen Vorgaben gearbeitet und so ist man bei RE/MAX immer auf der sicheren Seite.

Zmólnig: „Auf remax.at finden Sie auch immer die neuesten Objekte. Dabei hat die schnellstmögliche Vermittlung zum besten Preis oberste Priorität! Natürlich kann es auch einmal sein, dass es länger dauert, bis man ein Objekt gefunden, vermietet oder verkauft hat. Aber auch das hat einen guten Grund: Wir möchten für unsere



// GF Joachim Zmólnig

Kunden nur das Beste! Und das bedeutet, dass wir weder unter Wert vermitteln, noch den Interessenten Dinge versprechen, die wir nicht halten können. //

KONTAKT



RE/MAX Idea

Immo-Treuhand ZKSA GmbH
Italienerstraße 9 // A-9500 Villach
Telefon: +43 (0)4242 / 27719
www.remax-idea.at
www.remax.at



Euroaktiv-Paddelreisen:

Mit dem Kajak ins Abenteuer

Die Soca: Das Wildwasserparadies in Slowenien

Erstmals wird von Euroaktiv ein kompletter Wildwasserkurs angeboten. Und das gewählte Zielgebiet ist eines, das für Kajakfahrer definitiv zu den beliebtesten Paddelrevieren Europas zählt oder in jedem Fall zählen sollte: Die Soca in Slowenien, gehört bestimmt zu den schönsten Flüssen auf dieser Erde. Mit ihrem türkisblauen Wasser, sonnendurchfluteten Schluchten und einmaligem Farbenspiel wirkt sie wie ein großer Spielplatz für jeden Wildwasser-Enthusiasten – egal ob absoluter Anfänger oder geübter Kajakfahrer.

„Für mich ist es einer der besten Plätze, um Wildwasserkajak zu lernen. Wir können ohne Probleme von absoluten Anfängerkursen bis zum Techniktraining für Fortgeschrittene alles schulen. Und das in einer Natur, die es so kein zweites Mal zu bestaunen gibt“, schwärmt der Inhaber und Leiter der Soca-Kajakschule Rüdiger Krucklinski, der sich sowohl um das gesamte Kajak-Material und die Ausrüstung, als auch die Durchführung vor Ort kümmert. „Wir nennen die Soca daher auch einen Flussgott.“ Denn das richtige Flussstück zum Üben ist nie weiter als eine halbe Stunde Fahrt entfernt. In einer kompletten Woche erleben hier alle Wildwasser-Kajakfahrer und auch jene, die es noch werden möchten, Passagen wie die „Panoramastrecke“, „Frauenschluckerstrecke“ oder „Friedhofsstrecke“.

Von Ende März bis Oktober werden die

Kurse abgehalten und beinhalten Unterkunft mit Frühstück, Transfers, Material und Theorieschulung mit individueller Videoanalyse. Unter kundiger Anleitung und komplett in Deutsch abgehalten können sich Wildwasserpaddler auf das Wichtigste konzentrieren: Paddeltechnik, Abenteuer und Natur.

Exklusiv: Kajak Salzach & Inn

Entspannter aber nicht weniger reizvoll stellt sich die neue Paddel-Reise in Österreich „Kajak & Salzach Inn“ dar. Die Gruppentour bietet ebenso Einsteigern wie erfahrenen Kajakfahrern ein Naturerlebnis auf den Spuren der alten Salz- und Handelsschiffe, wendet sich aber vor allem an Flusswanderer. Die Salzach und der Inn sind in diesen Abschnitten eher unkompliziert und einfach zu befahren, bieten zudem eine ausgezeichnete Strömung. Am Ende der Reise werden die Paddler eine Strecke von beinahe 120 Flusskilometern zurückgelegt haben und die „Dreiflüssestadt“ Passau in Bayern anpaddeln. Start ist aber zunächst in der Mozartstadt Salzburg, mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten und Bauwerken. Den Esprit und die Kultur erfahren die Teilnehmer bei einer geführten Stadtwanderung gleich nach ihrer Ankunft. Am nächsten Tag wird dann das erste Mal gepaddelt: Nach einem kurzen Transfer und einer umfangreichen Einschulung geht es in Oberndorf los: Burghausen, Braunau, Obernberg und Schärding heißen die Etappenziele der nächsten Tage. In gut

machbaren Tagesetappen und sicheren Zweitzer-Kajaks erkundet die Gruppe das Naturschutzgebiet Unterer Inn. Entspannt und mit Komfort erleben alle Teilnehmer die faszinierende Flora & Fauna der Region. Denn auf Gepäck muss trotz Kajak nicht verzichtet werden. Das wird komfortabel von EUROAKTIV täglich transportiert.

Paddel-Reisen und viel mehr

Neben weiteren Paddelreisen in ganz Europa bietet Euroaktiv auch eine Vielfalt an anderen Aktivreisen. Das gesamte Katalogangebot mit allen neuen Aktivreisen findet sich auch auf der Webseite www.euroaktiv.at. Zusätzlich zum Katalog gibt es online weitere Informationsangebote wie einen Blog sowie eine eigenen Rubrik für Reiseberichte.

