

ESSEN & Trinken

Salzburg bietet eine bunte Vielfalt hochwertiger Restaurants, gutbürgerlicher Gasthöfe, trendiger Pubs und heißer Szene-Treffs. Jede Woche stellen wir eine kleine Auswahl vor. Wenn auch Sie Ihr Lokal hier präsentieren möchten – Infos unter Tel. 0 62 12/76 11 oder E-Mail an fn@salzburg.com

SEEKIRCHNER MUSIKER BALL

Dschungel Fieber

SAMSTAG, 18.01.2014
Einlass: 19:30 Beginn: 20:00
GASTHOF ZUR POST

Vorverkauf: 10.-
 Abendkasse: 12.-

Mit der Band!

ASIA RESTAURANT WOK PALAST

WARMES BUFFET
 inkl. Suppe, Salate, Nachtisch und Eis

Hauptstraße 4/9 · 5201 Seekirchen am Wallersee
 Täglich geöffnet von 11:30 – 15:00 und von 17:30 – 23:00 Uhr
Tel. 06212/30066

Gute Vorsätze zeigen Wirkung

Fitness-Trend. Nach Weihnachten ist vor der Badesaison: dies ist auch in den Flachgauer Fitness-Studios zu bemerken, der Jänner ist hier immer einer der stärksten Monate des Jahres. Ein „FN“-Lokalauschein.

GÜNTHER SCHMIDHUBER

SEEKIRCHEN. Tür auf, Tür zu. Im Seekirchner Fitness-Studio „Fitnessinsel“ herrscht dieser Tage ein stetes Kommen und Gehen, wenig verwunderlich ist doch „endlich mehr Sport treiben“ (31 Prozent) neben „Abnehmen“ (30 Prozent) und „gesünder ernähren“ (28 Prozent) einer der beliebtesten Neujahrsvorsätze von Herrn und Frau Österreicher, wie unlängst eine GfK-Studie ergab.

Doppelt bis drei Mal so viele Anmeldungen

Dies bestätigt auch Michi Feneberg. Der Köstendorfer ist seit acht Jahren Fitnesstrainer in Seekirchen und bemerkt, dass vor allem der Jänner und der Februar die stärksten Monate sind. „Wir haben in diesen beiden Monaten etwa doppelt bis



Für André aus Henndorf ist die Jahreszeit wiederum gänzlich egal, der Flachgauer arbeitet eigentlich in Moskau nutzt aber jeden Heimaturlaub für zahlreiche Besuche im Seekirchner Fitness-Studio und trainiert seit 16 Jahren im Sommer wie Winter.

drei Mal so viele Anmeldungen wie in den restlichen Monaten“, sagt der 33-Jährige, der in diesen Wochen stark beschäftigt ist und ergänzt: „Die Neujahrsvorsätze wirken somit sicherlich bis in den Februar hinein“.

„Darüber hinaus ist nach den meist sehr kalorienlastigen Feiertagen zu Ende des Jahres auch die kommende Badesaison schön langsam wieder in Sicht und das Bewusstsein für den Körper steigt“, ist sich Feneberg sicher.

An starken Jännertagen trainieren in dem kleinen Fitness-Studio in Seekirchen rund 50 bis 60 Personen täglich,

meist für etwa ein- bis eineinhalb Stunden. Als geprüfter Ernährungstrainer kann Feneberg zudem auch bei den weiteren Neujahrsvorsätzen helfen.

Übrigens: Den klassischen Neujahrsvorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören, gaben nur rund sieben Prozent der Studienteilnehmer an.



Fitnesstrainer Michi Feneberg aus Köstendorf.

Bilder: SW/SCHMIDHUBER



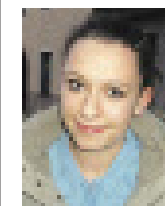
Eine Ecke für die jungen Spürnasen

Kindern spielerisches Forschen und Experimentieren zu ermöglichen, das ist das Ziel der Initiative „Spürnasenecke“: In einem kindgerechten Labor werden die Kleinen zwanglos an Biologie, Chemie oder Physik herangeführt. Neun Salzburger Kindergärten haben bereits eine Spürnasenecke, kürzlich kam auch Elsbethen dazu. Wenn ein Kindergarten mit einer Spürnasenecke ausgestattet wird, dann bekommt er nicht nur sämtliche Arbeitsmaterialien wie Lupen, Pipetten oder Schutzbrillen zur Verfügung gestellt. Das eigentliche „Labor“ ist ein an der FH Kuchl eigens entwickeltes, multifunktionales und kindgerechtes Möbelstück. Kooperationspartner ist das Grödiger Medizintechnik-Unternehmen Tecan, welches sich das Sponsoring für den Kindergarten Elsbethen mit der Gemeinde teilt. Bild: SW/SPUERNASENECKE

FRAGE DER WOCHE

Was wird Ihr Highlight im Jahr 2014?

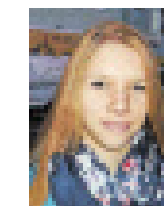
Gestellt von Helga Zauner



Cornelia Standl
Schülerin
Friedburg



Moritz Galsterer
Offizier
Seekirchen



Carmen Neumann
Schülerin
Schneegattern



Frieda Strasser
Kellnerin
Köstendorf

Mein Highlight 2014 wird sicher mein 18. Geburtstag. Darauf freue ich mich schon sehr, denn dann bin ich endlich volljährig. Am meisten freue ich mich aber auf den Autoführerschein, dann kann ich endlich selber fahren und bin unabhängiger. Außerdem steht auch mein Schulabschluss an und danach machen wir eine Abschlussreise nach Italien. Es gibt in diesem Jahr also einiges zu feiern.

Mein besonderes Highlight ist der Einzug in meine neue Wohnung, die gerade renoviert wird. Darauf freue ich mich ganz besonders, weil es für mich mehr Eigenständigkeit bedeutet. Außerdem habe ich dieses Jahr eine wichtige Prüfung, die mir einen beruflichen Aufstieg beim Bundesheer bringen wird. Vielleicht mache ich auch noch eine Reise, aber keinen Club-, sondern eher einen Abenteuerurlaub.

Ich werde heuer endlich 16 Jahre alt, und darauf freue ich mich wirklich sehr, denn dann darf ich Fortgehen und kann nette Leute kennen lernen. Außerdem feiere ich in diesem Jahr mit meiner besten Freundin ein Jubiläum, denn unsere Freundschaft besteht jetzt schon seit 5 Jahren. Es gibt viele Dinge auf die ich mich in diesem Jahr freue, aber am meisten auf meinen Geburtstag, den ich richtig groß feiern werde.

Ein besonderes Highlight wird für mich die neue Musikshow „Herz von Österreich“, die heuer im TV gezeigt wird. Ich finde die Sendung so toll, weil sie so heimatbezogen ist und nur deutschsprachig gesungen wird. Ich mag auch die Stefanie Werger sehr gerne, weil ihre Lieder so unverfälscht sind. Ich gehe heuer auch auf ein Konzert von Andreas Gabalier, denn bei seiner Stimme bekomme ich immer Gänsehaut.