

Bizz!

FAMILIEN.ERLEBNIS.MAGAZIN

AUSGABE WINTER 2020 | 2021

DEZEMBER JANUAR FEBRUAR MÄRZ APRIL MAI
JUNI JULI AUGUST SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER



#SPURENIMSCHNEE

DIE KALTE JAHRESZEIT MIT DER
GANZEN FAMILIE GENIESSEN



#MOZARTEUM



#GESUNDBLEIBEN



#KAUFLOKAL



#WINTERTOUREN

150 Jahre
KREILLER
FACHHANDEL

Handeln. Mit Kompetenz.



J. N. KREILLER KG, Industriestr. 2, 83278 Traunstein, pHG; Nikolaus Binder

J. N. KREILLER KG
Industriestr. 2
83278 Traunstein
Tel.: 0861 63-0

J. N. KREILLER KG
Pichlmayrstr. 11
83024 Rosenheim
Tel.: 08031 38955-0

J. N. KREILLER KG
Traunreuter Str. 6
84478 Waldkraiburg
Tel.: 08638 9684-0

**WENN'S KEIN
STANDARD
WERDEN SOLL.**

INHALT

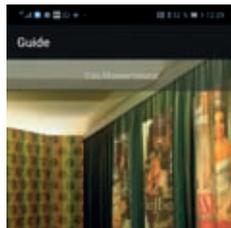
ERLEBEN & ENTDECKEN

- 04 Seid besonnen: Sicher unterwegs in den Bergen
- 06 Auf nach Filzmoos
- 08 #spurenimschnee
- 12 Prien präsentiert das Priener Diridari
- 14 Ausspannen im Wellnessgarten Waging
- 16 Gesund und abgesichert in neue Jahr



KULTUR FÜR DIE FAMILIE

- 20 Aktiv in der Winterpause: DASMAXIMUM
- 21 Stadtmuseum Waldkraiburg: Museumführer per Handy
- 22 Mozarteum Salzburg: Mozart bewegt



LIEBLINGSPLÄTZE

- 28 in Zusammenarbeit mit Chiemgau-do bin i dahoam



ZEITVERTREIB

- 26 Verlosung mit Häfft-Verlag
- 27 Sudoku und Suchbild
- 28 Buchtipps
- 30 Kolumne: Big Mama

LIEBE LESER,

dieses Jahr war nicht unbedingt das Beste, das wir erlebt haben: das haben wir alle gemeinsam. Und so freuen wir uns auf das bevorstehende ganz besonders!

Wir wünschen uns im Moment nichts sehnlicher als unseren Alltag wieder zurückzuerobern, Stück für Stück, denn der Spagat zwischen Arbeit und Familienleben, ausgewogener Freizeit und Einschränkungen wird immer größer. Wieder Normalität, wieder Feste feiern mit der Familie und bedenkenlos Freunde treffen, das schreiben wir in diesem Jahr auf unseren Wunschzettel. Und dieser ist sehr, sehr lang!

So freuen wir uns, wenn wir bald wieder die Skier anschnallen können, um über die schönen Pisten zu gleiten, verbunden mit einer gemütlichen Einkehr in einer urigen Hütte. Wir können es kaum erwarten, einem Konzert zu lauschen - streamen ist eben nicht vergleichbar mit dem Hautnah - Kulturerlebnis mit Gänsehautgarantie! Endlich wieder Kino mit frisch geröstetem Popcorn, ausgehen und sich kulinarisch verwöhnen lassen in einem unserer beliebten Wirtschaften und Restaurants. Fitness, tanzen, schwimmen oder auch entspannen in unseren wunderbaren Freizeit- und Wellnessanlagen steht auch ganz oben! In diesem Jahr haben wir also allen Grund zur Vorfreude, genießen wir sie! Und bis dahin ist etwas Kreativität gefragt: ein paar Tipps für die Freizeitgestaltung mit der ganzen Familie finden Sie auf den kommenden Seiten! Bleiben Sie gesund! Wir wünschen einen gelungenen Start in das Jahr 2021!

Henriette Matovina, BIZZ! Redaktion

Herausgeber:

RediX GbR Werbe- und Verlagsagentur
Matovina & Matovina

Hauptstr. 13, 83352 Altenmarkt a.d. Alz
Tel.: 08621/ 50 98 51 | Fax.: 08621/ 62 830
redaktion@bizz-magazin.de

Redaktionsleitung:

Henriette Matovina Mag. Art. redaktion@bizz-magazin.de

Anzeigenleitung:

Dominik Matovina
Tel.: 08621/ 50 98 51 | anzeigen@bizz-magazin.de

Erreicht mit Lesezirkel, Abonnenten und 650 Auflagestellen in Südostbayern über 400.000 Leser/ Ausgabe in den Landkreisen Traunstein, Rosenheim, berchtesgadener Land, Altötting und Mühldorf.

Anzeigen- und Redaktionsschluss für die
BIZZ! Ausgabe Frühling 2021 ► 25. Februar 2021

Die aktuelle Ausgabe und die Mediadaten des BiZZ! Magazins erhalten
Sie unter www.bizz-magazin.de

BIZZ! im Internet: WWW.BIZZ-MAGAZIN.DE

Titelblatt © Agentur RediX GbR

Die nächste Ausgabe erscheint KW 11/ 2021

Wichtiger Hinweis für alle Anzeigenkunden & Leser!

Alle von der Werbe- und Verlagsagentur RediX GbR gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung in anderen Medien außerhalb des Familien. Erlebnis.Magazin BiZZ! kann nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages erfolgen. Dies ist auch dann der Fall, wenn bestehende Materialien des Kunden weiterverarbeitet wurden. Ebenso bitten wir darum, Fotos und Textmaterial ohne schriftlicher Erlaubnis nicht zur weiteren Veröffentlichung zu verwenden. Wir bitten alle Anzeigenkunden, diverse Medien/ Magazine und Leser diese Vorgaben zu befolgen, da bei Zuwiderhandlung in jedem Fall rechtliche Schritte wegen Urheberrechtsverletzung eingeleitet werden.

SEID BESONNEN!



Für den Dezember hatte der DAV den Start seiner Kampagne #WinterFUN (freundlich, umsichtig, naturverträglich) angekündigt. Nach intensiven Beratungen hat er nun entschieden, den Start zu stoppen. Eine Kampagne mit diesem Namen, so ist der DAV überzeugt, passt nicht in die aktuelle und jüngst deutlich verschärfte Corona-Situation. Doch trotzdem ist die Information besonders wichtig, schließlich entscheiden sich viele Sportler Skitouren zu gehen, für die man jedoch mehr braucht als nur Kondition. Die DAV hat hier einen (überlebens-)wichtigen Leitfaden zusammengestellt.

DIE INHALTE DER KAMPAGNE SIND TROTZDEM WICHTIG

Unabhängig vom Infektionsgeschehen und unabhängig von der Existenz einer DAV-Kampagne zeichnet sich derzeit ab, dass die Menschen in den nächsten Wochen in den Bergen unterwegs sein werden. Skigebiete im bayerischen Alpenraum sind vorerst geschlossen, die Möglichkeit zum Ausweichen in benachbarte Länder besteht faktisch nicht. Der Ski- und Schneeschuhtourenboom wird sich deshalb wohl insbesondere in den Bayerischen Alpen noch verstärken. Unter den vielen dortigen Aktiven werden auch zahlreiche Einsteigerinnen und Einsteiger sein. Es besteht also ein großer Bedarf nach Informationen im Hinblick auf die Sicherheit und den Naturschutz im winterlichen Gebirge. All diese Informationen waren in der geplanten Kampagne gebündelt. Mitte nächster Woche werden wir deshalb mit einer an die aktuelle Situation angepassten Info-Kampagne an die Öffentlichkeit gehen.

DRINGENDER APPELL: SEID BESONNEN!

Sport an der frischen Luft ist auch in der aktuellen Situation erlaubt – und sinnvoll, weil er die physischen und psychischen Abwehrkräfte stärkt. Dazu gehört auch der Bergsport. Josef Klenner mahnt allerdings zur Besonnenheit: „Die Bergsportgemeinde muss ihren Anteil zur Eindämmung des Infektionsgeschehens beitragen. Dabei kommt es jetzt auf jede einzelne Bergsportlerin

und jeden einzelnen Bergsportler an.“ Sein Appell: „Bitte haltet Abstand, wenn ihr in den Bergen unterwegs seid!“ Es liege in der Verantwortung aller, Touren vernünftig zu planen, Hotspots zu vermeiden und im Zweifel auch mal zu verzichten.

AUF TOUR IN DEN BERGEN: DAS IST WICHTIG

Es ist eine noch nie da gewesene Situation: Alle Skigebiete in den Bayerischen Alpen sind geschlossen. Das heißt: Das gesamte Gebirge außerhalb der Täler ist ungesichert. Das gilt nicht nur für das alpine Tourengelände, sondern auch für die Skigebiete. Pisten sind nicht präpariert, Pistenpatrouillen finden nicht statt, Lawinengefahr besteht. Entsprechendes Können und Wissen sind überall gefordert.

FASZINATION SKIBERGSTEIGEN

Das Skitourengehen wurde bereits in der Frühzeit des Alpinismus praktiziert und erfährt seit einigen Jahren erneut großen Zulauf. Kurze Aufstiege oder Trainingseinheiten im Pistenbereich sind beliebt, Tagestouren oder Skidurchquerungen von Hütte zu Hütte ebenso. Eines ist beim Skibergsteigen sicher: Wer eigenverantwortlich mit Tourenski ins winterliche (Hoch-)Gebirge geht, benötigt neben einer ordentlichen Portion Kondition vor allem das Wissen und die Erfahrung, um mit den winterlichen Gefahren

umgehen zu können. Besonders das richtige Einschätzen der Lawinengefahr muss gelernt und sehr ernst genommen werden. Eine sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt und ein sicherer Umgang mit der Notfall-Ausrüstung gehören zum Einmaleins des Skibergsteigens. Nur so lassen sich etwaige Gefahren realistisch einschätzen und das Unfallrisiko senken.