Wer über neue Reisen, Blogbeiträge und die Welt von EUROAKTIV auf dem Laufenden bleiben will, klickt auf Facebook den „Gefällt mir“-Button oder abonniert den EUROAKTIV-Newsletter. Hier bekommt der Aktivreisende auch immer wieder Informationen zu Sonderangeboten und Gewinnspielen. //

KONTAKT

Eurofun Touristik GmbH

Mühlstraße 20 // A-5162 Obertrum
Tel: +43 (0) 6219 / 7444-190
E-Mail: office@euroaktiv.at
www.euroaktiv.at
www.facebook.com/euroaktiv



Home Staging

Schönheitskur für Zuhause

**Würden Sie Ihr Auto unge-
reinigt oder mit Mängel zum
Kauf anbieten? Dann sollten
Sie das auch bei Ihrer Im-
moblie nicht tun! Vor allem
nicht dann, wenn Sie dafür
einen guten Preis erzielen und
lange Leerstände vermeiden
möchten. Dafür gibt es jetzt
auch bei uns eigene Experten,
die unter dem Begriff „Home
Staging“ dabei helfen, Haus
oder Wohnung aufzupeppen.**

DI BIRGIT RADER

Trend aus Amerika

„Home Staging“ kommt ursprünglich aus Amerika und bedeutet übersetzt: Heim, Zuhause und Bühne. Soll so viel heißen wie: ein Heim, eine Immobilie auf die Verkaufsbühne stellen, um diese optimal zu

präsentieren und zu vermarkten. Mit dieser verkaufsfördernden Maßnahme wird das Vorstellungsvermögen der Interessenten unterstützt und somit die Kauf- oder Mietentscheidung erleichtert.

Leistungsangebot

Die Liegenschaft wird gereinigt, aufgeräumt, bestehende Einrichtungsgegenstände umgestellt oder reduziert, persönliche Dinge entfernt, Beleuchtungen optimiert, Farbschemen erstellt und mit neutralen Möbeln und Dekorationsartikeln ergänzt. Einrichtungsgegenstände werden so platziert, dass die Vorzüge der Immobilie in den Vordergrund gerückt werden. Dadurch wird eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen und die Wohnung oder das Haus, inklusive Terrasse oder Garten, wird für Interessenten attraktiv.

Dabei wird aber nicht getrickt: Oberstes Gebot unter Home Stagingern ist es, Mängel nicht zu verstecken. Birgit Rader von „Homestaging Expert“ betont: „Home

Staging ist nicht dazu gedacht, Mängel zu kaschieren, sondern das vorhandene Potenzial der Immobilie zu unterstreichen.“ Daher werden bei Bedarf Handwerker vermittelt, die kleine Reparatur- und Renovierungsarbeiten durchführen.

Privat und Gewerbe

„Home Staging“ dient nicht nur der Verkaufsunterstützung von privaten Immobilien, auch Personen die eine Immobilie verwalten oder mit der Vermittlung beauftragt sind und diese schnellstmöglich zu einem Bestpreis verkaufen oder vermieten möchten, greifen immer öfter auf diese Leistung zurück. „Home Staging“ wird auch gerne für Musterimmobilien eingesetzt.

Tipps für eine optimale Vermarktung:

Reparaturen: Lassen Sie alles, was nicht funktioniert, reparieren. Der zukünftige Immobilienbesitzer soll nicht von quietschenden Türen oder herunterhängenden Tapeten abgeschreckt werden.



Reinigung: Sind alle Reparaturarbeiten erledigt, beginnt die Reinigung der Immobilie. Denken Sie daran, dass es nicht sauber genug sein kann! Niemand möchte in einer Immobilie leben, die er schmutzig in Erinnerung hat. Besonderes Augenmerk ist dabei auf Sanitärräume und die Küche zu legen. Vergessen Sie nicht auf die Außenanlagen und Wege.

Ordnung: Ordnung beeinflusst maßgeblich den Wohlfühlfaktor. Herumliegende Dinge lenken ab und erschweren eine positive Kauf- oder Mietentscheidung. Auch wenn die Immobilie noch bewohnt wird, ist es wichtig, Ordnung zu schaffen. Räumen Sie alle Dinge, die Sie nicht unbedingt benötigen, in Schachteln und lagern Sie diese inzwischen an einem anderen Ort. Sie können auch gleich die Gelegenheit zum Ausmisten nutzen!

Licht: Helle Immobilien wirken freundlich und einladend. Interessenten fühlen sich in hellen Räumen wohler als in dunklen. Saubere Fenster bringen viel Licht in eine Immobilie und reflektierende Gegenstände bringen zusätzlich Helligkeit. Außerdem ist eine gute Beleuchtung wichtig: Ersetzen Sie Leuchtmittel in Lampen durch hellere. Zusätzliche Tisch- und Stehlampen bringen Licht auch in dunkle Ecken.

Geruch: Gerüche beeinflussen unbewusst unsere Einstellung und unser Verhalten. Sie entscheiden mit, ob wir uns an einem Ort wohlfühlen oder nicht. Muffiger Geruch ist daher ein absolutes No-Go! Vermeiden Sie: Rauchen in der Immobilie, Putzmittel mit starken Gerüchen, Einsprühen der Räume mit Parfums und Kochen mit starken

Gerüchen vor Besichtigungen. Regelmäßiges Lüften ist außerdem ein absolutes Muss! //

Vorteile auf einen Blick

- Immobilien werden zu höheren Preisen schneller vermittelt
- weniger Preisverhandlungen durch weniger Kritikpunkte
- kein kostspieliger Leerstand
- weniger Besichtigungstermine, durch schnellere Kauf- bzw. Mietentscheidung des Kunden

Pluspunkt für Makler: Home Staging ist ein gutes Argument, um einen Alleinvermittlungsauftrag zu bekommen und bedeutet einen Wettbewerbsvorteil gegenüber anderen Maklern.

Aktuelle Studien belegen: „Home Staging“ verkürzt die Verkaufszeit durchschnittlich um die Hälfte und es wird ein bis zu 15 Prozent höherer Verkaufspreis erzielt.

