

Ausgabe 45 | September 2017

Umg scholler in the second sec



Fr. 29. Sept., ab 14 Uhr Erntedank der Nahversorger





Unsere "Models" auf der Titelseite: Andrea Klausriegler und Manuela Kemptner von Optik Rosenberger sind für jeden Spaß zu haben - DANKE dafür! Danke auch an BILLA für die Leihgabe des Einkaufswaßens:-)



Frische Krapfen, Spirallos, Speckbrote, Most, Bier und vieles mehr – die Kremsmünsterer Nahversorger laden zum großen Erntedankfest auf den Marktplatz.

Das Programm im Detail:

- Präsentation der Kremsmünsterer Nahversorger
- Streichelzoo
- Musikalische Umrahmung



- Schätzspiel, bei dem es dieses Mal um Fisch geht
- 15:30 Uhr: Erntetanz mit der Kindervolkstanzgruppe Kremsmünster
- 17:00 Uhr: Verlosung des Schätzspiels durch Bgm. Gerhard Obernberger. Gewinn: 3 Bauernkörberl
- 18:00 Uhr: Offizielles Ende

Parallel dazu: Wüdsau-Rallye vom AK Wirtschaft siehe Stempelpass unten

Ausschneiden, sammeln, eintauschen!

Wer macht mit bei der "Wüdsau-Rallye"?

- 1) Kaufen Sie in Kremsmünster ein.
- 2) Sammeln Sie drei Stempel in einem der Kremsmünsterer Geschäfte.
- 3) Kommen Sie am 29. September mit dem Stempelpass zum "Wüdsau-Stand" am Marktplatz
- **4) Ziehen Sie aus unserem Glückstopf einen Gutschein:** Es gibt Bauernkrapfen, Spirallos, Sausemmeln, Seiterl Bier oder Saft, g'spritzter Most, Schnaps, Bärenfang, Kräutersalz **das Glück entscheidet!**

1. Stempel eines beliebigen Kremsmünsterer Unternehmens



2. Stempel eines beliebigen Kremsmünsterer Unternehmens 3. Stempel eines beliebigen Kremsmünsterer Unternehmens

Gallusmarkt heuer zweitägig am 14. und 15. Oktober im ganzen Ort







Kremsmünster hat eine lange Geschichte – auch was die Märkte anlangt. So wird jeweils am Pfingstdienstag bzw. an Bartholomäus (24. August) ein Kirtag abgehalten. Zu Ehren des hl. Gallus, der am 16. Oktober Namenstag hat, fand erstmal 1827 ein Roß- und Viehmarkt statt ...

Die fulminante Wiederbelebung dieses traditionellen Marktes – als erster Handwerksmarkt der Saison – ließ die Veranstalter im Vorjahr jubeln. Heuer findet der Gallusmarkt gleich an zwei Tagen statt. Mehr als 120 Aussteller aus der Region bieten textile Unikate, Kunstschmiedearbeiten, Steinwaren, Schmuck, Keramik, Filzwaren, Holzdeko und vieles mehr. Manche Kunsthandwerker lassen sich auch gerne bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen. Ein **Kinderprogramm** mit Alpakas, Hüpfburg und Kinderschminken sorgt auch für Spaß

bei den kleinen Besuchern. Dazu gibt es noch Auftritte von Musikern und Chören und die Möglichkeit, bei der Landesgartenschau Halt zu machen, die am 15. Oktober zum letzten Mal geöffnet hat.

Dazu kommt noch das große Herbstfest des Stiftes mit einem Bio-Bauernmarkt am Samstag das den perfekten
Rahmen für einen abwechslungreichen
und vielfältigen Wochenausklang in Kremsmünster bietet.

Apropos Samstag: Im Ort haben alle Geschäfte durchgehend bis 17:00 Uhr geöffnet.



EINTRITT FREI!





>Wie viel mehr muss ich in der Schwangerschaft essen?<



Schwangere nehmen bis zur Geburt zwischen 11 und 15 kg an Gewicht zu, was aber nicht bedeutet, dass man für Zwei essen muss! Wie der Körper auf die Schwangerschaft reagiert und was er wirklich an Nährstoffen braucht, darüber kann #1 Hebamme Claudia Brandstätter Auskunft geben:

Ein erhöhter Kalorienbedarf besteht im Normalfall (Ausnahme sind Mehrlingsschwangerschaften) erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat und beträgt auch nur rund 15 Prozent. Generell benötigen

Schwangere mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Folsäure und Eisen. Dieser Mehrbedarf kann manchmal über Nahrungsaufnahme allein nicht gedeckt werden, daher verordnen Ärzte z. B. die Einnahme von Folsäuretabletten.