Mit dem wachsenden Interesse am Skibergsteigen haben sich auch neue Spielarten dieses Sports entwickelt. Die bekanntesten Formen sind heute: (Klassische) Skitouren im freien Gelände; Skihochtouren - die Königsdisziplin des Bergsteigens, Skitouren auf Pisten, Free-riding und mit dem Snowboard auf Tour.



NATURSCHUTZ

Skitouren liegen im Trend, in den zurückliegenden Jahren ist das Interesse an dem Sport stark gewachsen. Allein in Deutschland kommt man aktuell – konservativ geschätzt – auf 500.000 Skitourengeherinnen und -geher. Naturerlebnis und Naturschutz sind eng miteinander verbunden, weshalb jeder, der im winterlichen Gebirge unterwegs ist, besondere Rücksicht auf die Natur nehmen sollte. Um die im Bergwald und an der Waldgrenze lebenden Tiere möglichst wenig zu stören, orientiert man sich idealerweise an naturverträglichen Aufstiegs- und Abfahrtsrouten. Sie sind im Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“ (Natürlich auf Tour) ausgewiesen.

IN ALLER KÜRZE:

Ausrüstung: Zur Grundausrüstung für das Skibergsteigen gehören, Tourenski & Felle, Stöcke, Notfallausrüstung: LVS-Gerät, Sonde & Schaufel ggf. Helm, Rucksack mit Airbag-System Skibergsteigen lernen

Viele der 358 Sektionen des Alpenvereins bieten Kurse und Schulungen rund um Technik- und Sicherheitsfragen beim Skibergsteigen an. Hier entlang, um die nächstgelegene Sektion zu finden.

Tourentipps & Planung

Eine Vielzahl von Skitouren-Vorschlägen findet sich auf alpenvereinaktiv.com, dem Tourenportal des Alpenverein.

Hilfreich für die Tourenplanung sind die Alpenvereinskarten Bayerische Alpen (BY1-BY 22) im Maßstab 1:25.000. Informationen zu weiteren Alpenvereinskarten sowie speziellen Karteninformationen für Skitourengeher gibt es hier.

Sicherheit

Das Skitourengehen ist eine Bergsportdisziplin, die besonders intensive Naturerlebnisse zulässt, gleichzeitig auch besonders umfassendes Wissen um potenzielle Gefahren erfordert.

Vor allem dem Einschätzen der Lawinengefahr kann kaum zu viel Bedeutung beigemessen werden. Wichtige Informationen zu Sicherheit und Risikomanagement haben wir hier zusammengestellt. Eine gute Übersicht über die Lawinenlage in den Ostalpen bietet die spezielle Karte auf alpenvereinaktiv.com. Links zu allen Lawinenlageberichten in den Alpen gibt es unter diesem Link.

Literaturempfehlungen

„Skibergsteigen-Freeriding. Alpin-Lehrplan 4“ von Peter Geyer, Jan Mersch und Chris Semmel, BLV Buchverlag, ISBN 978-3-8354-1173-9

„Lawine“ von Rudi Mair und Patrick Nairz, Tyrolia Verlag, ISBN 978-3-7022-3504-8

Mehr Informationen unter: www.alpenverein.de

**EINTAUCHEN
ENTDECKEN
ERLEBEN**

**GUINNESS
WORLD
RECORDS
2021**

**Grütter
Buch + Spiel**

83301 Traunreut • Kantstraße 4
Tel 08669 - 85 05 05 • Fax 85 05 07
Internetshop: www.gruetter-buch.de

Ravensburger

Seit 2004

Tschofen
IMMOBILIEN &
HAUSVERWALTUNG

Stressfrei verkaufen

08629/43 700 52
in Palling & Grabenstätt
www.tschofen-immobilien.de



AUF NACH FILZMOOS

FILZMOOS = WEISSES URLAUSGLÜCK!

Weißer Pracht, glitzernder Pulverschnee und eine atemberaubende Bergwelt. Perfekte Pisten, keine Wartezeiten am Lift und maximale Sicherheit. Freundliches Liftpersonal, kulinarischer Genuss und urige Gemütlichkeit. Sollten diese Schlagwörter beim Gedanken an den perfekten Winterurlaub in Ihrem Kopf kreisen, dann sind Sie in Filzmoos absolut richtig!

Das kleine Bergdorf am Fuße der Bischofsmütze liegt im Herzen von Ski amadé im Salzburger Land und ist vielen Wintersportlern



und Bergliebhabern ein Begriff. So gut wie jeder, der Filzmoos einmal zur Advents- oder Weihnachtszeit besucht hat, setzt es auf seine jährliche To-Do-Liste. So gut wie jeder, der Filzmoos einmal zum Skifahren, Boarden oder Langlaufen und Schneeschuhwandern aufgesucht hat, speichert es als besonders idyllischen Urlaubsort ab.

Und kommt wieder. Und wieder. Und wieder.

FILZMOOS = MEHR ALS NUR SCHÖN!

16 bestens präparierte Pistenkilometer, einfaches Gelände für Anfänger, aber auch rote oder schwarze Pisten für alle Profis – die Skischaukel Filzmoos-Neuberg hat eigentlich alles, was leidenschaftliche Skifahrer und Snowboarder wollen.

Neben perfekten Pisten, Natur- und Pulverschnee, punktet das Skigebiet mit großer Schneesicherheit. Filzmoos ist einfach live dabei in Österreichs größtem Ski-Vergnügen, Ski amadé mit 760 Pistenkilometern und 270 Seilbahnanlagen.

Daneben gibt es die Höhenloipe auf rund 1.700 m Seehöhe, dem Ausblick auf 150 markante Alpengipfel und unterschiedlich lange Langlauf-Runden für alle Könnereklassen (kleine Runden mit 2 km oder 5 km, insgesamt 16 km bestens gespurte Loipe). Dabei ist Filzmoos mehr als nur eine gewöhnliche Skidestination. Filzmoos zeigt eine malerische Alpenregion, die seinesgleichen sucht.

Das Skigebiet hat eine TOP-Verkehrsanbindung und bietet rasch die Möglichkeit, in eine heile Welt einzutauchen und den Alltag hinter sich zu lassen.

Es ist das ideale Skigebiet, um zu zweit romantische Stunden zu erleben. Um mit der Familie oder als Single pures Urlaubs- und Erholungsglück zu finden.

Die Skischaukel Filzmoos-Neuberg ist perfekt für einen Tagesausflug oder einen längeren Aufenthalt. Der ideale Ort, um richtig Runterzukommen und das ideale Skigebiet, um wahre Entschleunigung zu erleben. Denn Filzmoos ist mehr als nur schön!

Am besten Sie überzeugen sich selbst davon – wir freuen uns auf Ihren Besuch! (Sämtlichen Corona-Sicherheitsmaßnahmen werden im ganzen Skigebiet Sorge getragen, da uns die Gesundheit unserer Mitarbeiter und natürlich auch Gäste am Herzen liegt.

Nähere Informationen finden Sie in aktualisierter Form auf unserer Website: www.filzmoos.ski

Anreise: Wer mit dem Auto anreist, der kommt über die Tauernautobahn A10 und nimmt die Ausfahrt Eben im Pongau, um weiter auf der Landesstraße nach 7 km in Neuberg oder nach insgesamt 11 km in Filzmoos anzukommen. Für Bahnreisende eignen sich die nächstgelegenen Bahnstationen in Eben im Pongau (7 km bzw. 11 km Entfernung) oder Radstadt (18 km Entfernung), von denen man per Postbus/Taxi nach Filzmoos gelangt.



 [@filzmoos.ski](https://www.facebook.com/filzmoos.ski)  [BergbahnenFilzmoos](https://www.instagram.com/BergbahnenFilzmoos) www.filzmoos.ski

filzmoos.ski

Mehr als nur Schön ...
Filzmoos

www.filzmoos.ski
#mehralsnurschön

Ski amade



Foto © Chiemgau Tourismus e.V.

Langlauf

Fürbergloipe

Idyllisch entlang eines Waldstücks verläuft die 7,5 Kilometer lange Rundtour östlich von Bergen. Dank der Kombination aus zwei Loipen eignet sich die leichte bis mittelschwere Tour bestens für Anfänger und Profis.

Beginnend bei der Talstation der Hochfölln-Seilbahn laufen Sie auf der Fürbergloipe 1 im klassischen oder Skating-Stil in Richtung Osten. Drei Kilometer folgen Sie dieser Loipe entlang eines Waldstücks und wechseln anschließend auf die Fürbergloipe 2. Keine Sorge, beim Wechsel von Loipe 1 zu Loipe 2 finden Sie eine gespurte Verbindung, welche jedoch mehrere Straßen kreuzt.

Über verschneite Wiesen und Felder führt Sie die Langlaufloipe mit einer Gesamtstrecke von 7,5 Kilometern langsam zurück in Richtung der Talstation. Dank weniger Steigungen können Ihren Blick ruhig einmal in die umliegende Bergwelt schweifen

lassen. Vor Ihnen erstrecken sich die Chiemgauer Alpen und der Hochfölln, welcher auch Aussichtsterrasse des Chiemgaus genannt wird. Je nach Geschwindigkeit und Übung sind Sie nach rund einer Stunde wieder am Parkplatz der Talstation.

Zwei Mal pro Woche, dienstags und donnerstags, wird die drei Kilometer lange Fürbergloipe 1 beleuchtet. Von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr können Sie so den Abend sportlich ausklingen lassen.

Distanz: 5 Kilometer

Dauer: 1:00 Stunden

Startpunkt: Talstation Hochfölln-Seilbahn

Schwierigkeit: mittel

TIPP:

Spaß für Groß und Klein verspricht die zwei Kilometer langen Winterrodelbahn in Bergen. Zu Fuß geht es hinauf nach Maria Eck, von wo aus Sie mit dem Schlitten bergab rodeln. Dank der sanften Steigungen ist hier Schneevergnügen für die gesamte Familie garantiert.

Weitere Informationen und Karten:

www.chiemsee-chiemgau.info/reisefuehrer-chiemgau/a-fuerbergloipe

#spurenimschnee Touren-Tipps

Langlauf

Langlaufloipen Schönau am Königssee

Weitläufiges Loipennetz, das im leichten und mittleren Schwierigkeitsgrad durch das Hochplateau der Oberschönau führt.