Zur Autorin:

DI Birgit Rader ist Home Stagerin in Villach. Sie absolvierte an der Technischen Universität Graz das Diplomstudium „Architektur“ und arbeitete danach in Wien. Im Frühjahr 2016 eröffnete sie Kärntens erste „Home Staging“-Agentur. Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.



KONTAKT

HOMESTAGING EXPERT

DI Birgit Rader
L.-H.-Jungnickelstraße 5/3
9500 Villach
+43 (0)4242/39113
homestaging-expert.at
office@homestaging-expert.at

WELTNEUHEIT – Zirbenschuh

Puschan kreativ präsentiert ab Mai den Zirbenschuh von der Firma Woody.

MIT DEM „ZIRBENGEFÜHL TO GO“ erweitern wir unser vielfältiges Zirbenprogramm um ein exklusives Stück mehr. Im Sinne der regionalen Wertschöpfung freuen wir uns mit der Firma Woody einen innovativen Partner gefunden zu haben – ganz unter unserem Motto: **„Natürlich, exklusiv und heimisch!“**

Der Zirben Schuh

Hier kommt zusammen was zusammen gehört! Wahre Schönheit des Holzes und vitales Gehen mit der Kraft der Zirbe. Hier läuft alles auf das hinaus, worauf es heute immer mehr ankommt – auf einen ehrlichen Umgang mit den heimischen natürlichen

Ressourcen und ein Lebensgefühl im Einklang mit dem Bedürfnis nach Behaglichkeit, Entspannung und Gesundheit.

Ein Wohlfühlschuh – handgefertigt und unbehandelt

Das Holz des Zirbenschuhes ist eines der hochwertigsten und speziellesten. Aus diesem Grund wurde auf jegliche Behandlung des Holzes verzichtet. Das mit Rhabarberextrakten gegerbte Leder passt aufgrund seiner Naturbelassenheit ideal zur Zirbensohle.

Es ist frei von Schadstoffen, für Allergiker geeignet, leicht biologisch abbaubar und besonders atmungsaktiv – einfach Wellness für die Füße!



KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18 // 9500 Villach

Tel.: 0664 / 836 89 08

E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com

www.puschan.com

Anzeige

Eine endliche Geschichte – das Projekt „Annahütte neu“

Vor 130 Jahren wurde die erste Anna hütte (damals hieß sie noch Bertahütte) auf der Jepca Alm eröffnet! Heuer feiern wir den 10. Annahütten-Kirchtag am Fundament der letzten Annahütte, die 1944 während des Krieges in Brand gesteckt wurde.

IN DIESER ZEIT IST VIEL PASSIERT und es wird weiter für einen Wiederaufbau der Hütte gekämpft! Am 21. Februar 2016 gab es eine Informationsveranstaltung, wo folgende Botschaft von 82 % der Besucher ganz klar hervorkam: „Eine endliche Geschichte soll es werden – das Projekt „Annahütte neu“ auf der Jepca Alm. Ein Projekt, das sich am Altbestand der ehem. Hütte orientiert!“ Hinter dieser Botschaft stehen auch die gesamten Tourismusvertreter der Region

sowie die Bürgermeister der Marktgemeinde Finkenstein, Christian Poglitsch und der Gemeinde Kranjska Gora, Janez Hrovat.

Die nächsten Termine:

- MTB-Labestation im Rahmen des Alpen-Adria-Bike-Festivals am 19. Juni 2016
- 10. Anna Hütten-Kirchtag am 30. Juli 2016

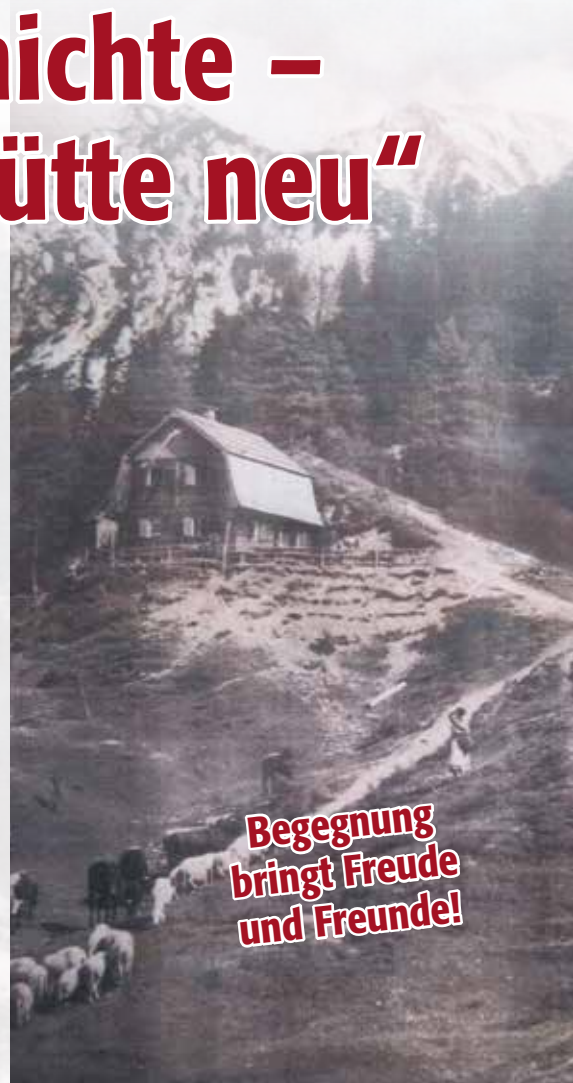


www.annahuetten.info

KONTAKT

Nähere Infos unter:

www.annahuetten.info



Begegnung bringt Freude und Freunde!

