



Ernährungsberaterin Andrea Miksch (Bildmitte), Organisatorin und Obfrau der ÖVP-Frauen Ingrid Teier mit Lukas und Cornelia sowie Bürgermeister Ernst Fischer mit gesunden Schmankerln. FOTO: MIKYSEK

**GESUNDHEIT /** Die Ernährungsberaterin Andrea Miksch präsentierte praktische Gesundheitstipps.

# Bürgermeister verriet sein Fitnesskonzept

**HAGENBRUNN /** Am Freitag kamen Ernährungsbewusste und Interessierte, die ihre Gesundheit fördern wollen, in den Schlosskeller. „Um gesund zu leben, braucht der Mensch vollwertige Ernährung und ausreichend Bewegung“, lautet das Motto von Andrea Miksch aus Korneuburg. Zur vollwertigen Ernährung gehören laut der diplomierten Ernährungstrainerin Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ballaststoffreiche Kohlenhydrate und pflanzliches Eiweiß. Besonderen Wert legt sie auf die Verwendung von Vollkorngetreide und Kartoffeln, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie Obstsorten wie Äpfel und Pflirsche. Sie empfiehlt die Reduktion

von Wurst, Fleisch und Eiern. Fisch sollte man mindestens einmal wöchentlich essen. Bei den Fetten empfiehlt die Mutter von zwei Kindern kaltgepresste Öle und wenig Butter. Ihre Getränkeempfehlung lautet ausreichend Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Fruchtsäfte. Nach dem Vortrag wurden die Besucher mit Vollkornbrot und Kartoffel-, Linsen- und Grünkernaufstrichen verwöhnt. „Ich radle jeden morgen am Hometrainer, trainiere mit den Hanteln und versuche mich ausgewogen zu ernähren“, verriet Bürgermeister Ernst Fischer sein persönliches Fitnesskonzept und probierte von den gereichten Broten.

**KONZERT /** Die 13 Vollblutmusiker einer Spitzenblasmusik aus Südmähren beherrschen jeden Musikstil.

## Von Polka bis zur Klassik

**HAGENBRUNN /** Einer Einladung der Freiwilligen Feuerwehr und der Musikkapelle Folge leistend, werden Vlado Kumpan, eine Spitzenblasmusik aus Südmähren, am Mittwoch, 10. Juni, um 19.30 Uhr auf dem Platz vor dem

Gemeindezentrum aufspielen. Karten sind im Vorverkauf am Gemeindeamt ☎ (02262) 672267/12 bei Frau Valisik und beim Obmann des Musikvereins Michael Oberschil, Tel. (0676) 7331545 erhältlich.

## Ihr Gesundheitsurlaub



„... ein Urlaub im Kurzentrum ist für uns wahre Erholung vom Alltag!“

### Gesundheitswoche

Pauschalangebot inkl. folgenden Leistungen

€ 520,-  
Kein EZ-Zuschlag

- 7 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 14 auf Sie persönlich abgestimmte Therapien
- Freie Nutzung des großzügigen Schwimmbad- und Saunabereichs, ganzjährig beheiztes Außenbecken
- Rahmenprogramm (Vorträge, Konzerte, Tanzabende, u.v.m.)
- Gratis Tiefgaragenplatz u.v.m.



Angebot nur noch gültig bis 28.06.2009

A 2540 Bad Vöslau . NÖ . Tel 02252 90600  
Fax DW 400 . www.kurzentrum.com . voeslau@kurzentrum.com

A 3632 Bad Traunstein im Waldviertel . NÖ . Tel 02878 25050  
Fax DW 400 . www.kurzentrum.com . traunstein@kurzentrum.com

Gesund jung bleiben