In der zweiten Schwangerschaftshälfte steigt dann der Eisenbedarf. Auch wenn Fleisch eine wichtige Quelle für Eisen ist, können Vegetarierinnen unbesorgt weiterhin darauf verzichten, solange sie sich ausgewogen ernähren und ausreichend Milch sowie Milchprodukte zu sich nehmen. Eisenpräparate sollten nur bei einem tatsächlichen Eisenmangel und nach ärztlicher Absprache eingenommen werden. Vorsicht ist jedoch bei streng veganer Ernährung geboten. Ein Mangel an wichtigen Nährstoffen kann die optimale Versorgung des ungeborenen Kindes beeinträchtigen. Veganerinnen sollten daher unbedingt mit ihrem Arzt sprechen und gemeinsam überlegen wie sich der Nährstoffhaushalt ausgleichen lässt.

Sturm- und Kürbissaison eröffnet

Was wäre der Herbst ohne Sturm? Und damit meinen wir nicht die Wetterlage, sondern das von allen geliebte Getränk, das im Grunde ein sich in Gärung befindender junger Wein ist. Darum gibt es ihn auch nur für kurze Zeit und zwar immer von der ersten Weinlese bis Anfang November. Passend dazu im Herbst: Speisekürbisse!

Im #2 NaturKostLaden gibt es für kurze Zeit Biosturm aus Niederösterreich in Weiß und Rot.

Preis pro Liter: 4,69 Euro



Unternehmen auf dieser Seite

| Hebamme Claudia Brandstätter

Oberrohr 7 4532 Rohr T 07583 3265 M 0664 358 53 12 E claudia.brandstaetter@al.net

#2
Söllradls
NaturKostLaden
Marktplatz 30
Kremsmünster
T 07583 5228

#3 Huber Kachelöfen & Fliesen Hauptstraße 28

Hauptstraße 28 Kremsmünster

Klassiker neu aufgelegt: Gusseisenöfen aus Schweden





Wenn es kalt wird in Schweden, zieht man sich gerne in die Häuser zurück, die Schornsteine beginnen zu rauchen und die ganze Familie versammelt sich um die wärmende Feuerstelle. Kein Wunder, liegt die durchschnittliche Jahrestemperatur bei unter 10 Grad!

Doch nicht nur in Schweden weiß man sich vor der Kälte zu schützen. Auch bei uns erfreut sich das knisternde Feuer größter Beliebtheit. Mit den gusseisernen Kaminöfen von Westbo kann man jetzt die Wärme und Gemütlichkeit aus Schweden direkt ins eigene Haus holen. Als stilprägendes Einrichtungselement ist der Westbo Classic ein echter Hingucker. Aus massivem Gusseisen gefertigt ist er in jedem Fall die Quelle allen Wohlbefindens in den eigenen vier Wänden. Den wunderschönen Westbo-Classic, sowie weitere Kaminöfen und Beistellherde aus Schweden, gibt es bei #3 Huber Kremsmünster.

Ich glaub' ich steh im Wald - Brillen mit Holzbügel



Als Brillenträger weiß man, dass die Sehhilfe nicht nur eine Notwendigkeit ist, sondern auch ein Modeaccessoire sein darf! Tagtäglich die gleiche Brille zu tragen, könnte mitunter fad werden. Wie gut, dass es #1 Optik Rosenberger gibt ...

Ein sehr gelungenes Beispiel von modischer Brille – hier am Bild getragen von Christian Rosenberger – ist die Marke Edel(w)eyes, die sich darauf spezialisiert hat, Alu-, Kunststoff- oder Metallfassungen mit attraktiven Holzbügeln zu kombinieren. Olive, Bambus, Nuss, Wurzel – jede Brille wird zum Unikat, wie das Holz, das verarbeitet wurde. Übrigens: Edel(w)eyes Brillen gibt es auch als Sonnenbrillen und natürlich auf Wunsch in

der richtigen Sehstärke.



Unternehmen auf dieser Seite

#

Augenoptik Rosenberger Franz-Hönig-Straße 6

> Kremsmünster T 07583 7001

> Öffnungszeiten: Mo-Fr 8:30-12 Uhr,

Mo-Fr 8:30–12 Uhr, 14–18 Uhr, Sa n. Vereinbarung

#2

SaMoS Sahines Wodeshon

Hauptstraße 4
Kremsmünster
T 07583/20022
www.samos-mode.at

#3

Wohn (t) raum Werkstatt Lechner Marktplatz 29 Kremsmünster T 0664 514 86 98

www.lechner-wohnraum.at

Grau ist das neue Bunt

Der Herbst zeigt sich heuer von seiner glitzergrauen Seite! Silbermetallic hält Einzug im Kleiderschrank. Bei #2 SaMoS treffen wöchentlich neue Kleidungsstücke und Accessoires ein, die die Herbstgarderobe aufpeppen.