FRISEUR art-walter VILLACH-LANDSKRON

Friseur **ART-WALTER** – Trendsetter aus den Alpen

Trends setzt man nicht nur in der Großstadt. Auch da, wo man es auf den ersten Blick nicht erwartet, am idyllischen Ossiacher See, trifft man auf einen, der es seit 30 Jahren versteht, Modeerscheinungen nicht hinterher zu laufen, sondern selbst Vorreiter zu sein: Walter Kollmann.

DER BETRIEB WURDE 1955 von seinem Vater Alois Kollmann gegründet, der einer der ersten „Biosthetiquer'n“ Österreichs war und der den Grundstein für den heutigen Erfolg des Salons legte. Seit der Übernahme 1986 überzeugt Walter Kollmann mit außergewöhnlichen Damen- und Herrenstylings. Auch bei seinem Team legt er großen Wert auf Weiterbildung und durch die Teilnahme an internationalen Shows wie der „Top Hair Düsseldorf“, dem „Salon International London“, der „Cosmoprof Bologna“, der „Matrix New York“ und viele mehr ist er immer am Puls der Zeit. Seine erfolgreiche Teilnahme bei Weltmeisterschaften, Europameisterschaften und internationalen Preisfrisieren zeugt von der großen beruflichen Leidenschaft. Zahlreiche Auszeichnungen und internationale Preise zeigen vom Top-Niveau auf dem in diesem Betrieb gearbeitet wird. So war er unter anderem auch mehrfacher Preisträger der „Rose vom Wörthersee“. Aber auch hinter den Fernsehkulissen trifft man Walter Kollmann an. Seit Jahren ist er für das Styling der Starnächte und des Silvesterstadts verantwortlich. Trotz des großen Erfolgs ist die Atmosphäre und der Umgang mit den Kunden immer herzlich und sympathisch geblieben und so fühlt man sich im modernen eingerichteten Betrieb immer wie zu Hause. Kein



Wunder also, dass der Betrieb Walter Kollmann auch mit der goldenen und silbernen Schere als „Der beliebteste Friseur Kärntens“ ausgezeichnet wurde.

**GEISLER
COSMETICS**

In Sachen Farbe, Farbtypologie und trendigen Haarschnitten wird man kaum jemanden finden, der ihm das Wasser reichen kann und so greifen bekannte Unternehmen, wie die Firma Geissler auf sein Fachwissen zurück, für die er als Seminarleiter tätig ist.

Fritz Brenning

Ein Haarschnitt macht noch keine Frisur. Als langjähriger Partner der Firma Fritz Brenning wird man bei Walter bestens beraten was Haarverlängerungen und Haarteile von Pretty-Hair betrifft.

Spezialisiert auf Perücken und Haarersatz ist die Firma Gisela Mayer – auch hier



bietet Walter Kollmann individuelle Beratungstermine an.

Großen Wert legt Walter Kollmann

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

auch auf den Umweltgedanken. Mit der Firma Biosthetique und den qualitativen Produkten arbeitet Walter schon viele Jahren zusammen. Seine O'Right Produkte, stehen aus kompostierbaren Flaschen, die naturbiologisch abbaubar sind. Auch hier trifft die Bezeichnung „Trendsetter aus den Alpen“ einmal mehr zu. //

KONTAKT

Friseur Art Walter

Ossiacher Straße 75a
A-9523 Villach-Landskron
Tel.: 04242/41920
www.art-walter.at

MATRATZEN MANUFAKTUR

QUALITÄT AUS
KÄRNTEN

Das ganz besondere

Einen außergewöhnlichen Preis konnte vor kurzem Wilhelm Bretis, Teilhaber vom Fleximashop in Klagenfurt, entgegennehmen. Er wurde anlässlich der „Miami International Boat Show“ mit dem „Innovation Award“ ausgezeichnet.

BEIM PRÄMIERTEN PRODUKT handelt es sich um eine spezielle, metallfreie Federkern-Matratze für Yachten, die in der Manufaktur in St. Andrä im Lavanttal hergestellt wird.

Aber nicht nur bei der Ausstattung von Yachten ist das Kärntner Unternehmen vorne mit dabei, die individuellen Produkte des Betriebs haben auch in

anderen Bereichen einen ausgezeichneten Ruf und werden in der Hotellerie genauso verwendet, wie im privaten Bereich.

Endlich schmerzfrei schlafen

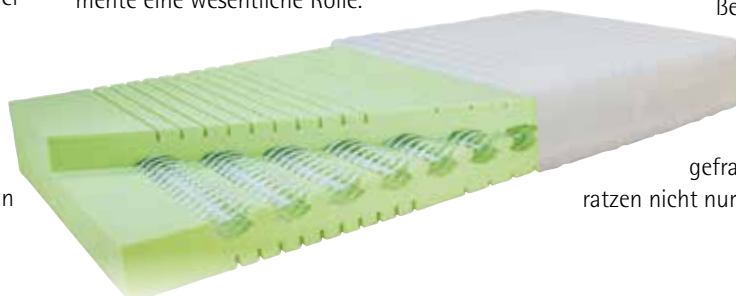
Jahrelang hat Wilhelm Bretis an der optimalen Matratze gearbeitet und mit dem „Flexima-System“ ein Produkt geschaffen, das es auch Menschen mit Rückenbeschwerden ermöglicht schmerzfrei durchzuschlafen. Dabei spielen die Ergonomie des Schaumstoffschnittes und die punktelastische Federung der Flexima-Federelemente eine wesentliche Rolle.