Auf ca. 13 km werden sowohl Loipen für den klassischen Stil als auch für den Skating-Stil bereitgestellt. Ausgangspunkt der Loipen in Schönau ist der Parkplatz Bodnerlehen in Oberschönau.

Details zu den Loipen:

- >>> Loipe Watzmann: Länge: 2,1 km, Schwierigkeitsgrad: mittel, klassisch und skating
- >>> Loipe Hochkalter: Länge: 2,5 km, Schwierigkeitsgrad: leicht, klassisch und skating



>>> Loipe Jenner: Länge: 1,3 km, Schwierigkeitsgrad: leicht, klassisch und skating

>>> Loipe Untersberg: Länge: 2,3 km, Schwierigkeitsgrad: mittel, klassisch

Weitere Informationen:

www.berchtesgaden.de/berge-gipfel

Foto © Berchtesgadener Land Tourismus GmbH, Berchtesgadener Land

Schneeschuhwanderung

Schneeschuhwanderung zur Stubenalm

Natur pur Bergsteigerdorf Ramsau: Eine Schneeschuhwanderung zur Stubenalm (im Winter nicht bewirtschaftet) auf dem Weg zum Watzmannhaus!

Vom Parkplatz Wimbachbrücke halten wir uns an die Beschilderung zum Watzmannhaus. Zunächst gehen wir auf einem meist durch Skifahrer ausgetretenen Weg und erreichen nach ca. 250 Metern eine geräumte Forststraße.

Kurz darauf verlassen wir diese Straße nach rechts und folgen weiter den Skispuren auf einem schmalen steilen Weg. Er führt zunächst über eine längere Strecke in mehreren Windungen durch dichten Fichtenwald.

Wenn der Weg flacher wird, ist unser Tagesziel, die Almhütten auf der Stubenalm, nicht mehr weit. Dort bietet sich ein wunderbarer Ausblick auf das Ramsauer Tal und das Bergmassiv



des Hohen Göll im Osten. Der Abstieg führt uns in südöstl. Richtung auf einem meist durch Skitourenläufer ausgefahrenen Waldweg zur Schapbachkreuzung und über die im Aufstieg kurz benutzte Forststraße zurück zu unserem Ausgangspunkt.

Distanz: 7,6 Kilometer

Dauer: 3:32 Stunden

Weitere Informationen:

www.berchtesgaden.de/berge-gipfel

Foto © Berchtesgadener Land Tourismus GmbH, Sepp Wurm



Langlauf

Romantik-Loipe

Die acht Kilometer lange Romantik-Loipe führt über schneebedeckte Wiesen und durch verschneite Wälder in den Ortsteil Blindau. Die mittelschwere Loipe eignet sich mit ihren größeren Steigungen besonders für geübte Langläufer.

Vom Langlaufstadion in Reit im Winkl aus verläuft die Romantik-Loipe (Nr. 5) im klassischen und Skating-Stil zunächst über schneebedeckte Wiesen und Felder. Entlang des Hausbachs laufen Sie leicht bergab weiter über die Lofer und durch verschneite Wälder bis Sie den Krautloidersteg erreichen.

Hier zweigt die Loipe nach rechts ab. Von nun an folgen einige Steigungen, während Sie in Richtung der Benz-Eck-Lifte laufen. Am familiären Skigebiet vorbei führt die mittelschwere Loipe stetig bergauf bis Sie den höchsten Punkt der Strecke bei

734 Metern erreicht haben. Hier im Ortsteil Blindau laufen Sie am Fuße der Chiemgauer Berge entlang und genießen dabei ein herrliches Panorama. Auf dem Weg zurück zum Krautloidersteg geht es nun erst einmal stetig bergab. Am Steg folgen Sie der Abzweigung wieder nach rechts. Ein letztes Mal erwartet Sie ein Anstieg auf dem Weg zurück zum Langlaufstadion.

Distanz: 8,1 Kilometer

Dauer: 2:00 Stunden

Startpunkt: Langlaufstadion Reit im Winkl

Schwierigkeit: mittel

TIPP:

Legen Sie doch unterwegs eine kleine Pause ein. Entlang der Romantik-Loipe bieten sich mehrere Einkehrmöglichkeiten für hungrige Langläufer. Gut gestärkt und aufgewärmt, lässt sich die anspruchsvolle Loipe gleich leichter bewältigen.

Weitere Informationen und Karten:

www.chiemsee-chiemgau.info/reisefuehrer-chiemgau/a-romantik-loipe

Winterwanderung

Falkensteinrunde

Entdecken Sie bei dieser Wanderung drei idyllisch gelegene Seen und die Winterlandschaft rund um Inzell. Die leichte Winterwanderung eignet sich dank ihrer geringen Steigungen bestens für Familien und weniger erfahrene Winterwanderer.

Sie starten am Eisstadion Max Aicher Arena mit seiner markanten Architektur, um den Falkenstein zu umrunden. Zunächst führt Sie der Winterwanderweg leicht bergauf in Richtung Zwingsee. Vorbei am See folgen Sie der verschneiten Forststraße, die Sie in den Wald führt. Rund zwei Kilometer wandern Sie durch die urige und unberührte Natur bis Sie den zweiten See der Runde, den Falkensee, erreichen.

Eingebettet in die Chiemgauer Alpen und von Schnee bedeckt ist der Falkensee der perfekte Ort um eine kleine Pause einzulegen und die Ruhe und Stille in vollen Zügen zu genießen. Für Interessierte

gibt es eine Infotafel mit Auskünften über die Entstehung und die Bedeutung des Falkensees.

Nach einer ausgiebigen Pause folgen Sie dem Falkenseebach und wandern durch die verschneite Winterlandschaft bis zu den Kneippanlagen. Von hier aus haben Sie die Möglichkeit direkt zurück zum Ausgangspunkt zu wandern oder aber Sie biegen links ab in Richtung Krottensee. Dank seiner Vegetation und der einmaligen Ruhe lohnt sich ein Abstecher zum Krottensee.

Von den Kneippanlagen aus folgen Sie weiter dem Winterwanderweg durch die Ortsteile Hausmann und Bichl und haben dabei die Gemeinde Inzell immer im Blick. Kurz bevor Sie zum Ortsteil Bichl kommen, sehen Sie auf der linken Seite einen Feldweg abzweigen, dieser führt Sie auf direktem Weg zurück zur Eishalle.

Distanz: 7 Kilometer

Dauer: 2:00 Stunden

Startpunkt: Max Aicher Arena, Inzell

Schwierigkeit: leicht

Weitere Informationen:

www.chiemsee-chiemgau.info/reisefuehrer-chiemgau/a-winterwanderung-falkensteinrunde

Winterwanderung

Winterwanderung zur Marxenhöhe

Die kurze Wanderung zur Marxenhöhe verwöhnt nicht nur durch die umfassende Aussicht auf die Berchtesgadener Bergwelt, sondern auch durch die Hutschn. Diese handgefertigte Holzschaukel hängt an einem großen Baum an diesem spektakulären Ort und ermöglicht ein einzigartiges Schaukelerlebnis!

Die Wanderung zur Marxenhöhe beginnt auf dem Parkplatz unterhalb der Wallfahrtskirche Maria Gern und folgt zuerst dem Weg in Richtung Kneifelspitze. Zwischen Kirche und Wirtshaus führt der Weg zuerst recht steil aufwärts. Es folgt beizeiten die erste Kehre. Um zur Marxenhöhe zu gelangen, zweigen Sie nach rechts ab. Schnell erreichen Sie auf dem Weg mit nur geringer Steigung die Wiesenflächen der Marxenhöhe. Nach

rechts führt ein nun kleiner Stichweg direkt zum Aussichtspunkt auf rund 825 Höhenmetern ab. Hier laden mehrere Rastbänke zum Verweilen ein.

Von einem großen Baum hängt an langen Seilen die Hutschn, eine hochwertige, handgefertigte Holzschaukel. Hier können Sie mit Blick zu Jenner, Funtenseetauern, Schönfeldspitze, Watzmann, Hochkalter und Reiter Alm schaukeln. Ein sanftes Bergerlebnis!

Distanz: 2 Kilometer

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Weitere Informationen:

www.berchtesgaden.de/berge-gipfel

Foto © Berchtesgadener Land Tourismus GmbH



ENTDECKEN UND ERLEBEN



Prien hoid zam



Prien hoid zam:

PRIENER GUTSCHEIN - PRIENER DIRIDARI

Nicht nur das einmalige Outdoor-Paradies und die Kulturschätze in der Umgebung machen Prien am Chiemsee, den größten Ort am „Bayerischen Meer“, zu etwas Besonderem.

Die Vielfalt der ansässigen Einzelhändler, Dienstleister und Gastronomen - von denen jeder seinen individuellen Charme verströmt - trägt viel dazu bei, die Seegemeinde lebenswert und attraktiv zu gestalten.

Der „Priener Gutschein – Priener Diridari“ ist eine Aktion der Prien Marketing GmbH um die Handelsstruktur der Seegemeinde nachhaltige zu fördern. Er ist im Tourismusbüro Prien sowie im Webshop unter www.gutschein-prien.de in frei wählbarer Betragshöhe (Mindestwert zehn Euro) erhältlich und kann bei allen teilnehmenden Geschäften, Gastronomie-Betrieben, lokalen Dienstleistern und in der Hotellerie eingelöst werden. Bei einem Online-Kauf wird der Gutscheinbetrag durch einen QR-Code verschlüsselt. Mit jedem erworbenen Gutschein unterstützt der Käufer zu 100 Prozent die Fülle und Besonderheit der ortsansässigen Einkaufsmöglichkeiten und Gastrobetriebe.

Außerdem hat man ganz nebenbei mit dem „Priener Gutschein – Priener Diridari“ immer ein passendes Geschenk, denn dem Beschenkten steht es frei, wo oder für was er seinen Gutschein einlöst.

Der Gutschein „Priener Diridari“ ist ab sofort im Tourismusbüro Prien, Alte Rathausstraße 11 sowie online im Webshop unter www.gutschein-prien.de erhältlich. Weitere Informationen unter Telefon +49 8051 6905-0 oder info@tourismus.prien.de sowie im Internet unter www.tourismus.prien.de erhältlich.