Hier ein paar Inspirationen: Gerade zum wechselhaften Wetter passt z. B. ganz hervorragend die Leichtdaunen-Jacke in Silbergrau wie sie Daniela Trinkl (rechts im Bild) trägt. Dazu passend: feine Strickpullis in hellen Tönen, umrahmt von einem feinen Tuch mit Print und Quasten (siehe Sabine Klammer links im Bild). Auch die neueste Taschen-Kollektion von s.Oliver im Vintagelook passt sich mit Patik-Silbergrau dem Farbtrend an. Was es noch in Grau gibt: Stiefeletten in Rauh- oder Glattleder, Gürtel, Westen, Shirts etc.



Herbstzeit ist Kuschelzeit



Die kalten, regnerischen ungemütlichen Herbsttage stehen vor der Tür – da möchte man das gemütliche Bett erst gar nicht verlassen. Und wo verbringt man die kuscheligen Stunden am liebsten? In einem individuell gestalteten Massivholzbett von #3 Wohn(t) raum Lechner.

Natürlich fertigt Tischler Andreas Lechner nicht nur das Bett, sondern das ganze Schlafzimmer mit viel Stauraum nach Maß im abgestimmten Design. Dabei zählen Sondergrößen, Überlängen, ergonomische Betthöhen, schräge Bettlagen, metallfreie Steckverbindungen, trendige Holzarten, die perfekte Ausführung und vieles mehr zur Selbstverständlichkeit.

Als Herbstaktion gibt es zur Schlafzimmerausstattung/zum Bett das Frühstückstablett für gemütliche Stunden im Bett als Draufgabe.



Unternehmen auf dieser Seite

Raiffeisenbank Kremsmünster Marktplatz 8 Kremsmünster **T** 07583 5355-0

Home Style Atelier Margit Hackl Hauptstraße 21 Kremsmünster T 07583 7944

#3 WÖHA Möbelstudio Hackl Hauptstraße 21 Kremsmünster **T** 07583 7944

Raiffeisenbank Region Kirchdorf neue Bankstellenleitung in Kremsmünster

Nach 40 Jahren Tätigkeit bei der #1 Raiffeisenbank in Kremsmünster, davon 30 Jahre als Geschäftsleiter bzw. Bankstellenleiter, hat Dir. Peter Martin seine aktive Berufslaufbahn beendet.

Der neue Leiter, Prok. Mag. Karl Glinsner (Bildmitte) und sein Stellvertreter Josef Fürli (4. von li.) sind seit Anfang September für das Team am Standort Kremsmünster verantwortlich. Die Raiffeisenbank Kremsmünster hat sich vor einem Jahr mit sechs benachbarten Raiffeisenbanken im Bezirk Kirchdorf zusammengeschlossen. um mit gebündelter Kraft noch mehr Zeit für die persönliche Betreuung der Kunden zur Verfügung zu haben.

Eine daraus resultierende Maßnahme ist für den Kunden sehr angenehm: die Möglichkeit zum Gespräch nach Terminvereinbarung von Mo. bis Fr. 8:00 bis 19:00 Uhr.



Nordisch schick mit Taschen und Accessoires von "theMoshi"

"Moshi" kommt eigentlich aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie "Hallo". Ein schwedisches Unternehmen hat das Wort zum Label für wunderschöne Taschen und Accessoires gemacht, bei denen jedes ein Unikat ist. Jetzt exklusiv bei Margit Hackl im #2 Home Style Atelier erhältlich!

Die Herbstzeit ist los!

20 % AUF DEIN PERSÖNLICHES LIEBLINGSSTÜCK z. B. auf Taschen und Accessoires von theMoshi!

(Aktion gültig am 29. + 30. September 2017, pro Person und Einkauf 1 Gutschein einlösbar.)



Schöner Wohnen mit individueller Einrichtung



Wer sich nicht zu jenen Menschen zählt, die jedes Möbelstück mit einem Imbus-Schlüssel selber zusammenbauen, sondern lieber die ganz persönliche Note in der Einrichtung wiederfinden will, der sollte das Gespräch mit Möha-Chef Rudi Hackl suchen ...

Im #3 Möbelstudio Hackl wird die Einrichtung von der Küche bis zum Schlafzimmer individuell geplant und fachgerecht montiert. Top-Marken (DAN, Ewe, FM, Ballerina, Alno, Sedda u.v.m.) garantieren hochwertige und langlebige Möbel und sehr viel Auswahl, was beispielsweise die Fronten von Schränken anlangt, oder die Arbeitsplatten in der Küche. Das Wichtigste: Rudi Hackl kommt persönlich ins Haus/in die Wohnung, um Naturmaß zu nehmen, damit die Küche oder der lange Kleiderschrank mit Schiebetür am Ende auch wirklich reinpasst.