Bakterien haben keine Chance

Bei der Entwicklung wurde außerdem großer Wert auf die Hygieneanforderungen gelegt. So besteht der Bezug aus einem Mischgewebe, das in Österreich unter dem Namen „Tencel“ entwickelt wurde und bei bis zu 60 Grad waschbar ist. Dadurch wird die Matratze für Allergiker geeignet, sie ist einfach zu reinigen und es wird kein spezieller (teurer) Lattenrost benötigt.

Individuelles Schlafvergnügen

Bei der Produktion spielen Form und Größe keine Rolle. Deshalb sind die Matratzen auch in der Yacht- und Wohnwagenausstattung sehr gefragt. „Es gibt bei Matratzen nicht nur das ganz persönliche





Schlafvergnügen

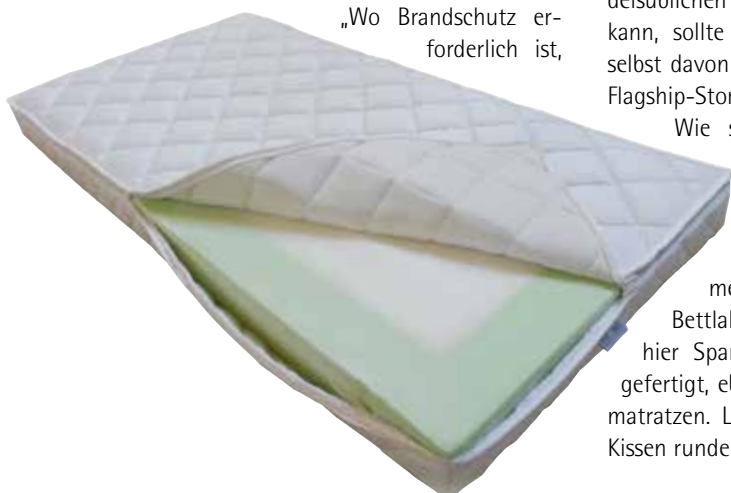
Anforderungsprofil, das höchsten Schlafkomfort durch individuelle Anpassung der Matratze garantiert, bei Wohnwägen und Yachten kommt es auch oft auf die Höhen und den Härtegrad an. Hier bieten wir perfekte Lösungen an", so Wilhelm Bretis. „Wo Brandschutz erforderlich ist,

gibt es eigene IMO-zertifizierte 'fire resistant'-Produkte.“

Probeliegen erwünscht

Wer sich den großen Unterschied zu handelsüblichen Matratzen nicht vorstellen kann, sollte sich bei einem Probeliegen selbst davon überzeugen. Im Klagenfurter Flagship-Store ist dies jederzeit möglich.

Wie sich überhaupt ein Besuch lohnt. Hier findet man auch das passende Designerbett zur Matratze, Bettwäsche, Matratzentopper und vieles mehr. Für alle, die das leidige Bettlakenproblem kennen, werden hier Spannleintücher nach Maß angefertigt, ebenso wie Kinder- und Baby-matratzen. Luftige Decken und bequeme Kissen runden das Angebot ab. //



KONTAKT

FLEXIMA[®]
feelthecomfort.at

Fleximashop Klagenfurt

GF Christian Pirker
Priesterhausgasse 6 // 9020 Klagenfurt
Telefon 0650 / 77 50 775
Mo-Fr 9-12 und 10-18 Uhr,
Sa 10-13 Uhr

MM Matratzen Manufaktur/ Flexima Matratzen

Framrach 51 // 9433 St. Andrä
Telefon 0 43 58 / 28 482
Öffnungszeiten Schauraum St. Andrä:
Mo-Do 8-15 Uhr, Fr 8-14 Uhr
www.feelthecomfort.at

Kosmetisch fit für den Sommer

DIE AUSGEBILDETE KOSMETIK-MEISTERIN Christina Katzjäger ist in Sachen Schönheit seit 2015 in Villach selbstständig tätig.

In ihrem Studio bietet die Kosmetikerin unter anderem klassische Kosmetikbehandlungen, medizinische Mani- und Pedicuren, Wimpern- und Augenbrauenfärben sowie Haarentfernungen mit Bienenwachs an. Mit den Produkten von Gehwohl, Phyris und Beauty Hills wird für Ihr Wohlbefinden gesorgt.

Spezielle Behandlungen:

• Mikro Needling

Durch das kurzzeitige Eindringen der feinen Nadeln in die oberste Hautschicht wird der Haut suggeriert es liege eine Verletzung vor. Dadurch entsteht ein „Selbstheilungsprozess der Haut“, sie versucht so schnell als möglich „die Verletzungen zu reparieren“ und produziert somit vermehrt Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure. Dies sind essentielle Stoffe für Elastizität und Festigkeit für das Bindegewebe! Durch dieses körpereigene

Verfahren können Narben „aufgefüllt“ werden, Fältchen verschwinden und das Gewebe wird sichtbar straffer und fester. Es werden erstaunliche Ergebnisse im Anti-Aging-Bereich und bei Narbenbehandlungen erzielt.

• Aquapeelation

Das sanfte Peeling verfeinert das Hautbild, mildert Fältchen und Pigmentunregelmäßigkeiten. Durch den Wasserdruck und die rotierende Aufrautechnik lösen sich Hornschuppen, Krusten und Unreinheiten. Mit einem Vakuum werden die freien Partikel weggesaugt. Ihre Haut wird sanft und schmerzfrei.

Frau Katzjäger freut sich auf Ihren Besuch!



KONTAKT

Kosmetik und Fußpflege

*Christina
Katzjäger*

Khevenhüllergasse 15

A-9500 Villach

Tel.: 0676 / 9337414

Mail: katzjaeger@gmail.com



Anzeige

SIE SUCHEN? WIR FINDEN!