Informationen:

www.tourismus.prien.de

 [@PrienAmChiemsee](https://www.facebook.com/PrienAmChiemsee)

 [prien_am_chiemsee](https://www.instagram.com/prien_am_chiemsee)

 [Prien am Chiemsee](https://www.youtube.com/PrienAmChiemsee)



★★★★

WELLNESS GARTEN

Bequem online & kontaktlos bestellen!

Das schönste Geschenk

Weihnachten, Valentinstag, Geburtstage: Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem wunderbaren Gutschein für den Wellnessgarten Waging. Diese können Sie bequem online und damit kontaktlos bestellen.

Wählen Sie zwischen Gutscheinen für Wellness, Restaurant, Hotel, Tennis, Boutique oder einem Wertgutschein: So haben Sie für jedes Fest das perfekte Geschenk!



SPA & HOTEL WELLNESSGARTEN ~ Am See 9 ~ D - 83329 Waging am See ~ Tel.: +49 (0)8681 9845

Gutscheine & mehr finden Sie unter www.wellnessgarten.de

Wellness & Spa der Extraklasse

Schöne Gutscheine schenken für Entspannung am Waginger See

Schenken Sie Zeit und Entspannung zu Weihnachten, zum Valentinstag oder auch zum Geburtstag: die schönen Geschenkgutscheine für Wellnessgarten Waging zaubern immer ein Lächeln. Gerade nach diesem Jahr ist eine Auszeit abseits des Trubels besonders wertvoll, natürlich auch, wenn man sie gemeinsam auskosten darf. Verbringen Sie wohltuende Wellnessstage im Wellnessgarten Waging, nur 25 Kilometer von der Mozartstadt Salzburg entfernt.

Starten Sie entspannt und schön in das neue Jahr: Ein duftender Frischekick für spürbar zarte Haut, eine belebende Massage mit duftenden Ölen für eine junge Ausstrahlung und hochwertige Gesichtspflege für den strahlenden Teint. Gönnen Sie sich einen ganzen Tag Entspannung im DaySpa mit Saunalandschaft, einladenden Ruhe- und Leseräumen. Schöpfen Sie Kraft im Zengarten mit Teehaus, im Sinnesgarten und tauchen Sie ein in das erfrischende Wasser der zwei Schwimmteiche mit Nackt- und Textilbereich, in den Wintermonaten mit Eisloch im Teich – ideal zum Abkühlen nach der Sauna. Die beheizten Betten im Freien sind besonders in den kalten Monaten ein besonderes Erlebnis, während viele Liegen in der blühenden, grünen Anlage in den warmen Monaten zum Sonnenbaden einladen.

Zahlreiche Wellnesspakete für den individuellen Anspruch, jeweils inklusive einem ganzen Tag im WellnessGarten, laden ein, den WellnessGarten mit allen Sinnen zu genießen. Im Restaurant erwarten Sie besondere kulinarische Genüsse und Kreationen mit frischen Zutaten der Saison.

Für einen längeren Aufenthalt empfehlen wir das moderne WellnessGartenHotel der Extraklasse, das mit seinem einzigartigen Ambiente, erstklassigem Service und Wohlfühlatmosphäre überzeugt.

SCHÖNES GESCHENK: Überraschen Sie Ihre Lieben mit einem Wellness-Gutschein, gültig für Wellness, Restaurant, Hotel, Tennis und Boutique oder einem Wertgutschein, den Sie auch bequem online und damit kontaklos unter www.wellnessgarten.de bestellen können.

WellnessGarten Waging
Am See 9 | 83329 Waging am See
Tel.: +49 8681 / 98 45

Hotel WellnessGarten****
See 7 | 83329 Waging am See
T +49 8681 478 480

info@wellness-waging.de | Facebook: [@wellnessgarten](https://www.facebook.com/wellnessgarten)
www.wellnessgarten.de



meine Heimat meine Bank



ERFOLGREICH - KOMPETENT - PERSÖNLICH



Morgen
kann kommen

Wir machen den Weg frei.



Mit der Verschmelzung der Volksbank Raiffeisenbank Rosenheim-Chiemsee eG und der VR meine Raiffeisenbank eG erleben Sie eine neue Form von Regionalität, Kundennähe und Kompetenz.

Wie gewohnt in Ihrer Nähe.



meine Volksbank
Raiffeisenbank eG





GESUND INS NEUE JAHR

Mit diesen Tipps starten topfit ins neue Jahr!

Gerade die letzten Wochen und Monate haben uns dazu bewegt, uns stärker mit der Gesundheit und ihrer Förderung auseinanderzusetzen. Die kalten Winter- und Frühlingsmonate stehen vor der Tür. Dicke Pullis, Regenschirm und Taschentücher werden zum Must-Have. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, vorzuzorgen, das Immunsystem auf ein neues Level zu bringen mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Nicht vergessen werden dürfen auch die Kinder, denn durch das Homeschooling und dem Ausfall der sportlichen Aktivitäten fehlt vor allem die Bewegung an der frischen Luft.

Sich um die Gesundheit zu kümmern sollte doch eigentlich so leicht und selbstverständlich sein. Dass Alkohol, Nikotin und Stress nicht gut für Sie sind, wissen Sie auch schon lange. Und doch nehmen der Alltag, die Arbeit und andere Belastungen oft so viel Raum ein, dass man sich selbst keine wertvolle Zeit gönnt. Mit ein paar Tricks und Tipps jedoch lassen sich gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Tagesablauf einbauen.

Mit dem Schmuddel-Wetter werden Sie oft etwas gemütlicher. Dabei sollten Sie sich gerade in dieser Jahreszeit überwinden und an der frischen Luft bewegen, um nicht in die Falle des fiesen Herbstblues zu tappen. Denn weniger Sonne bedeutet auch weniger Vitamin D. Außerdem schüttet Ihr Ge-

hirn weniger Glückshormon Serotonin aus und das führt schnell zu schlechter Stimmung. Wie passend, dass Sport zu einem wahren Serotoninboost verhelfen kann und Sie so nicht nur mit einer Top-Figur, sondern auch mit bester Laune belohnt!

Das Wetter ist mies? Dann setzen Sie auf Indoor-Fitness! Solange die Schwimmbäder und Fitnessstudios geschlossen haben, verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in ein kleines Studio: Couchtisch zur Seite ziehen, schon ist Platz für Gymnastikübungen auf dem Boden. Viele Studios bieten Onlineunterricht an. Außerdem finden Sie zahlreiche Übungen auch kostenlos auf Youtube. Wenn die aktuellen Corona-Maßnahmen gelockert werden: Ziehen Sie ein paar Bahnen im Hallenbad, toben Sie sich an den Geräten im Fitnessstudio aus oder belegen einen neuen Fitness-Kurs.

Wetterunabhängig und für jedes Alter empfehlenswert ist natürlich der Besuch eines Fitnessstudios, der ein umfangreiches, vielseitiges Training garantiert. Gesund trainieren bedeutet auch, dass man Kraft und Ausdauer am effektivsten nach einem individuell erstellten Trainingsplan erarbeitet. Achten Sie darauf, dass Ihnen jederzeit ausgebildete, kompetente Trainer zur Seite stehen, denn falsches Training führt schlimmstenfalls zu Schäden und nicht zum gewünschten Erfolg. Und wer noch zusätzlich Gutes für sein Immunsystem tun möchte, geht regelmäßig in die Sauna, die bei einigen Studios inklusive ist.

Natürlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle – immerhin befinden sich 70

Prozent aller Immunzellen im Darm. Damit Sie gesund durch den Herbst kommen, ist eine saisonal orientierte Ernährung besonders hilfreich. Sie sollten Lebensmittel kaufen, die in der aktuellen Jahreszeit in der Region geerntet werden. Bei Importware geht nicht nur der gute Geschmack verloren, sondern auch wichtige Nährstoffe. Abwehrkräfte stärken Sie jetzt mit Karotten, Pastinaken, Wirsing und Kürbis.

Was essen, wann und wieviel, das weiß die zertifizierte Diätassistentin Bettina Schlegel-Krogloth vom „Zentrum für Bewegung und Ernährung“ in Traunreut „Gerade in Corona-Zeiten, in denen wir viel Zeit zu Hause verbringen, ist eine ausgewogene Ernährung essentiell, nicht nur, wenn man Gewicht verlieren möchte. Eine individuelle Ernährungsberatung online oder auch persönlich kann sogar mit der Krankenkasse abgerechnet werden, die bis zu 100% übernehmen! Themen der Beratung können vielfältig sein: Wie nehme ich gesund ab? Wie kann ich meine Blutfett-/Blutzuckerwerte durch die Ernährung positiv beeinflussen? Wie kann ich mir während meiner Schichtarbeit ein gutes Körpergefühl bewahren?“, so Bettina Schlegel-Krogloth.

Haben Sie bei der Vorsorge auch an die Zähne gedacht? „Achten Sie auf Ihre Zahngesundheit besonders in der kalten Jahreszeit! Verschiedene grippale/virale Infekte können Ihr Immunsystem schwächen. Erste Anzeichen hierfür sind z.B Zahnfleischbluten, Rötung sowie Schmerzen.

Bei all den Tipps rund um Bewegung und Ernährung darf der Schlaf nicht fehlen. Beim Schlafen wird das Stresshormon Cortisol nur in geringen Mengen ausgeschüttet und belastet unsere Immunabwehr weniger. Nicht umsonst können chronische Schlafstörungen zu Depressionen und Burnouts führen. Laut Schlafmedizinern der US-amerikanischen National Health Foundation liegt das optimale Schlafpensum zwischen 7 und 9 Stunden. Ein ganzes Drittel unseres Lebens verbringen wir im Bett, und je besser wir schlafen umso höher die Lebensqualität am folgenden Tag. Deshalb sollte uns eine Investition in ein gutes Schlafsystem etwas wert sein. Es zahlt sich aus für unser Wohlbefinden allgemein – über viele Jahre und weit mehr als ein paar Wochen Urlaub.

Passende Literatur zum Thema Gesundheit und aktuelle Ratgeber empfiehlt die Buchhandlung Mengedoth auf der Seite 25.

Kommen Sie gut durch den Winter und vor allem: Bleiben Sie gesund!



