

PERTENTIPP



Christian Wurzer von INJOY
perfurt TRAUSNIG

„Fettverbrenner
immer eins!“

Welche Rolle spielt die Muskulatur für das Abnehmen?

CHRISTIAN WURZER: Eine Diät ohne Reine Diäten machen dich schlanker, sondern die Muskulatur, da bei Diäten zuerst die Muskelmasse abgebaut wird. Und heute besitzt man aufgrund von Bewegungsmangel ohnehin schon eine reduzierte Muskelmasse. Wie kann man dann gesund effektiv abnehmen?

WURZER: Grundlegend ist: Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fett! In einer Diät die Sport nimmt man zum Beispiel fünf Kilogramm ab, von sind allerdings vier Kilogramm Muskeln und nur ein Kilogramm Fett. Das Verhältnis von Muskeln und Fett wird schlechter, der Grundumsatz an Energie sinkt, das Gewebe erschlafft. Nicht der richtige Essen ist der Weg, sondern gezieltes Training. Dieses ist für erfolgreiches Gewichtsmanagement unerlässlich. Seine Muskeln trainiert, erhöht die Fettverbrennung stunden täglich.

W-Abnehmzirkel auf dem Weg zur Traumfigur, Infos unter: (0463) 51 24 26.

SCHENKEN IHNEN DIE ERSTEN VIER WOCHEN!

(Gültig für neue Mitglieder)
für ein besseres Leben



INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS
ANZEIGE

Kamera in Amtsstube

Die Narrenrunde Lavamünd feierte am Freitag Premiere im Kultursaal. Korruption, Facebook und Verwechslungen standen hoch im Kurs. Pointen lieferte eine Kamera im Gemeindeamt.

SABINE LICHTENEGER

Bereits zum 33. Mal begrüßt „Leib blau“-Präsident Siegfried Bruderermann am Freitagabend sein Publikum im Kultursaal Lavamünd. Das erste Highlight der Sitzung ist die Übergabe des Ortsschlüssels von Bürgermeister Herbert Hantinger an die Narren, da dies im letzten Jahr entfallen ist.

Frauenarzt statt Zahnarzt

Die Männer der Narrenrunde eröffnen mit dem Ballett „Schwanensee“, wobei ein Schwan verloren geht. Zu lustigen Verwechslungen kann es kommen, wenn Michaela Bruderermann und Sonja Kuschej zum Frauenarzt statt zum Zahnarzt gehen und dort auf Desiree Deiser und Christina Kapeller treffen. Doch auch der „Frühlingstag“ eines alten Ehepaars sowie die neue „Selbsthil-



Alle Sitzungen ausverkauft! Am 3. März soll eine eingeschoben werden

fegruppe“ bringen den Kultursaal zum Lachen.

Das traditionelle Sänger-Okett berichtet in dieser Saison als „Gefangenchor“ von den „Korruptionen“ von Ex-Finanzminister Karl-Heinz Grasser, Walter Maischerberger und Co. und wie es ihnen in einem Gefängnis wohl ergehen mag. Doch auch der eine oder andere neue Begriff wird bei der Sitzung vermittelt – bei „Hänsel und Gretel“ in Jugendsprache: „Facebook“ ist nämlich überall, sogar in einem Märchen.

Kamera im Gemeindeamt

Das ganze Jahr über wurde für das Highlight von „LA 9473“ geforscht. Dafür wurde eine Kamera im Lavamünder Gemeindeamt installiert, die genug Material für die „Bediensteten“ liefert. Ein Highlight ist wieder die „Doppel-Conferé“ zu dritt, wo sich Klaus Deiser, Gerald Melcher und



Sorgen bei der Premierensitzung am

Karl Hoffmann auf den Golfplatz begeben. Melcher und Sonja Kuschej begeistern ebenso als altes Ehepaar auf dem Weg zu einer Auktion. Wie die Enkelin ihre Großeltern um den Finger wickelt, erweckt bei einigen wohl Kindheitserinnerungen. Nicht nur in Lavamünd beliebt, sondern

lieferte Stoff

Freitag im Kultursaal Lavamünd für Gelächter: die „Leib blau“-Gilde

auch bei der ORF-Sendung „Narisch guat“ sind die Nummern „Beichtstuhl“, der Geheimnisse entlockt, sowie „Pantomime“ – mit der Darstellung einer Schönheits-OP vom Mann zur Frau.

Den Abschluss bildet ein langjähriges Highlight: Das Wunschkonzert wird in diesem Jahr von

Gastmoderator „Mundl“ aus Wien moderiert. Die Narrenrunde brilliert hier mit gesanglichem und musikalischem Talent.