Wir übernehmen für Sie die Suche nach Ihrem Traumpartner!

KÄRNTNER für KÄRNTNER - die Butterfly Agentur unterstützt **Singles in Kärnten**, die wissen was sie wollen! Wir sind keine Online-Dating-Plattform! Wir arbeiten absolut **diskret und seriös**. Der persönliche Kontakt zu unseren Klienten ist uns wichtig.

... Studentin, 30
sehr fesch, sportlich
& intelligent sucht...

... Ärztin, 46
familiär, natürlich
& sehr liebenswert sucht...

... Angestellte, 55
bildhübsch, bezaubernd
& sehr romantisch sucht...

... Profisportler, 36
familiär, erfolgreich
& bodenständig sucht...

... Beamter, 48
gutaussehend, sportlich
& naturverbunden sucht...

... Unternehmer, 55
gut situiert, verlässlich
& charmant sucht...

...finden Sie mehr auf www.butterflyagentur.at



Butterfly Agentur KG

www.butterflyagentur.at

9020 Klagenfurt am Wörthersee

0664/34 575 17



Modern Music College Villach

Musizieren macht teamfähig, fördert das soziale Verhalten, die geistige Entwicklung, das kreative Denken, die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit.



DIE MODERN MUSIC COLLEGE Musikschulen, kurz MMC genannt, sind private Musikschulen für Populärmusik. Dazu zählen Rock, Pop, Blues, Jass, Funk, Soul, Techno, Hip Hop etc.

Alle MMCs verfügen über moderne, helle und professionell ausgestattete Unterrichtsräume. Die Lehrer sind nicht nur fantastische Lehrer, sondern auch absolute Musikprofis mit Live-Erfahrung. Sie sind dynamisch und besitzen das richtige „Feeling“ für die Schüler, welche ein Musikinstrument mit neuartigem Repertoire erlernen möchten. Anfänger sowie Fortgeschrittene und Profis jeden Alters sind im College gleichermaßen willkommen. Im Moment reicht das Altersspektrum von 5 bis 82 Jahren.

Voraussetzung für den Erfolg und dem Spaß am Musizieren ist das geeignete Musikinstrument. Hier rät das College: Zuerst mieten, dann kaufen! Unterrichtet wird: E-Gitarre, Akustik-Gitarre, E-Bass, Schlagzeug, Klavier und Keyboard, Trompete und Saxophon, Steirische Harmonika sowie Pop-Rock-Gesang.

NEU IM TEAM ist auch ein professioneller Lehrer für Steirische Harmonika.

In Kooperation mit Harmonika Müller stellt das MMC Villach Leihinstrumente für drei Monate kostenlos zur Verfügung – nach den drei Monaten können die Instrumente günstig gemietet werden.

Mit dem modernen Unterrichtskonzept „Schneller am Ziel“ kommen Kinder, Erwachsene, Anfänger oder Profis rascher zu ihrem individuellen Ziel. Ein Einstieg ist nach einer kostenlosen Schnupperstunde jederzeit möglich! Live-Erfahrung wird bei den zweimal jährlich stattfindenden Events gesammelt! Spaß an der Musik, dynamische Konzepte, actionreicher Unterricht und Events, Leidenschaft und ein sicheres Gespür für aktuelle Trends der Musikszene – das sind die sichtbaren Stärken des Villacher Colleges, so der Schulleiter und leidenschaftliche Musiker Wolfgang Legat. Wolfgang Legat musiziert seit 25 Jahren mit Trompete, Keyboard und Klavier. Er ist nicht nur Trompeter in der „kelagBIG-band“, Bandmitglied in der Hochzeitsband „GlüXzeit“ (www.glukszeit.at) und musikalischer Leiter des Musikvereins Velden am Wörthersee, sondern man kann ihn auch für Trompetensolis für diverse Veranstaltungen buchen. Seine Musik/Künstleragentur „Kärntner Musikservice“ rundet sein musikalisches Schaffen ab. //



// Schulleiter und Profimusiker Wolfgang Legat

- Vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertermin im MMC Villach!
- Schenken sie Musik!!! Tolle MMC-Gutscheine für diverse Jubiläen!

KONTAKT

Modern Music College Villach

Maria Gailer-Straße 4 // A-9500 Villach
Tel.: 0664/15 67 767

E-Mail:

villach@modern-music-college.at

Web: www.modern-music-college.at

Anzeige

DIE MODERNE MUSIKSCHULE

jetzt anmelden!

modern music college®

MUSIKSCHULEN

wolfgang legat 79
www.modern-music-college.at

*elbe.at

 Autorisierter Händler



iPhone 6s

ab 26,90*
*pro Monat im ELBE-Mietervice

Apple Watch

ab 14,90*
*pro Monat im ELBE-Mietervice



ELBE GmbH
Tiroler Straße 21 9500 Villach
Tiroler Straße 20 9800 Spittal
04242 51115
office@elbe.at | www.elbe.at

*ELBE-Mietpreisangaben inkl. MwSt.
So lange der Monat nicht



Weil Service wichtig ist!



RISK RATING VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach
Tel.: +43(0)4242 / 22 111
Fax: +43(0)4242 / 22 111-20
office.villach@kobangroup.at
www.kobangroup.at



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag
von 7.30 Uhr bis 14.00 Uhr
Freitag von 7.30 Uhr bis 13.00 Uhr

MONATSHOROSKOP

von Juni bis August 2016

Liebe Leserinnen und Leser, das Ende des Frühjahres wird bis 21. Juni eingeleitet. Lassen Sie sich bitte nicht durch die störenden kosmischen Einflüsse von einem tollen Start in den Sommer abhalten, denn bereits der Juli verspricht „heiß“ zu werden, denn die kosmischen Energien stacheln die Leidenschaft in allen Sternzeichen an. Auch der August verspricht, in Liebesangelegenheiten ein toller Monat zu werden. Achten Sie etwas auf die störenden Einflüsse, dann haben Sie eigentlich das Schlimmste gemeistert. Ich wünsche Ihnen einen tollen und vor allem „heißen“ und leidenschaftlichen Sommer 2016.