Richtig vorbeugen für die Wintermonate

SO STÄRKST DU DEIN IMMUNSYSTEM

Im Herbst und Winter muss die körpereigene Abwehr besonders stark sein. Mit ein paar Tipps und der richtigen Ernährung lassen sich Infekte leichter verhindern.

Ein starkes Immunsystem ist lebenswichtig: Es sorgt täglich dafür, dass Krankheitserreger keine Chance bekommen. Doch es ist störanfällig. „Echte Immunkiller sind Rauchen, zu viel Alkohol, Drogen, Dauerstress und chronische Entzündungen“, weiß Waltraud Reubel, die Gesundheitsfachkraft der AOK. Auch der Wechsel zwischen nasser Kälte draußen und trockener Heizungsluft drinnen setzt den Abwehrkräften zu. Der Grund: Die erste Eintrittspforte für Erreger sind die Schleimhäute der Nase. Trocknen sie aus oder sind wegen Kälte schlechter durchblutet, können sich Viren und Bakterien leicht ansiedeln.

Um den Körper zu unterstützen und beim Abwehrkampf fit zu halten:

■ sollten Wohnräume deshalb nicht mehr als 20 Grad Celsius warm sein und regelmäßig gelüftet werden, um die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen.

■ braucht man ausreichend Schlaf.

■ nützt regelmäßige Bewegung.

■ hilft häufiges Händewaschen mit warmem Wasser und Seife.

Zusätzliche Vitaminpräparate sind meistens nicht nötig. „Geeigneter ist eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung“, rät Waltraud Reubel. So gewappnet, hat man beste Chancen, ohne Infekt durch die kalte Jahreszeit zu kommen.

Das Anti-Schnupfen-Programm

Waltraud Reubel, die AOK-Gesundheits-

fachkraft hat das Wichtigste zusammengefasst:

■ **Abhärten:** Heiß-kalte Wechselgüsse in der Dusche vor allem morgens, immer mit kaltem Wasser aufhören. Bei kalten Füßen helfen Wechselfußbäder und warme Socken.

■ **Nährstoffreich essen:** Am besten nach mediterranem Vorbild mit viel Gemüse, Obst und Vollkorn, ergänzt mit Sauermilchprodukten, Fisch und magerem Fleisch, Nüssen und hochwertigen Ölen. Auf genügend Flüssigkeit über den Tag verteilt achten, z.B. Trinkwasser, Mineralwasser oder Kräutertee.

■ **Regelmäßig aktiv sein:** Täglich eine halbe Stunde, am besten an der frischen Luft, warm eingepackt auch bei Schmuddelwetter spazieren gehen oder moderaten Ausdauersport treiben

■ **Regelmäßig entspannen:** Auszeiten gönnen, Dauerstress erst gar nicht aufkommen lassen,

eventuell Entspannungsmethoden lernen wie Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson oder Yoga.

Weitere Info unter aok.de/bayern oder besuchen Sie den App-Store.

AOK
Die Gesundheitskasse. BAYERN

Jetzt bis zu 100 EUR jährlich Zuschuss sichern.

Weil Du auf deinen Bauch hörst – auch in Gesundheitsfragen

Der AOK-Gesundheitsvorteil: mit vielfältigen Extra-Leistungen und individueller Beratung. Für Große und Kleine.

www.aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Gesundheit nehmen wir persönlich.

Weitere Details und Bedingungen unter: www.aok.de/bayern/gvk



Am Thüringer Dietrichsberg fanden sich beeindruckende Basaltsäulen für die „Eichenpflanzung zu Ehren von Joseph Beuys“. DASMAXIMUM-Direktorin Birgit Löffler mit Steinbruch-Betriebsleiter Thomas Stockmar und Speditionsleiter Andreas Hackel bei der Auswahl der schönsten Steine.

Aktiv in der Winterpause:

DASMAXIMUM KunstGegenwart

Auch wenn die Besucher derzeit keinen Zugang haben, laufen die Arbeiten im Museum weiter. Dazu gehören die letzten organisatorischen Aufgaben für eine große Ausstellung von Heide Stolz und Uwe Lausen in den Chemnitzer Kunstsammlungen mit rund 60 Leihgaben aus dem MAXIMUM oder die Weiterentwicklung der Aktivbögen für Familien und Schulklassen.



Kameramann Rupert Neumayr hatte für die Aufnahmen die Walter De Maria-Säle ganz für sich, hier mit der Arbeit „Equal Area Series“ aus den 70er Jahren.
© The Estate of Walter De Maria, Fotos DASMAXIMUM

Die Filmproduzentin Jacqueline Kaess-Farquet nutzte die besucherfreien Säle für ihre Aufnahmen im Rahmen eines Filmprojektes über Walter De Maria.

Das Museumsteam selbst steckt viel Arbeit in die Vorbereitungen für die weiteren „Eichenpflanzungen zu Ehren von Joseph Beuys“. Nachdem DASMAXIMUM und die Stadt Traunreut zusammen mit Schulen und Vereinen schon seit 2015 pflanzen, schließt sich zum 100. Geburtstag des Künstlers 2021 ganz Bayern an. Unter der Schirmherrschaft des Landrats pflanzen zahlreiche Gemeinden im Landkreis Traunstein zusammen mit DASMAXIMUM, und in Kooperation mit „STADTKULTUR Netzwerk Bayerischer Städte“ betreut DASMAXIMUM auch die bayernweiten Pflanzpartner.

Gerade in Corona-Zeiten ist wohl kaum ein Ansatz zur Erneuerung der Werte einer Gesellschaft so aktuell wie die Ideen von Joseph Beuys. An sie erinnern die Eichenpflanzungen und tragen damit künstlerische Ideen aus dem Museum heraus.

DASMAXIMUM
KunstGegenwart

Fridtjof-Nansen-Str. 16 | 83301 Traunreut
Derzeit geschlossen. | www.dasmaximum.com

Neu: Stadtmuseum Waldkraiburg in der Hearonymus App

MUSEUMSFÜHRER PER HANDY

Das Stadtmuseum Waldkraiburg nutzte die zurückliegenden ruhigen Wochen ohne Museumsbesuche und Ausstellungen, um digital aufzurüsten: Im App-Store gibt es nun einen kostenlosen Audioguide für Smartphones, der durch das Waldkraiburger Stadtmuseum führt, auch wenn die Museen im Moment noch geschlossen sind.

Der neue akustische Museumsführer vermittelt Wissenswertes und Unbekanntes zur Geschichte der Stadt Waldkraiburg. Professionell eingesprochen, lädt die App zu einer kurzweiligen Erkundungstour durch das Stadtmuseum ein.

In knapp 40 Minuten bietet sie einen Rundgang durch die Vorgeschichte und Geschichte der Stadt. Gegründet auf den Ruinen einer ehemaligen Pulverfabrik aus der Zeit des Nationalsozialismus, entwickelte sich Waldkraiburg innerhalb weniger Jahrzehnte zur heute einwohnerstärksten Stadt im Landkreis.

Spannende Informationen zum damaligen Zeitgeschehen und Hinweise auf einzelne Ausstellungsstücke lassen die jüngste Vergangenheit anschaulich werden. Ergänzende Fotografien illustrieren

die verschiedenen Hörstationen, damit man auch beim Abhören von zu Hause aus einen optischen Eindruck der Ausstellung erhält. Auch eine Auswahl der persönlichen Lieblingskapitel ist jederzeit möglich.

Die mobile Version des Audioguides ist über den Google Play Store für Android und über den App Store von Apple für iOS kostenfrei zugänglich.

Grundlage ist die ebenfalls kostenlose „Hearonymus App“, die man sich einmal herunterlädt. Per Suchfunktion lässt sich anschließend unter dem Stichwort „Waldkraiburg“ schnell der neue



Geschichte erleben in Zeiten von Corona: die neue App macht einen virtuellen Rundgang durch die Vorgeschichte und Geschichte der Stadt Waldkraiburg auch ohne Besuch im Stadtmuseum möglich.



Museumsführer ausfindig machen. Einmal heruntergeladen kann man den neuen Führer ganz unabhängig von einem Internetzugang jederzeit nutzen.

Bis das Waldkraiburger Stadtmuseum wieder öffnet, können Sie uns mit dem Audioguide zumindest akustisch besuchen. Und vielleicht macht Ihnen das Reinhören ja Lust auf einen Museumsausflug im Frühjahr, wenn wir uns hoffentlich alle wieder treffen können. Bis dahin viel Vergnügen mit unserem neuen Audioguide!

Informationen finden Sie auch unter:
www.museum-waldkraiburg.de

Hochkarätige MusikerInnen und außergewöhnliche Formate verzaubern
bei der Mozartwoche vom 21. bis 31. Januar 2021

MOZART BEWEGT

Die Mozartwoche im Jänner lässt Mozart zu seinem 265. Geburtstag hochleben! *Musico drammatico* lautet das Motto der dritten Mozartwoche von Rolando Villazón, mit hochkarätigen InterpretInnen wie Sir Andrés Schiff und der Cappella Andrea Barca, dem Chamber Orchestra of Europe und Robin Ticciati, den Wiener Philharmonikern, dem Freiburger Barockorchester, dem Mahler Chamber Orchestra mit Mitsuko Uchida oder Daniel Barenboim und Martha Argerich. Auftakt sind 94 Sekunden neuer Mozart: Ein neu entdecktes Mozart-Stück, das erstmals der Öffentlichkeit präsentiert wird.

Gefeiert wird in der ganzen Stadt Salzburg mit zahlreichen Kooperationspartnern und an mehreren Spielstätten, um die Vielfalt des Mozartschen Schaffens widerzuspiegeln. Neben den klassischen Konzerten zeigen viele außergewöhnliche Formate mit Musik, Tanz, Wort, Pantomime und Puppenspiel die spielerische Seite Mozarts.

Im Salzburger Landestheater werden Mozart und die Liebe zelebriert: Bei der Uraufführung des szenischen Projekts *Mozart Moves!* – „*Ewig dein dich Liebender...*“ formen sich Konzertarien, Lieder, Tänze und kaum bekannte Fragmente aus Mozarts Feder zu einem fesselnden musikalischen Erzählstrang, der sich mit einer choreographischen Interpretation zum veritablen Musiktheater rund um die verschiedenen Facetten von Liebe verbindet: Ein Streichquintett und drei Bläser treten ebenso wie die Tänzer als szenisch-musikalisches Ensemble an die Seite der gefeierten Mezzosopranistin Magdalena Kožena. Für die Choreographie zeichnet Reginaldo Oliveira verantwortlich.

