



Fitness: bei Erfolg Geld zurück

Der Weg zwischen Himmel und Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert. Alle Jahre wieder – nach (hoffentlich) durchzechter Silvesternacht ist man sich ganz sicher, dass im neuen Jahr, zumindest diszipliniert, alles anders wird. Und jetzt, Mitte Februar: alles vergessen. Die Speckpösterchen sind immer noch da; der letzte Schitag hat auch bewiesen, dass man konditionsmäßig am Hund ist. Und dann kommt er, dieser Blick in die Auslage auf die neue Bademode und gleichzeitig auf die sich im Fenster spiegelnde Silhouette. Man weiß: Jetzt gibt es kein Zurück mehr – wenn man da rein will (in das schicke Bademodell), muss man da durch (das Trainings- und Ernährungsumstellungsprogramm).

Da auch engagierten Fitnessexperten das alles gut bekannt ist, versuchen sie, immer neue Anreize zu finden, die uns den rettenden Impuls zur Erlangung der Strandfigur geben.

Bei Quo Vadis, dem von Christoph Kaminski geführten Fitnessclub im Hotel „Vienna Intercontinental“, geht man da step by step vor: Ein spezielles und vor allem individuelles Trainingsprogramm wird zusammengestellt,



das mit der Stunde der Wahrheit beginnt. Wiegen, Körperfettmessung, medizinischer Check-up, Feststellen der Körpermaße und Abstecken des persönlichen Wunschziels.

In 100 Tagen gilt es nun, in definierten Bereichen dieses Ziel zu erreichen, das Training selbst findet unter ständiger Kontrolle durch die Trainer statt.

Das Package kostet 2500 Euro, von denen man 1000 Euro zurückbekommt, wenn man erfolgreich war. Keine schlechte Methode.

Näheres unter www.quovadisfitness.at oder unter Tel. 01/71 12 23 03.

Süße „Venusbrüstchen“

Österreich im Mozarttaumel, heuer mehr noch als sonst. Natürlich wurde zu Jahresbeginn auch der wirklich immer wieder sehenswerte Film „Amadeus“ von Milos Forman im Fernsehen gezeigt. Gesehen? Da gibt's so eine bezaubernde Szene, in der Mozarts Frau ausgerechnet seinen neidischen Widersacher Salieri aufsucht, um ihn um eine Stelle bei Hof für ihren verschwenderischen (das war Mozart nämlich) Mann zu bitten. Und ihm zu diesem Zweck Originalpartituren des Meisters vorlegt. Salieri möchte sie behalten und versucht, Constanze Mozart mit „Capezzoli di Venere“ zu verführen. Diese „Venusbrüstchen“ sind nun wieder zu haben. Wo? In Salzburg natürlich, bei „Scio's Spezereyen“ in der Sigmund-Haffner-Gasse 16.

Nach uraltem Rezept werden die aus marinierten Maronen mit Schokoladecreme handgemachten Köstlichkeiten in zwei Versionen erzeugt: als tagesfrische Süßspeise zum Kaffee oder als Mitbringsel in Pralinengröße mit hauchdünnem Überzug aus weißer oder dunkler Schokolade. Näheres unter www.venusbruestchen.at oder unter Tel. 06 62/84 16 38.



Künstlerspaziergang

In Wien lohnt es sich immer, einen Streifzug durch die zahlreichen Galerien zu machen oder dem einen oder anderen Museum einen Besuch abzustatten. Die Vielzahl ist ebenso befriedigend wie die Vielfalt.

Die Galerie Gerersdorfer in der Währingerstraße 12 etwa zeigt noch bis zum 11.3. unter dem Titel „Österreich Abstrakt“ Werke von Damisch, Bohatsch und Scheibl – alles Künstler von heute, die für abstrakte Malerei stehen.

Im Erzbischöflichen Dom- und Diözesanmuseum in Wien sind noch bis zum 1.4. Arbeiten von Wilhelm Kaufmann zu sehen, der seine Hauptschaffensperiode in den fünfziger und sechziger Jahren hatte (unten: „Venedig – Blick auf die Basilica Santa Maria della Salute“, 1960).

Absolut sehenswerte „Farbträume des Südens und Wiener Impressionen“. Stephansplatz 6, 1010 Wien.



© Momika Schein