Fazit: Bequem ist, wenn man nichts selber machen muss!

Fotos: Landesgartenschau 20

Bunt und riesig geht es ins Finale

OÖ Landesgartenschau KREMSMÜNSTER 2017

Dahlien, Gräser und Astern sorgen für ein buntes Finale auf der OÖ Landesgartenschau in Kremsmünster. Bis 15. Oktober sind die Tore offen – zu erleben gibt es neben tausenden Blüten noch eine Vielzahl an Highlights.

GARTENSCHAU-DAHLIE TASSILA

Der bekannte Dahlienzüchter Peter Haslhofer (Peter's Dahlien) hat für die OÖ Landesgartenschau eine eigene Dahlie gezüchtet (siehe Bild unten). Sie ist in der Stiftsgärtnerei Kremsmünster erhältlich und erinnert auch zukünftig im eigenen Garten an das Gartenfestival 2017.



OÖ RIESENKÜRBISMEISTERSCHAFT

Live dabei sein: Wer hat den schwersten Kürbis? Auf der OÖ Landesgartenschau Kremsmünster 2017 wird am Sonntag, 1. Oktober um 14:00 Uhr im Schloss Kremsegg die OÖ Kürbismeisterin/der OÖ Kürbismeister ermittelt und prämiert.

Tipp: Beobachten Sie den Riesenkürbis von Karl Forster beim Wachsen in der Stiftsgärtnerei!



WEITERES VERANSTALTUNGSHIGHLIGHT IM HERBST

OBSToberfest | Sa., 23. und So., 24. Sept. 9:00-18:00 Uhr | im Stift, Nähe Feigenhaus

Obstausstellung mit 150 Sorten und Obstsortenbestimmung: Einfach Obst (mind. 3 Stück von einer Sorte) mitbringen und von Dr. Siegfried Bernkopf, sowie Gabi und Klaus Strasser bestimmen lassen. Eine Kooperation des Landesobst- und Gartenbauverbandes OÖ und der ARGE Streuobst. Obstsortenbestimmung 10:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr

AUSSTELLUNGEN IM FEIGENHAUS

MUSIK LIEGT IN DER LUFT | Tanzende Herbstblüten in farbenprächtigen Roben | Do., 14. bis So., 24. Sept.

Die Oberösterreichischen Floristen laden zum Tanz. Es erwarten Sie tanzende Blüten in farbenprächtigen Roben und das duftende Spektakel einer fruchtigen Ernte. Diese Anblicke animieren zum Tanzen und Verweilen im bunt geschmückten Saal.

BIO.GARTEN.EDEN | Do., 28. Sept. bis So., 15. Okt. | Einladung zur OÖ Landesgartenschau 2019 in Aigen-Schlägl

Von 17. Mai bis 13. Oktober 2019 findet die OÖ Landesgartenschau in Aigen-Schlägl statt. Unter dem Motto BIO. GARTEN.EDEN entsteht ein Landschaftspark, der zum Genießen, Entdecken und Entschleunigen einlädt.





Unternehmen auf dieser Seite

#1

Modeatelier Petra

Marktplatz 11 Kremsmünster T 07583 6810 Öffnungszeiten: Mo.+Fr. 8:30-12 Uhr, 13-18 Uhr. Mi.+Sa. 8:30-12 Uhr Putzereiannahme-

#2

Leder Lechner Hauptstraße 23

Kremsmünster T 07583 5229

Elektro Kremsmair

Hauptstraße 11 Kremsmünster **T** 07588 7009-70

Das haut dich aus den Socken!

Jetzt in der kälter werdenden Jahreszeit erinnert man sich gerne daran, wie warm doch selbst gestrickte Socken sind. In der Maß- und Änderungsschneiderei #2 Modeatelier Petra Kapfer-Söllradl, das bekannterweise auch eine Handarbeitsstube ist, gibt es jede Menge Sockenwolle und den ganzen Herbst hindurch (bis Ende November) eine tolle Aktion:

Zwei glatt, einer gratis! Beim Kauf von 2 Knäuel Sockenwolle (100 g) gibt

es einen Wollknäuel (50 g) gratis dazu.

1 Knäuel gratis, wenn ... Sie Wolle um 20,- Euro einkaufen!



>Ich bestimme meine Mode selbst<





ARTICO - so heißt die neue Marke, die einmal mehr feinste Mode abseits vom Mainstream verspricht. Halbmäntel und Jacken aus Leder oder Strick perfekt ergänzt mit Lammfell machen die Herbstgarderobe zum Hingucker.