Pünkittiti! hat sich bei der Mozartwoche 2020 in die Herzen des Publikums gespielt. Die Aufführung kehrt fünfmal ins Salzburger Marionettentheater zurück. *Pünkittiti* erzählt die Geschichte eines Opersängers, der als Gast in einem Flughafenhotel in eine Krise gerät, der über sich und seine Existenz reflektiert, währenddessen die unbelebten Objekte in seinem Zimmer plötzlich ein buntes, fröhliches Eigenleben entwickeln und ihn dadurch wieder ins Le-



ben zurückholen. Die mitreißende Produktion begeisterte und berührte bei der letzten Mozartwoche Jung und Alt.

Die im Herbst neu eröffnete Villa Vicina neben dem Mozarteum ist Schauplatz von *Mozart Meets Chaplin and a Cat*: Der Pianist Jory Vinikour bringt den Komponisten mit Charlie Chaplin zusammen, mit Musik von Mozart live interpretiert am Hammerklavier. Das beliebte mexikanische Gesellschaftsspiel „Lotería“ hat Rolando Villazón aus einer Heimat mitgebracht, als „Loteria Mozartina“, verbunden mit musikalischen Überraschungen, wird der Intendant höchstpersönlich als Spielleiter für einen vergnüglichen Abend sorgen, ganz im Sinne Mozarts!

Das ist Wolfgang Amadé für die ganze Familie: In der SZENE Salzburg verknüpfen Cécile Roussat und Julien Lubek mit *Magic Mozart* Tanz, Pantomime, Akrobatik, Objekttheater und Musik zu einem magischen, bewegenden Gesamtkunstwerk. Im OVAL – Die Bühne im EUROPARK lädt *Der kleine Mozart* die ganze Familie auf eine musikalische Reise ein.

Cara sorella mia aus der Reihe Briefe und Musik wird von Eldbjørg Hemsing auf Mozarts „Costa“-Violine, Marie Sophie Hauzel am Hammerklavier und Schauspielerin und Publikumsliebling Adele Neuhauser (Rezitation) gestaltet und beleuchtet die liebevolle Beziehung von Wolfgang Amadé zu seiner Schwester Maria Anna.

INFORMATION:

Tickets und Karten für die Veranstaltungen der Mozartwoche von 21. bis 31. Januar 2021 unter www.mozarteum.at.



Rolando Villazón, Foto © Andreas Hechenberger



Der kleine Mozart Foto © Joachim Flügel



Magdalena Kozena © Julia Wessely

WICHTIGE INFORMATION

Die Stiftung Mozarteum verfügt über ein behördlich genehmigtes Präventionskonzept, das bei diversen Veranstaltungen seine Wirksamkeit bereits erfolgreich beweisen konnte: So werden die Konzertsäle mit der Hälfte der Besucher im Schachbrettmuster belegt und

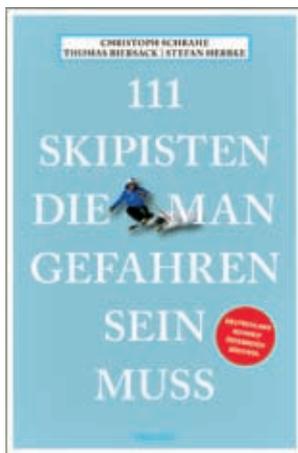
die Konzerte ohne Pause stattfinden. Die Besucher werden außerdem aufgefordert, die Abstandsregeln auch im Foyer einzuhalten, und es gibt eine Regelung der Besucherströme. Ausreichend Desinfektionsmittelpender stehen selbstverständlich bereit.

Highlights aus der Wintersportwelt

111 Skipisten, die man gefahren sein muss

von Christoph Schrahe, Thomas Biersack und Stefan Herbke

Wo kann man es als Schneesportler einem Baumstamm gleichtun? Was hat die CIA mit der Schließung eines deutschen Skigebietes zu tun? Und welche ist die wirklich längste im Land? Entdecken Sie 111 großartige, merkwürdige, legendäre und kaum bekannte Skiabfahrten von hohen und weniger hohen Bergen zwischen Dolomiten und Harz. Sie werden überrascht sein – auch von den Geschichten, die bislang unter dem Schnee verborgen lagen.



Das Buch stellt 111 besondere Skipisten im deutschsprachigen Raum vor, die des Skifahrers Herz höher schlagen lassen. Neben den drei Autoren haben weitere Sportjournalisten ihre persönlichen Hot Spots zu dieser feinen Sammlung beigetragen. Auch wenn das Jahr 2020 unter dem Schicksal der Reisebeschränkung steht, so

bleibt die Einmaligkeit der Pisten erhalten. Man darf das Buch als inspirierendes Reise-Lese-Buch nehmen. Die mit dem Fahren auf zwei Brettern verbundenen Glücksgefühle und die Vorfreude darauf stellen sich beim Lesen und Blättern von alleine ein. Ein spannendes Buch über Traumpisten abseits des Massentourismus und legendäre Abfahrten, über die man eigentlich alles zu wissen glaubte. Allein durchs Hinunterfahren hätte man die Stories niemals aufgedeckt. Ein Musthave für alle Skifahrer und Wintersportler – in der Hoffnung auf die nächste schneeereiche, unbelastete Saison.

Christoph Schrahe hat er mehr als 500 Skigebiete in 41 Ländern auf sechs Kontinenten unter die Bretter genommen. Seit fast 30 Jahren beschreibt er seine Erlebnisse auf den Skipisten der Welt.

Thomas Biersack kennt Skipisten in Bayern, Österreich und Südtirol seit seiner Kindheit. Als langjähriger Chefredakteur des ADAC Skiatlas weitete sich der Skikosmos des Vaters von zwei Töchtern erheblich.

Stefan Herbke ist ein absoluter Skifreak, der sich im Großteil der Skigebiete im Alpenraum bestens auskennt. Der gebürtige Münchner, der heute im Altmühltal lebt, schreibt seit vielen Jahren für Skimagazine und diverse Skiatlanten und ist Autor verschiedener Wander- und Ski- Tourenführer.

► Verlag: Emons Verlag | ISBN 978-3-7408-0983-6

Spiegel Bestseller | Ratgeber

7 Minuten am Tag | Dr. med. Franziska Rubin

Endlich gesünder leben. Das Buch, das Ihre Gesundheit für immer verbessert.



Die bekannte Ärztin Dr. Franziska Rubin ist überzeugt: Mit nur 7 Minuten Zeitaufwand am Tag kann es jedem gelingen, deutlich gesünder und besser zu leben. In diesem wegweisenden Praxisbuch zeigt sie, wie. Zum einen geht dies dadurch, Verhaltensweisen zu erkennen, die uns davon abhalten, gesund zu leben oder zu werden. Zum anderen gibt die Ärztin Hilfestellungen, wie wir erwünschte Änderungen möglichst zügig und unaufwendig umsetzen und gesunde Gewohnheiten verankern können. Ihre Tipps können nach einem ausgeklügelten Baukastensystem chronologisch gelesen oder aber nach Belieben rausgepickt werden. Wichtig ist, dass man jeden Tag diese 7 Minuten investiert und die Änderungen, die Wirkung zeigen, kennzeichnet und dann nächste Woche oder nächsten Monat wieder einbaut. Solange, bis viele davon ins tägliche Leben eingeflossen sind.

Die Tipps kommen aus den Bereichen: Prävention, Mind-Body-Medizin, soziales Miteinander, Self-Care, Ernährung, Bewegung und Entspannung und Stressmanagement. Mit vielen schnellen Rezepten, Anleitungen, Übungen und Anregungen für eine gesündere Lebensweise. 7 Minuten am Tag hat jeder.

► Verlag: Knauer MensSana HC | Erscheinungstermin: 02.11.2020
ISBN: 978-3-426-65867-3

Ratgeber | Sachbuch

Wir müssen reden, Frau Doktor! Dr. med. Yael Adler

Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen

Arzt und Patient – diese Beziehung ist wichtig, oft sogar lebenswichtig. Leider steckt sie in der Krise. Mangelnde Empathie und Zuwendung führen bei Patienten zu Frust und Zweifel und behindern Therapieerfolge. Dr. med. Yael Adler zeigt pointiert und anhand zahlreicher Fallgeschichten, welche Typen von Ärzten und Patienten es gibt, wie beide ticken und welche Rollen sie jeweils in der Arzt-Patient-Beziehung spielen. Da gibt es beispielsweise die Ärzte-Dinos, eine aussterbende Art, die sich durch große Kompetenz, warmherzige Menschenliebe und den ganzheitlichen Blick auf den Kranken auszeichnet. Auf der Patientenseite begegnet der Arzt unter anderem hartnäckigen Krankheitsleugnern oder panischen Hypochondern.



Yael Adler verrät nun, wie eine echte respektvolle Kommunikation zwischen beiden gelingen kann. Denn nur wenn der Arzt uns wirklich zuhört und auch wir besser verstehen, was er uns sagen will, können Arzt und Patient zu einem richtig starken Team werden. Ein Team, das auch die schweren Momente einer Krankheit erfolgreich meistern kann; und zwar im vertrauensvollen Miteinander.

► Verlag: Droemer HC | Erscheinungstermin: 01.09.2020
ISBN: 978-3-426-27802-4

LESESTOFF

zum Schöpfen und zum Verschenken

Ratgeber

Innere Heilung: Der neue Healing Code Alex Loyd

Endlich: Alex Loyd, Erfinder des legendären Healing Codes, legt den Nachfolgebund seines Bestsellers vor – mit einfachen Anleitungen, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich der eigenen Vergangenheit zu stellen. Während sich der erste Band «Der Healing Code» mit der Heilung von physischen und psychischen Erkrankungen beschäftigte, geht der zweite Band nun tiefer: Loyd bietet ein revolutionäres Programm, das Memory Engineering, an, mit dem Traumata, negative Prägungen und grundlegende Verhaltensmuster verändert und aufgelöst werden können. Wie immer benutzt er dazu spezielle Grifftechniken, mit deren Hilfe man in nur wenigen Minuten täglich erstaunliche Ergebnisse erzielen kann.