01.–30. Juni:

- Im Juni sollten alle Sternzeichen zu große Erwartungen oder Hoffnungen in allen Belangen vermeiden, denn Sie laufen sonst Gefahr, zwischen zu hohen Erwartungen und tiefen Enttäuschungen hin- und herzuschwanken. Versuchen Sie daher die Realität immer im Auge zu behalten (Jupiter-Saturn-Quadrat, das Anfang des Monats in ein Saturn-Neptun-Quadrat übergeht). Dies kann zwischen dem 04. Juni und dem 05. Juli in Liebesangelegenheiten und im geschäftlichen Sinne recht trügerisch sein. Auch wichtige Entscheidungen, neue Lebenswege und sehr wichtige Vorhaben sollten Sie unbedingt auf einen besseren Zeitpunkt verschieben, denn ansonsten erleiden Sie einen Misserfolg nach dem anderen. Erst am 27. Juni beflügelt Venus und Neptun alle Sternzeichen. An diesem Tag wird die Romantik großgeschrieben. Also liebe Singles, gehen Sie doch aus? Wer weiß, was passiert! Im Gesundheitsbereich sollten Sie speziell auf den 20. Juni achten. Psychische und körperliche Beschwerden treten in Form von Schwächezuständen auf. Es kann zu starken Ängsten und leichten depressiven Verstimmungen kommen. Besonders Zwillinge, Jungfrauen, Schützen und Fische sind davon betroffen.

01.–31. Juli:

- Der Juli wird ein Monat voller Leidenschaft (Mars im Skorpion). Diese Konstellation macht sinnlich, erotisch und leidenschaftlich zu gleich. Auch Gefühle kochen hoch, mehr als je zu vor! Bereits am 01. Juli kommt es zu einem emotionalen Überfluss (positiv und negativ zugleich), dies verhärtet sich speziell am 07. und 08. Juli, wo es zu Machtkämpfen und extremen Reaktionen kommt. Die größten Konflikte scheinen aber erst am Monatsende (29. und 30. Juli) durch Merkur und Mars zu entstehen. Alles, was bis zu diesem Zeitpunkt unterdrückt wurde, wird gnadenlos an die Oberfläche kommen. Auseinandersetzungen und Streitereien sind vorprogrammiert! Am 06. und 07. Juli bringt Mars im Skorpion endlich die Leidenschaft in Liebesangelegenheiten. Somit werden beide Tage äußerst erotisch für alle Partnerschaften. Auch am 15. bis 18. Juli gibt es längere harmonische Aspekte für die Liebe. In dieser Zeit könnten auch langjährige Singles endlich ihren Traumprinzen oder ihre Traumprinzessin finden.

01.–31. August:

- Im August könnten störende kosmische Einflüsse Ihren Erfolg zunichtemachen. Nichtsdestotrotz herrschen am Monatsende tolle Liebeskonstellationen. Am 06., 07. und 24. August sollten Sie durch das Saturn-Neptun-Quadrat keine wichtigen Entscheidungen treffen. Viel besser sind der 11., 22., 27. bis 30. August geeignet. Denn an diesen Tagen sind Ihre Gedanken positiv eingestellt und daher können Sie taktisch kluge Entscheidungen besser treffen. Zwischen dem 22. und 27. August fühlen Sie sich ausgebremst und Misserfolge sind dadurch vorprogrammiert. Versuchen Sie an diesen Tagen fokussiert und zentriert zu bleiben, so können Sie das ein oder andere Missgeschick verhindern. Mit Venus-Jupiter ist der 28. August ein perfekter Hochzeitstag. Auch die Liebe wird bei allen Singles an diesem Tag entfacht. Doch leider gibt es auch im August am 13. und 14. sowie am 22. bis 27. August eine Durststrecke die negativ beeinflusst wird. Enttäuschungen in Liebesangelegenheiten werden an diesen Tagen die Folge sein. Die besten Tage für alle Sternzeichen im August sind der 01. August (prima für berufliche Neuanfänge) und der 16. und 18. August mit Venus-Pluto als Liebesbringer.

**DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENJENIGEN, DIE AN
DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.**

Diplom-Astrologe & Kartenleger

Roland Hansl

Terminvereinbarung unter:
0664/1610002

Anschrift:
Roland Hansl
St. Georgenerstraße 171
9500 Villach



Info zum Autor:

Roland Hansl ist diplomierter Astrologe, Lebens- und Sozialberater, Numerologe und Humanenergetiker sowie Kartenleger und Hellseher in 3. Generation selbstständig erwerbstätig.



Veranstaltungstipps im Sommer



// Damentag
@ Casino Velden

Damentag – jeden Mittwoch im Casino

Am Damentag warten im Casino tolle Specials auf Sie. Denn schon beim Eintritt heißt es „Ladies First“: Für nur 27 Euro erhalten Sie Begrüßungsjetons im Wert von 30 Euro und Ihr Gewinnticket für die Verlosung des Tagespreises: von 4.5. bis 24.8. gibt es ein Casino-Package „Fortuna“ für 2 Personen zu gewinnen.