Bei #2 Leder Lechner treffen sich Tradition und Moderne. Zum Beispiel durch Trachtenmode der Marke Meindl für Damen



und Herren, die stets durch ihre hohe Qualität und zeitlose Eleganz überzeugt. Zum Beispiel die Bhutan-Jacke aus federleichtem Silklamm mit italienischem Walk (oben rechts). Oder der Tibet-Damenmantel aus Lammfell im legeren Schnitt (oben links).

Techniktrends von Berlin direkt nach Kremsmünster



Anfang September fand in Berlin die internationale Funkausstellung (IFA) statt. Präsentiert wurden die neuesten Trends der Unterhaltungselektronik sowie neue Produkte für den Haushaltsbereich. Fachbesucher aus 100 Ländern waren fasziniert von der technologischen Zufkunft. Auch das Team von #3 Elektro Kremsmair, geleitet von Manuel Csenar, war vor Ort.

Jetzt sind die Innovationen bereits im Geschäft im "Salomonhaus" in Kremsmünster zu bestaunen. Das Tolle daran: nicht nur neue Produkte sind eingetroffen, sondern mit ihnen auch Aktionspreise, wie z. B. bis zu 500 Euro Preisvorteil bei ausgewählten TV-Geräten!

Kino-Feeling pur gibt es auch mit den aktuellen Loewe Fernsehgeräten, die neben Bildschirmgrößen von 32 bis 65 Zoll, authentischen Farben und kraftvollem Sound auch eine individuelle Programmzusammenstellung erlauben: Amazon Video, Maxdome, Youtube und zusätzlich gibt es noch die USB-Aufnahmefunktion.

Erweitertes Leistungsspektrum bei Xundheit Kremsmünster



Die Gesundheitssparte ist ein stark wachsender Sektor. Xundheit trägt dem Rechnung und hat sein Portfolio auf Sportmedizin und Ernährungsberatung ausgeweitet.

Mit dem dreiköpfigen Team "Ernährungsliebe" (Marlene Jagersberger, Hildegard Lidauer und Julia Plöchl; Bild oben, v. 1.) setzt Xundheit auch auf diätologische Beratung. Bei Erkrankungen wie Diabetes, Gicht oder erhöhten Blutfetten, aber auch bei Verdauungsbeschwerden oder entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, stehen die Expertinnen mit Rat und Tat zur Seite. Ein besonderes Anliegen ist dem Trio auch eine professionelle Unterstützung am Weg zum Wohlfühlgewicht mittels langfristiger Ernährungsumstellung.



Sarah Koch, MSc (rechts im Bild) ist Sportwissenschafterin und medizinische Masseurin. Sie hilft als Coach und Trainingspartnerin jenen, die nach einer Verletzung wieder fit werden oder dem Körper einfach nur Gutes tun wollen. Mit gezieltem Training und Massageeinheiten werden persönlich gesteckte Ziele nicht nur anvisiert, sondern auch erreicht. Das neue Leistungsangebot wird an den Standorten Kremsmünster und Leonding angeboten. Nähere Infos zu den Angeboten, Terminen und Tarifen gibt's auf www.xund-heit.at

Für Kremsmünster im Detail bietet #1 Xundheit: Wahl- und Kassenphysiotherapie, mobile Physiotherapie, Ergotherapie, mobile Ergotherapie, Massage, Sportwissenschaft und Ernährungsberatung.

Unternehmen auf dieser Seite

Xundheit Kremsmünster Gablonzerstraße 17 Kremsmünster T 0676 484 26 48 www.xund-heit.at

Marktplatz 29

Kremsmünster

PAT TOO PAT als neue Marke bei Prammer Mode

Ausgefallene, trendige Mode - das verspricht PAT TOO PAT, die neue Marke bei #2 Prammer Mode. Das junge, deutsche Modelabel setzt dabei ganz auf hochwertige Verarbeitung und faire Produktion.

Auch sonst zeigt sich der Modeherbst bei Prammer von seiner abwechslungsreichen Seite. Angesagt sind farbenfrohe, leichte Übergangsjacken, gefütterte Regenmäntel aus einem unglaublich feinen Material in verschiedenen Farben, viel Wolle und leichter Strick in Form von Pullis und Westen, trendige Steppwesten in Metallicfarben, passende Schals 11.v.m.

Übrigens: Prammer Mode bietet Markenmode für Damen bis Größe 46 und Herren!