Fotos im Netz!
Mehr Fotos vom Fasching gibt's im Internet unter:
www.kleinezeitung.at/fasching

Kritik wegen Neubaus des Turnsaales

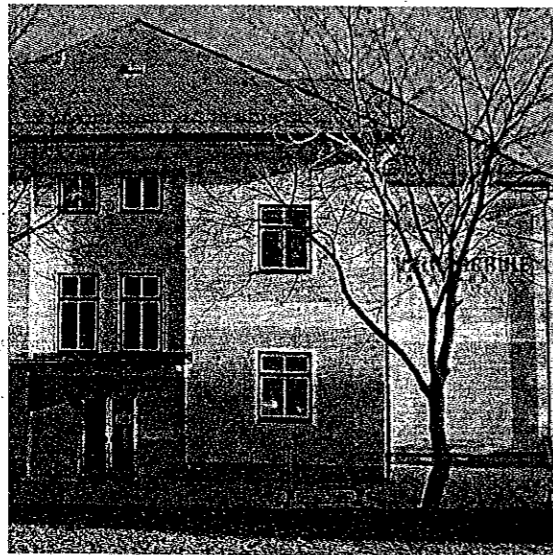
Desolate Volksschule in Lavamünd wird saniert, der Turnsaal neu gebaut. SPÖ will diesen „nur“ sanieren.

LAVAMÜND. In Lavamünd diskutierten der Gemeinderat am Donnerstag heftig. Anlass: die geplante Sanierung von Volksschule mit Kindergarten und Musikschule sowie der Turnsaal-Neubau. Die Gründung einer Steuer sparen-

Kommanditgesellschaft (KG) zur Finanzierung stand zur Abstimmung. Die SPÖ ist nur teilweise mit den Plänen einverstanden: „Es ist nicht sinnvoll, den Turnsaal neu zu bauen. Keiner weiß, was uns das kostet. Eine Sanierung reicht“, sagte Gemeinderat Gerd Riegler. Darüber hinaus will die SPÖ die Musikschule in Ettendorf unterbringen. Bürgermeister Herbert Hantinger (ÖVP) verwies auf einen Grundsatzbeschluss für die KG, der bereits 2010 gefasst wurde. „Wir brauchen den Beschluss,

um handlungsfähig zu sein“, so Hantinger. Vizebürgermeister Josef Ruthardt (SPÖ) warnte: „Alle, die zustimmen, werden die Totengräber des Standortes Ettendorf.“ FPK-Gemeindevorstand Rüdiger Zlamy dazu: „Für Ettendorf wird ein Projekt in Aussicht gestellt, zu dem es im März eine Info-Veranstaltung gibt.“ Die SPÖ beantragte eine geheime Abstimmung für ihre Änderungswünsche, die aber nicht angenommen wurde. ÖVP und FPK beschlossen mit ihrer Mehrheit die Gründung der KG.

Die geplante Sanierung der Volksschule in Lavamünd ließ die Wogen hochgehen MONSBERGER



VOR UND HINTER DER BÜHNE

Texte. Siegfried Bruderermann senior, Klaus Deiser, Gerald Melcher, Katharina Schildberger.

Akteure. Hannes Bäck, Horst und Viktoria Bruderhans, Andreas, Michaela, Siegfried Bruderermann senior und junior, Desiree, Elvira und Klaus Deiser, Hannes Frkowitzsch, Waltraud Furian, Werner-Gollner, Peter Graf, Daniela, Karin und Karl Hoffmann, Christina und Gerd Kapeller, Bianca Klacnik, Patrick Kueschnig, Sonja und Werner Kueschei, Doris, Walter und Gerald Melcher, Irmgard Messner, Sigrid

Offner, Birgit Schilcher, Katharina Schildberger, Gabi, Manfred und Matthias Wagner, Christian Waschnigg.

Maske, Kostüme. Friseursalon Melinda, Doris Melcher.

Technik. Gabi (auch Saal-Deko), Manfred und Matthias Wagner.

Regie. Gerald Melcher.

Musik. Hanne Bäck.

Sitzungen. 12., 18., 19., 25., 26. Februar, 4. und 5. März. Alle ausverkauft! Einschub-Sitzung für Donnerstag, 3. März (19 Uhr), geplant.

Karten. (0 43 56) 25 55 14.

SPRÜCHE

Elsner: „Wärter, könntest mir 30 Cent für'n Münzautomaten leihen, i müsst an Freund anruafn.“
Wärter: „Do host 60 Cent, ruaf glei alle an.“

Patrick Kueschnig als Elsner und Gerald Melcher als Wärter

die Eva. Wie er merkt hat, was für an Blödsinn er da gmacht hat, hat er das Bier erfundn.

Gerald Melcher als „Mundl“

Frau: „Kennen Sie Wilhelm Tell?“
Mann: „Wieso? Hat er gesagt, dass er mi kennt?“

Sonja Kuschei als Frau, Gerald Melcher als Mann

Da Herrgott hat als Erster den Adam gemacht, dann aus ana Rippn

ANZEIGE

THERMENSPIASS FÜR GROSS & KLEIN

Für Wasserratten und Wellenreiter
Die fun & family Erlebniswelt verspricht „die perfekte Welle“ für die ganze Familie: mit Strömungskanal, Fontänen, Wellenbad, Sportbecken und Black-Hole-Rutsche!

Therme Ettendorf Erholungs- und Betriebsbäder
Thermeplatz 10, A-3711 Ettendorf
Tel: +43 (0) 357367207-30
Fax: +43 (0) 357367267-302
E-Mail: office@therme-aqualux.at

AQUALUX
www.therme-aqualux.at