► Verlag: Rowohlt Polaris | Erscheinungstermin: 17.12.2019
ISBN: 978-3-499-63436-9

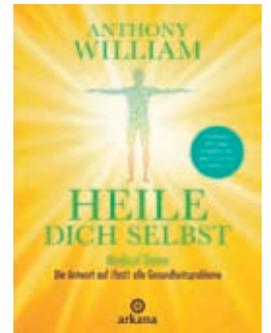


Ratgeber

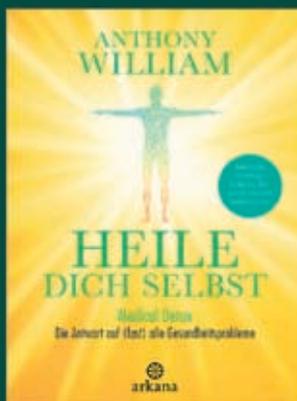
Heile dich selbst Anthony William

Ein ausbalancierter Stoffwechsel und ein intaktes Mikrobiom sind die Basis für eine stabile Gesundheit. Das umfassende Detox-Programm von Autor Anthony William setzt genau hier an: Es liefert individuelle Strategien, die auf die verschiedenen Entgiftungstypen zugeschnitten sind. Ihnen allen gemeinsam sind besondere Obst- und Gemüsesorten mit therapeutischer Wirkung sowie kluge Vitamin- und Nahrungsergänzungsmittel-Strategien, die bei den wirklichen Ursachen und nicht bei den Symptomen ansetzen. Natürlich spielen auch William-Klassiker wie die Tiefenreinigungs-Morgenroutine, 3:6:9-Leberreinigung, Selleriesaft und der Metall-Detox-Smoothie wieder eine tragende Rolle. Mit 75 Rezepten und Beispielmenüs.

► Verlag: arkana | Erscheinungstermin: 28.09.2019
ISBN: 978-3-442-34274-7



BUCHHANDLUNG W. MENGEDOHT GMBH kundenfreundlich und übersichtlich



Prien a. Chiemsee
Bernauer Straße 12
83209 Prien
Tel. 08051 / 55 32
Fax 08051 / 12 51



Marquartstein
Bahnhofstraße 1a
83250 Marquartstein
Tel. 08641 / 975 060
Fax 08641 / 975 061



Reit im Winkl
Gartenstraße 9
83242 Reit im Winkl
Tel. 08640 / 797 012
Fax 08640 / 797 013



Traunstein
Buchhandlung Stifel
Stadtplatz 38a
83278 Traunstein
Tel. 0861 / 46 55
Fax 0861 / 85 04

Bestellservice für deutsch- und fremdsprachige Bücher (innerhalb 24 Std.)
e-Mail: Mengedoht.GmbH@t-online.de und BuchhandlungStifel@web.de
www.buchhandlung-mengedoht.de / www.buchhandlung-stifel.de

BESTENS GEPLANT INS NEUE JAHR 2021

Verschenken oder sich selbst gönnen für die lückenlose Planung im handlichen A5-Format:
Der Häfft-Verlag präsentiert pünktlich zum neuen Jahr Kalender und Terminplaner mit praktischen Features,
selbstverständlich klimaneutral wie auch nachhaltig produziert!



DER FAMILIEN-TISCHKALENDER 2021 BÄNDIGT DAS CHAOS!

Wenn die Termine mehrerer Personen koordiniert werden sollen, wird's oft knifflig: Damit möglich wenig Stress dabei entsteht, all die Aufgaben, Kurse etc. in Einklang zu bringen, haben wir den innovativen Tischkalender extra für Familien konzipiert. Tools und Funktionen für eine reibungslose Organisation werden von Sprüchen und allerlei gut gelaunten Ideen für eine tolle Zeit mit euren Liebsten ergänzt. Zentral, bspw. in der Küche platziert, können sich alle in den Family-Timer eintragen und die Informationen sind ruckzuck einsehbar. Dank des praktischen Formats lässt sich der Tischkalender aber auch prima im Rucksack oder der Handtasche mitnehmen.

► links mit Platz zum Eintragen von bis zu 4 Namen, übersichtliches Wochenlayout und farblich wechselnde Designs, komplett in deutscher Sprache, die Laufzeit ist von Januar bis Dezember 2021

► jeder Tag untergliedert in Vormittag, Nachmittag und Abend, wöchentlich ein Essensplan sowie To-do- und Notizfeld, motivierende Pläne für Haushaltsaufgaben, jede Woche eine kompakte Monatsvorschau

► Klimaneutraler Druck und nachhaltiges FSC®-Papier aus verantwortungsvollen Quellen nachhaltiger Waldwirtschaft. Hochwertige 100g/m² Papier-Stärke: optimal beschreibbar mit allen Schreibgeräten!

► Alle helfen mit, Geburtstage der Woche, Eintrageseiten, Unternehmungsideen und Tipps gegen Langeweile, Vitamine der Woche und Saisonkalender, Sprüche zum Nachdenken und Schmunzeln u. v. m.

► Schulferien bundesweit, Feiertage Deutschland, Österreich und Schweiz, Jahresvorschauen sowie Service- und Notrufnummern und Größentabellen für Kleidung und mehr

DER CHÄFF WOCHEN-NOTIZ-TIMER

Jetzt neu: der Chäff Wochen-Notiz-Timer für 12 Monate! Einfache und lückenlose Planung von Januar bis Dezember 2021 im praktischen A5-Format. Der Wochen-Notizkalender 2021 lässt keine Wünsche offen: Der anwenderfreundlich strukturierte Ka-

lender bietet pro Woche eine ganze Doppelseite auf der linken Seite mit voreingetragenen Daten für das Jahr, auf der rechten Seite mit enorm viel Platz für Notizen aller Art. So gerät garantiert kein Termin oder To-Do in Vergessenheit!

Wie viele Urlaubstage habe ich für dieses Jahr noch übrig? Diese Frage lässt sich mit der Urlaubsplanungsseite im Kalender schnell beantworten. Ebenfalls mit dabei: Ferienübersichten für alle Bundesländer in Deutschland und Österreich um vor dem Stauchaos in den Oster- und Sommerferien gewarnt zu sein;-)

Auch immer einen Blick wert: Die Jahresübersichten für 2021/2022, die ausführliche Monatsübersicht 2021 sowie die Welt-, Europa-, Deutschland- und Österreichkarten mit Länderinfos.

► Für 12 Monate: von Januar bis Dezember 2021 mit Übersichtsseite am Monatsanfang, Jahresübersichten für 2021/2022, Schulferienübersicht DE und AT, Urlaubsplaner, 2 Lesebändchen und mehr!

► Links ist jeweils die Kalenderwoche abgebildet (inkl. Feiertage & Kalenderwoche-Angabe), die rechte Seite bietet ganz viel Platz für Notizen aller Art: So gerät kein Termin oder TO DO in Vergessenheit.

► Mit dem praktischen Gummiband kann der Notizkalender immer verschlossen werden, in der Froschtasche haben lose Zettel, Belege usw. Platz und dank Schlaufe ist der passende Stift immer dabei!

► Planen mit gutem Gewissen: Der Umwelt zuliebe ist unser elfenbeinfarbenes 90g/m² Premium-Papier aus verantwortungsvollen Quellen, FSC®-zertifiziert und klimaneutral bedruckt.

► Terminbuch im praktischen Taschenbuchformat DIN A5 (21 x 14,8 cm), Mit Herz: Flexo-Cover mit edlem Kunstleder-Überzug und silberner Folienprägung, 160 Seiten Für 12 Monate: von Januar bis Dezember 2021 mit Übersichtsseite am Monatsanfang, Jahresübersichten für 2021/2022, Schulferienübersicht DE und AT, Urlaubsplaner, 2 Lesebändchen und mehr!



A WEIHNACHTSGSCHICHT

Charles Dickens berühmt-berührende Geschichte auf Bairisch von und mit Amelie Diana und Andreas Bittl. Bsinnlich, bseelt und bsuffa. Pandemie-Edition 2020 im Stream für dahoam und als Hörspiel auf CD.

Die beiden Münchner Kindl, die Kabarettistin Amelie Diana (ehemals Liesl Weapon) und der Schauspieler Andreas Bittl haben frei nach Charles Dickens „A Christmas Carol“ aus dem Jahr 1843 einen launigen Abend mit altbairischen Weihnachtsliedern, gsichertn Gstanzln und hintersinniger Wirtshausmusik auf Akkordeon und Gitarre inszeniert. Mal humorvoll, mal besinnlich spielen und erzählen sie die Geschichte vom kaltherzigen Geschäftsmann Eberhard Gschaftl, der im München des 19. Jahrhunderts von Geistern heimgesucht wird. Diese halten dem alten Grantler gnadenlos den Spiegel vor, konfrontieren ihn mit seinem Geiz und seinem Egoismus, bis die dicke Mauer um sein Herz anfängt zu bröckeln.