Unternehmen auf dieser Seite

| # : - + *> - -

Fiat Resl

Bahnhofstraße 20–24 Kremsmünster T 07583/5382 verkauf@autoresl.at www.autoresl.at

#2

EMS Vital Lounge

Franz-Hönig-Straße 1 Kremsmünster **T** 0677 / 617 86 201 office@emsvitallounge.at www.emsvitallounge.at

TAG DER OFFENEN TÜR!



FREITAG 22. SEPT., 9-19 UHR

Tolles Gewinnspiel und besondere Angebote, für jene, die sich an diesem Tag für eine Zusammenarbeit mit Trainerin Karin Rußmair entscheiden!

Eine Legende feiert Geburtstag

Vor 60 Jahren trat der Fiat 500 seinen Siegeszug an und gilt seither als der Inbegriff von italienischem Automobildesign. Heute ist der Fiat 500 einer der meistverkaufen PKWs in Europa und mit seinem einzigartigen Stil ein Kunstwerk, das seit Juli 2017 sogar einen Platz im Museum of Modern Art in New York einnimmt! Das neue Modell – der "Cinquecento Anniversario" – ist eine Hommage an die Lebensfreude der Sixties – gepaart mit der Top-Technologie von heute.

"Der Fiat 500 hat zweifellos seine Spuren in der Geschichte des Automobils als Ganzes hinterlassen", sagt Günther Resl, Chef des gleichnamigen Autohauses in Kremsmünster, "und es ist schön zu sehen, wie sich das Auto weiterentwickelt, ohne von seiner Schönheit und Eleganz etwas eingebüßt zu haben." Den neue Fiat 500 gibt es den Farben Riviera-Grün und Sizilien-Orange. Die Innenaustattung ist eine perfekte Kombination aus RetroStyle mit Lederlenkrad, rundem Schaltknüppel, großer zentraler Geschwindigkeitsanzeige, aber auch innovativen modernen Technologie-Ergänzungen wie etwa ein Tom-Tom-Navi. Am besten Probefahren – bei FIAT RESL!



Lady Vital eröffnet ein zweites Studio mit spezieller Trainingsmethode für Männer und Frauen

Karin Rußmair eröffnet neben dem Standort von Lady-Vital ein weiteres Studio: die #2 EMS-Vital Lounge! Anders als bei Lady-Vital sind diesmal Männer und Frauen gleichermaßen angesprochen. EMS, was soviel bedeutet wie "Elektrische Muskel Stimulation", ist ein Ganzkörpertraining mit frei einstellbaren "bioelektrischen" Impulsen.

Die in den Anzügen eingearbeiteten Elektroden lösen Impulse aus, die an den Muskel zum Kontrahieren (zusammenziehen des Muskels) weitergegeben werden. Durch die gleichzeitige Stimulation mehrerer Muskelgruppen am Körper, reicht eine Trainingseinheit von nur 20 Minuten aus, um in wenigen Wochen maximale Effizienz und einen schnell sichtbaren Erfolg zu erzielen. Soweit die Theorie. In der Praxis bedeutet das, dass man "gegen den Strom" schwimmt. Sprich: Jede Bewegung ist wegen der elektrischen Impulse ungleich intensiver spürbar, was die kurze Trainingszeit erklärt.

Das EMS-Training ist für jene Menschen, die zum einen relativ wenig Zeit haben und beispielsweise nicht zwei Stunden für eine Trainingseinheit aufbringen wollen. Es ist aber auch bestens geeignet für ältere Menschen, die fit bleiben wollen, ja selbst Menschen mit Asthma oder COPD erleben, wie ihr Köprer wieder besser funktioniert und das Atmen leichter wird! "Wer sich mit mir auf einen individuellen Trainingsplan einlässt, kann sich sicher sein, dass es nie langweilig wird, weil wir immer andere Bewegungen machen. Er oder sie kann sich sicher sein, dass wir mit minimalem Zeitaufwand einen maximalen Trainingserfolg erzielen", erklärt Karin Rußmair. Der Vorteil: die Anzüge sind kabellos, daher gibt es bei den Übungen bzw. beim Training keine Einschränkungen. Sogar das Outdoor-Training ist möglich! Karin Rußmair trainiert übrigens immer nur mit maximal zwei Personen gleichzeitig und achtet darauf, dass diese vom Fitness-Fortschritt her auch zusammenpassen. Zudem gibt es keine fixen Öffnungszeiten, es wird auch zu ungewöhnlichen Tageszeiten trainiert.







Glücklich, wer einen Schutzengel hat

So stellt man sich einen Schutzengel vor: 24 Stunden und 7 Tage die Woche steht er bereit. Ein Anruf genügt - egal ob im Urlaub oder zu Hause - der Schutzengel der #1 00 Versicherung hilft rasch und kompetent.