// Tanz ins Glück
@ Casino Velden

Tanz ins Glück

Eins, zwei, drei im Walzerschritt – oder doch lieber einen flotten Jive aufs Parkett legen? Bei den „Tanz ins Glück“-Abenden ist alles möglich. Bei 7 Terminen gibt es wieder ab 20.30 Uhr die Möglichkeit, einen beschwingten und unterhaltsamen Abend bei Live-Musik im Casineum zu verbringen. Auch heuer werden unterschiedliche Live-Bands wie Feel Good, Da Capo, Big Band L oder die Casinoband für temperamentvolle Stunden sorgen. Das Repertoire der MusikerInnen ist groß und so können die unterschiedlichsten Tänze den Gästen angeboten werden.



// Sportwagenfestival
@ Kasper & Team

Sportwagenfestival mit Parade

18. Internationale Sportwagenwoche von 13. bis 19. Juni 2016 in Velden Europas größtes Sportwagenfestival mit sämtlichen Premium-Herstellern der Automobilindustrie findet heuer bereits zum 18. Mal statt. Das Highlight bildet die längste Sportwagen-Parade der Welt von 18 bis 19.30 Uhr mit den schnellsten und exklusivsten Autos durch das Zentrum und direkt beim Casino Velden vorbei.



// The White Masquerade
@ White Night @ Flo Mooshammer

The White Masquerade

Am 8. Juli 2016 findet das „Weiße Fest“



// Poker-EM
@ Casino Velden

am Wörthersee statt und dieses ist heuer um ein Highlight reicher! Einfach nur weiß war gestern, denn heuer lautet im Casino Velden die Devise: Man tanzt in weiß und mit Maske!

Als bereits fixer Bestandteil des „Weißen Festes“ am Wörthersee, hat die White Masquerade 2016 ein würdiges neues Zuhause gefunden. Das Casino Velden wird Heimat der wohl exklusivsten Party in Weiß und somit rückt die „White Masquerade“ in das Rampenlicht, mitten in das Zentrum der „White Nights“ in Velden! Inspiriert von den geheimnisvoll dekadenten Festen der Jahrhundertwende kann man sich in der Indoor Location der Superlative verzaubern lassen und eine unglaubliche Partynacht in Weiß bis in die frühen Morgenstunden erleben. www.thewhitemasquerade.com

Poker Europameisterschaft von 13. bis 24. Juli 2016 im Casino Velden

Sommer – Sonne – Pokerspaß am Wörthersee – Vegas-Feeling inklusive!

Nuts! Der Ausdruck für die beste Pokerhand beschreibt das Casino Velden in nur einem Wort und es könnte treffender nicht sein. Poker fast direkt am See, ein exklusives Erlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Im einzigartigen Ambiente des Casino Velden unter der Leitung des professionellen Poker-Teams rund um Poker-Manager Gerald Golker erwartet unsere Gäste ein Poker-Feuerwerk der Extraklasse. 1.000 Pokerspieler aus über 25 Nationen treffen sich bei 15 Turnieren an über 40 Pokertischen! www.pokerem.com

KONTAKT

www.velden.casinos.at
Tel. +43 (0) 4274 / 2064-112



Der Gutschein ist gültig bis 31. 08. 2016, keine Barablöse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

WELLNESS IM BLEIBERGERHOF

10 Euro für Sie
Einfach bei der Terminvereinbarung das Kennwort „Sportmental Magazin“ angeben und Sie erhalten eine 10-Euro-Gutschrift!

Day SPA Angebote

2.500m2 SPA & Wellness- & Wasserwelt

- Innen- und beheizter Außenpool mit Thermalheilwasser
- Naturbadeteich mit großzügig gestalteten Garten
- Bistro mit regionaler Küche
- Finnische Sauna, Dampfbad, Kräutersauna, Erdsauna und Infrarotkabine
- Orientalisches Hamam
- 2 private SPAs: „Modern“ und „Rustikal“
- Ruheräume
- Einzigartige „Kärnten SPA“-Anwendungen mit Kärntner Naturprodukten
- Massagen, Kosmetik, Packungen, Gesundheits- und Verwöhnangebote
- Cardio-Fitnessraum mit modernsten Technogym-Geräten

Inklusivleistung: Nutzung des SPA- und FITNESS-Bereichs, geführte Sauna-Aufgüsse, angebotene Sport- und Entspannungsaktivitäten, Tee, Obst, Vitalwasser, Leih-Bademantel, Leih-Badetuch

Reservierungen: Tel +43 4244 / 220 56 00

Mail: spa@bleiberggerhof.at

Day-SPA-Packages

Package 1	Rückenmassage „Seebacher Methode“ od. Sportmassage	59,-
Package 2	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco	42,-
Package 3	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco, 25 Min. Massagezeit	72,-
Tageseintritt:	9.30 bis 21.30 Uhr, pro Person	35,-
Abendeeintritt:	17 bis 21.30 Uhr, pro Person	19,-
Monatskarte:	pro Person	29,-

Privat-SPA „Modern“

Wohlfühlgenuss im Zeichen der Zweisamkeit. In privater Atmosphäre mit Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Wasserbett. Köstliche, regionale Kärntner Schmankerln mit Wein machen das private Spa „Modern“ zu einem unvergesslichen Erlebnis.

120 Min. Privat-Spa „Modern“ plus Day-Spa, 2 Personen 159,-



Ein Haus zu viel, eine Wohnung zu wenig?



Wir können helfen!
Wir kennen den **Markt**,
die **Interessenten**,
die **Verkäufer** und
die **tatsächlichen Preise!**

Wir geben Ihren Träumen ein Zuhause
und Ihrer Immobilie einen neuen Eigentümer!

RE/MAX[®]
Idea in Villach

04242 - 277 19
office@remax-idea.at