Nach fünf Jahren live zwingt die Pandemie auch die Weihnachtsgschicht ins Digitale. CD-Vorbestellung: www.zweigoldshop.de
Tickets zum Stream: www.ameliediana.com/a-weihnachtsgschicht

FINDE DIE 5 FEHLER



EINFACH

5	4		3		7		1	
			1	8	4		3	7
3								8
2	5		9	7		8		
1	6						2	3
		7		1	6		9	5
4								9
9	2		7	4	5			
	1		8		2		5	4

MITTEL

8			6	2				5
			3				1	2
		9	8					
6		3	5			2	4	
	4						8	
	9	1			4	6		7
					2	1		
1	3				8			
4				9	6			3

SCHWER

			9			3	6	4
		5		3		8		
4		9		6		7		
						4		5
	7						8	
5		1						
		7		4		6		9
		3		5		2		
1	9	2			3			



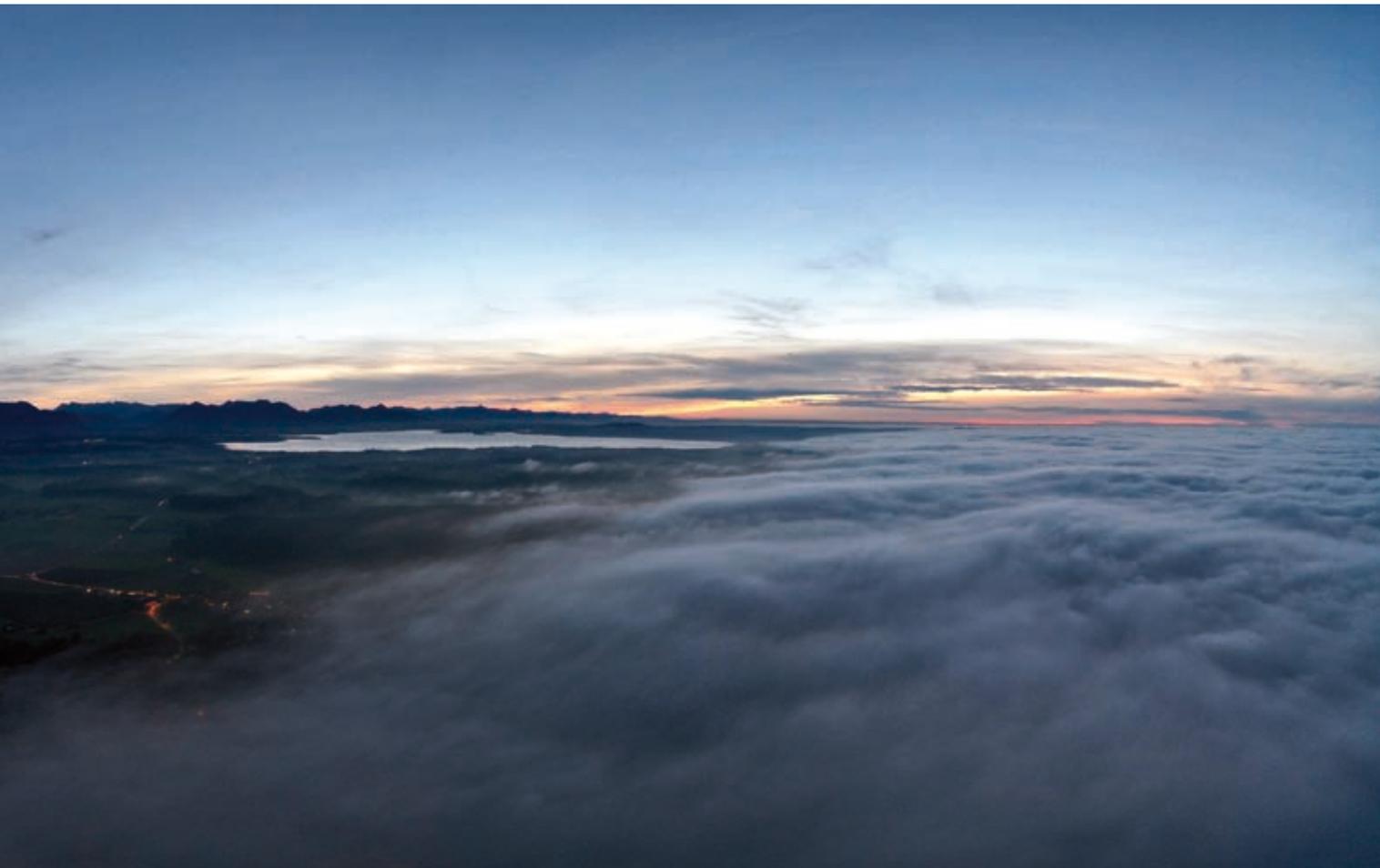


Foto: Sabine de Zoysa



LIEBLINGSPLÄTZE

*in Zusammenarbeit mit der beliebtesten
Facebook-Gruppe in der Region*



*Chiemwelt - Der Shop für alle, die den Chiemgau
ins Herz geschlossen haben! www.chiemwelt.de*



Im Dezember zieht der Geist der Weihnacht alle Register und versprüht einen besonderen Zauber, dem nicht mal ich mich entziehen kann. Also eile ich geschäftig in den Keller, krame die übers Jahr in die hinterste Ecke gewanderten Kisten hervor und schlepe sie nach oben. Mein Mann rollt mit den Augen, aber weiß, Widerrede hat keinen Sinn. Es wird dekoriert, an manchen Stellen etwas überdimensioniert, aber sonst sieht das Ganze schon recht einladend aus. Dann folgt das nächste Thema, liegt mir jetzt nicht wirklich. Ich mache es trotzdem. Für die Kinder und die anderen.
Backen.

Denn spätestens als die Mama der Freundin meiner Tochter mit einer Collage aus über 20 verschiedenen Plätzchen bei der Tür hereinschneite (jetzt weiß ich, warum dieses Wort so passend ist), war mein Ehrgeiz vollends geweckt. Ich habe in Gedanken schon mal die Ärmel hochgekrempt und war bemüht, die Erinnerung an das jährliche Plätzchen-Debakel zu verdrängen. Nämlich an genau diese Begegnungen verbunden mit jeder Menge Rechtfertigung, warum man gar kein selbstgebackenes oder kein außergewöhnliches, wohlduftendes und wohlschmeckendes Weihnachtgebäck „gebacken“ bekommt. Alle anderen drum herum klopfen sich begeistert auf die

Schulter und tauschen Rezepte wie ich Sammelkarten für meine Kids. Das kann ich, voll durchgeplant, sogar mit Excel-Tabelle. Mir klopfte also keiner auf die Schulter, meine Verweigerung liebevoller Backkunst führte zu Schnappatmung bei den Supermamis. Vielleicht haben sie aber auch keine Oma wie ich: Anruf genügt, die fertigen Plätzchen kannst morgen abholen.

Mein Sportgeist ist also geweckt und nachdem die schnatternde Backmutter endlich die Wohnung verließ, schnapp ich mir die Küchenwaage, suche ein Rezept nach dem Motto „kinderleicht“ (wenn’s sich für Kinder eignet, dann auch für mich) aus dem Internet und packe all die Zutaten auf den Küchentisch. Die Streudeko ist über die Jahre etwas blass geworden, aber hey, Zucker hält ewig (wie auch auf den Hüften). Die Aufregung ist groß, die Zuschauer strömen in die Küche und wundern sich über meinen frischen Elan. Natürlich bieten die Kids gleich ihre Hilfe an, wenn Mama mal wieder versucht zu backen, dann ist das immer schon ein lustiges Spektakel! Zutaten mischen, Teig kneten.... Kein Problem. Klebt ein wenig... Mehr Mehl, noch mehr... Der Teig ist etwas zu bröselig. Mehr Milch muss her und noch ein wenig mehr Honig schadet auch nicht. Ausrollen, ausstechen, ab in den Ofen.... Kinderleicht! Das Telefon klingelt, ich gehe ran und ich

drehe nebenbei den Ofen auf, kratze den restlichen Teig aus der Schüssel, wasche die Formen. Plätzchenduft? Fehlangebe. Es riecht verbrannt. Ich wüрге den Anrufer ab, stürze zum Ofen und rette, was zu retten ist, denn Improvisation beherrsche ich! Kann es schlimmer kommen? Ja!

Es klingelt und meine Schwiegermutter steht vor der Tür. Ich biete ihr einen Platz auf der Couch an, weit genug von der Küche. Ich versuche die verbrannte Oberfläche vom Gebäck zu kratzen, versuche mit jeder Menge Puderzucker eine optische Verbesserung zu erzielen und stelle sie mit einem Kaffee auf den Couchtisch. Aber ihr wisst ja wie das ist: Schwiegermütter sehen, schmecken und riechen alles, und meistens kommentieren sie es auch, verbunden mit all den nicht endenden Ratschlägen zur perfekten Haushaltsführung.

Ganz ehrlich, ich gebe es auf! Und ich sag euch eines: Mittlerweile denke ich nicht mehr, dass man eine Rabenmutter ist, nur weil man keine Lust hat zu backen. Das tägliche Essen kochen ist ja schon ein leidiges Thema (bei meinem Glück, übernimmt das mein Ehemann, dann kann man das auch wirklich Nahrung nennen). Und eine Lösung für das Problem ab und an mal einen Kuchen zu servieren habe ich auch schon gelöst: Oma oder Backmischung. Beides empfehlenswert mit Stern.



Verpassen Sie keine Ausgabe des Familien.Erlebnis.Magazins BiZZ!

Lassen Sie sich an außergewöhnliche Lieblingsorte entführen, entdecken Sie mit uns die schönsten Seiten der Region, lassen Sie sich von besonderen Erlebnissen verzaubern und profitieren Sie von aktuellen Angeboten für die ganze Familie! Die Anleitung dazu in Form des Familien.Erlebnis.Magazins BiZZ! senden wir Ihnen bequem frei Haus, Sie zahlen lediglich die Versandkosten.

Ich lese ein Jahr das Familien.Erlebnis.Magazin BiZZ! bequem frei Haus zum nachfolgenden Preis:

- >> nur 10 Euro/ Jahr inkl. Mwst. und Versand nur innerhalb Deutschlands
- >> nur 16,- Euro/ Jahr inkl. Mwst. und Versand nach Österreich

Bitte beachten Sie den Mindestbezugszeitraum von 1 Jahr bzw. vier Ausgaben. Der erstmalige Versand erfolgt nach Eingang der Zahlung und Erscheinung der nächstfolgenden Ausgabe. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraums von einem Jahr (4 Ausgaben), ist das Abonnement jederzeit mit einer Frist von 4 Wochen schriftlich kündbar.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Abo - Formular ausfüllen und abschicken an:
RediX GbR Werbe- und Verlagsagentur
Matovina & Matovina
Postfach 1344, 83293 Traunreut
Oder bestellen Sie bequem per E-Mail
an abo@bizz-magazin.de

BiZZ!
FAMILIEN.ERLEBNIS.MAGAZIN

STRASSEN- UND TIEFBAU
HOCHBAU · KANALSANIERUNG
DEPONIEBAU · SPORTPLATZBAU
ASPHALTMISCHANLAGEN

DER PROFI IN DER REGION



**BAUT
AUF
IDEEN**

SWIETELSKY

Baugesellschaft mbH

Zentrale Traunstein

Falkensteinstraße 2

83278 Traunstein

T: +49 861 989 64-0

www.swietelsky.de