Ob auf Reisen oder in der Freizeit, ob im Haus oder in der Wohnung, ob am Pannenstreifen oder mittendrin in einem KFZ-Unfall, ja selbst für Probleme mit Computern gibt es einen eigenen Versicherungsschutz. Immer passgenau auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und immer mit dem 24h-Service ausgestattet, kann man auch

wenn's mal problematisch wird, durchatmen. Als Ergänzung für den persönlichen Keine-Sorgen-Schutzengel gibt es auch eine eigene App fürs Handy, die mit einer Hilfe-Ruf-Funktion für Gefahrensituationen ausgestattet ist. Ein Knopfdruck genügt! Andreas Gegen-

leitner ist der "Schutzengel vor Ort" in Kremsmünster steht Ihnen gerne beratend zur Seite.

Besser schlafen mit Kapok

Kapok ist eine Naturfaser und stammt vom sogenannten Seidenwollbaum. Kapok nimmt im Gegensatz zur Baumwollfaser kein Wasser oder andere Feuchtigkeit auf, daher wird es gerne als Füllmaterial für Matratzen, Polster und Bettdecken verwendet.

Die Kapokfaser ist sehr weich und voluminös und außen von einer Wachsschicht umgeben, weshalb sie seidig glänzt. Außerdem wiegen Kapokfasern nur einen Bruchteil von Baumwolle und sind somit eine der leichtesten bekannten Naturfasern. Seine atmungsaktiven Eigenschaften erleichtern es, überschüssige Körperwärme an die Umgebung abzugeben und so Nachtschweiß zu verhindern. Zudem wird Feuchtigkeit durch die Wachsbeschichtung von Kapok nicht aufgenommen, sondern direkt weitergeleitet, wodurch die Verbreitung von Bakterien und Milben verhindert werden kann. Das neue Kapok-Schlafsystem kann man jetzt im #2 Textilshop probeliegen!



Unternehmen auf dieser Seite

OÖ Versicherung Linzer Straße 52 Kremsmünster **T** 0664 143 44 94 **■** a.gegenleitner@ooev.at

#2

Textilshop.at Rathausplatz 6 Kremsmünster **T** 07583 51166 office@textilshop.at

#3

Skribo Moser Marktplatz 32 Kremsmünster **T** 07583 7541 Online bestellen: http://shop.damosa.at

Büchertipps von Skribo Moser für den Herbst

Die einen zieht es raus in die Natur, wo sie liebend gerne zwischen Bäumen und Sträuchern nach Pilzen suchen, die anderen genießen die kühleren Tage lieber mit spaßiger Unterhaltung zu Hause. #3 Skribo Moser hat für jede Vorliebe den passenden Buchtipp:

dort! - erstreckt

Das geheimnisvolle Leben der Pilze

von Robert Hofrichter, ISBN: 978-3-579-08676-7

Universum, das sich unter unseren Füßen - und nicht nur



PILZE SIND DIE WAHREN HERRSCHER DER WELT

Sie sind weder Pflanze noch Tier und leben meist im Verborgenen. Und dennoch: Ohne Pilze würde es unsere Wälder, unser Klima und vielleicht das Leben selbst nicht geben. Sie sind die Herren einer Welt voller atemberaubender Superlative, verblüffender Fakten, überraschender Partnerschaften und ungelöster Rätsel. Robert Hofrichter öffnet die Augen für das unsichtbare Öko-

EIN TROTTEL KOMMT SELTEN ALLEIN

Den Leser erwartet eine lange Nacht der Geschichten und wahnwitzigen Fakten über uns Menschen, die wir eines Tages von den Bäumen gestiegen und seither wild entschlossen sind, die Welt zu verbessern. Es ist dies eine Reise durch das Elend der Existenz und die Narrheiten, die wir anstellen, um es zu ertragen. Und es ist der Versuch, ein für alle Mal zu klären, ob das Leben eine Tragödie oder eine Komödie ist. Zudem weiht uns Michael Niavarani über ein paar persönliche Geheimnisse ein ...

Ein Trottel kommt selten allein

von Michael Niavarani, ISBN: 978-3-99050-066-8



FESTIVAL: Saxophonfestival Kremsmünster

So., 8. Okt., 18:00 Uhr, Schloss Kremsegg: Eröffnungskonzert mit Oto Vrhovnik – So und so ...

Mo., 9. Okt, 19:00 Uhr, Kulturzentrum: Konzert mit Philipp Geiss – Galasax Di., 10. Okt, 19:00 Uhr, Theater am Tötenhengst: Konzert mit Johannes Enders – ZeitGeistMaschine

Sa., 14. Okt, 18:00 Uhr, Kulturzentrum: Abschlusskonzert mit SaXLarge und JazzAhead Quartet

FEST: Herbstfest im Stift

Sa., 15. Okt., 10:00-16:00 Uhr, Stift Details siehe Seite 3

LESUNG: Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein

Do., 19. Okt., 19:30 Uhr, Theatersaal Stift Lesung mit Sr. Melanie Wolfers. Die Welt dreht sich immer schneller und alles muss optimiert und gesteigert werden. In der Folge schrauben wir auch unsere Erwartungen an uns selbst immer höher und meinen, erfolgreicher, dünner, cooler oder sonst wie anders sein zu müssen. Ja, oft sind wir uns selbst der größte Feind. Stattdessen ist es bedeutend sinnvoller, Freundschaft mit sich selbst zu schließen.

Das Kremsmünsterer Gewinnspiel!



BENEFIZKONZERT: Gegen Rassismus für Menschlichkeit

Fr., 20. Okt., 19:30 Uhr, Theatersaal Stift Ein bunter, musikalischer Abend mit besonderen Gästen: Günther Novak & Freind, Sebastian Grandits & Band, Jenny Bell, Yoris Daniel und Kid Pex. Moderation: Klaus Oppitz. Der Reinerlös kommt der Flüchtlingsarbeit zugute! Freier Eintritt – Spenden erbeten!

KONZERT: TrioVanBeethoven - "Das klassische Konzert"

So., 22. Okt., 17:00 Uhr, Schloss Kremsegg Im 1. Teil des Konzertzyklus widmet sich das TrioVanBeethoven unter dem Titel "Das klassische Konzert" schwerpunktmäßig Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Felix Mendelssohn Bartholdy und Helmut Schmidinger.

KONZERT: Harri Stojka - Happy Birthday Night zum 60er

Di., 24. Okt., 20:00 Uhr, Kulturzentrum
Zum 60er spielt der virtuose Gipsy Jazz Gitarrist mit einem ganz besonderen GeburtstagsProgramm auf, lässt damit seine vielseitigen musikalischen Meilensteine Revue passieren und präsentiert gleichzeitig sein neuestes Projekt "Other Doors", das die Synthese seines bisherigen Schaffens bildet. Harri Stojka ist in vielen Musikgenres zu Hause – von Pop bis Avantgarde Jazz, von Gipsy Swing bis Bebop und Hard Rock. Mit dieser Vielseitigkeit und der ständigen Weiterentwicklung seiner Musik hat Harri Stojka die österreichische Musikgeschichte nachhaltig mitgeschrieben.

KONZERT: Oh du mein Österreich!

Mi., 25. Okt., 19:30 Uhr, Theatersaal Stift Ernstes und Heiteres zum Nationalfeiertag. Eintritt: Vorverkauf beim Marktplatzbäcker Eglseer EUR 10,-

KONZERT:

Petra Linecker und Martin Gasselsberger - "The Great American Songbook"

So., 29. Okt., 17:00 Uhr, Schloss Kremsegg
Der Begriff Great American Songbook umfasst herausragende Songs der amerikanischen Unterhaltungsmusik von den 1930er bis 1960er Jahren. Von "Georgia on my mind" über "Autumn Leaves" bis zu "Over The Rainbow" präsentieren Petra Linecker und Martin Gasselsberger ihre Lieblingssongs auf ihre ganz persönliche Art und Weise. Die große stilistische Bandbreite, zeichnet die beiden aus und bietet den Zuhörern ein angenehmes, abwechslungsreiches Konzertprogramm.

KONZERT: Die Strottern "Musik von Welt – aus Wien"

Fr., 3. Nov., 20:00 Uhr, Theaterhaus am Tötenhengst

Buenos Aires hat den Tango, Lissabon den Fado, Paris die Chansons. Wien hat das Wienerlied – als unverwechselbaren Ausdruck des Lebensgefühls dieser Stadt. Die Strottern entstauben das Wienerlied musikalisch und inhaltlich so gründlich, dass aus einer traditionellen lokalen Liedtradition eine Musik wird, die auf der ganzen Welt verstanden wird.

Beim Gewinnspiel in der Umg'schaut-Sommerausgabe gab es 3 x EUR 30,-Warengutscheine von Elektro Kremsmair, Prammer Mode und Textilshop.at zu gewinnen. Herzlichen Glückwunsch unseren GewinnerInnen:

- 1.) Sabine Huemer, Kremsmünster
- 2.) Leon Rathmair, Sipbachzell
- 3.) Brigitte Nerlich, Kremsmünster

In dieser Ausgabe der Umg'schaut gibt es kein Gewinnspiel, sondern unseren Wüdsau-Rallye-Stempelpass – siehe Seite 2!