

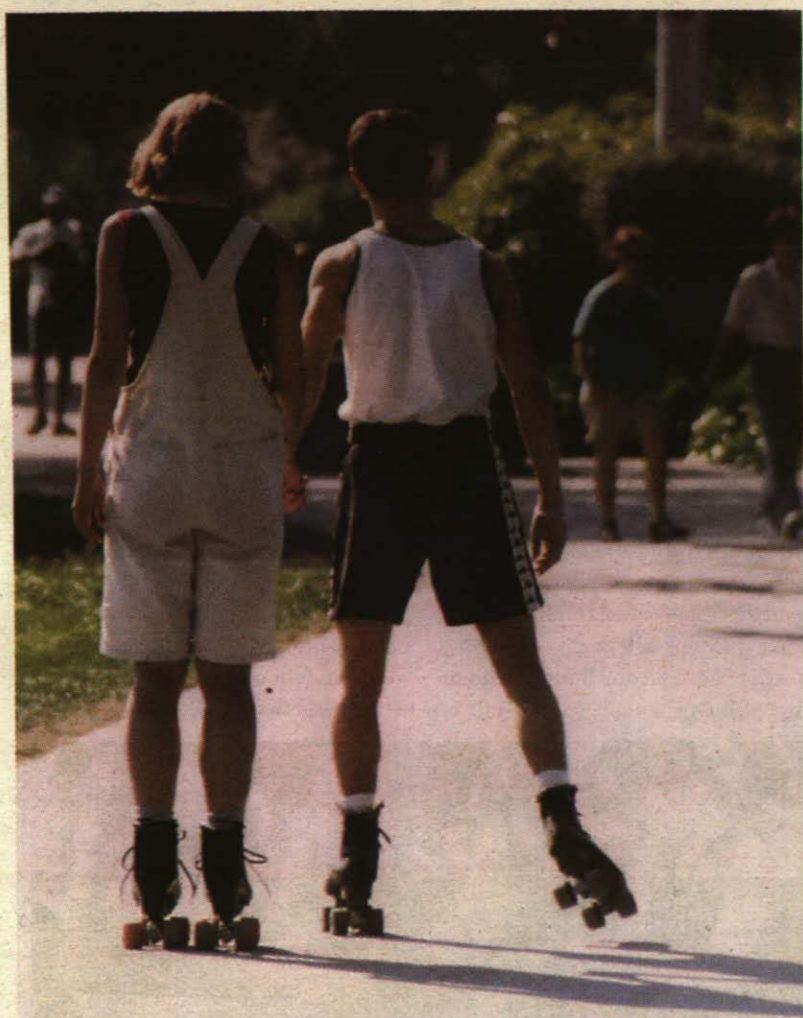
Zauberformel WELLNESS

Sport und Erholung fern von Stress und Leistungsdruck

Der Trend zur Fitness hält ungebrochen an – zu Tausenden werden die Studios besetzt, mit dem Ziel, Bi- und Trizeps zu stählen und den «schwammigen» Bauch in ein «Waschbrett» umzuwandeln. Die Maschinen hierfür werden immer komplizierter. Fast unmerklich aber hat sich nun ein neuer, sehr sympathischer Trend bemerkbar gemacht. Er heisst «Wellness» und spricht vor allem jene Menschen an, die es lieber sanft angehen ...

Fitness ist nicht jedermanns Sache, «Wellness» schon. Während bei Fitness an der Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit gefeilt wird, spricht «Wellness» auch das Gemüt an. «Von Wellness verspricht man sich vor allem eines», weiss Toni Mathis, Fitnessguru für so weltberühmte Sportler wie F-1-Pilot Jonny Herbert, Alessandro Nannini, und die GT-Piloten Bernd Schneider und Alexander Wurz, «und das ist, zu vernünftiger Bewegung und gesunder Lebensweise zu animieren.» Mathis erklärt, dass die Gemeinde der Wellness-Freunde immer grösser wird, weil Wellness wirklich von allen Menschen – Männern und Frauen aller Altersgruppen, Jugendlichen und auch Sportlern – praktiziert werden kann.

«Dieser neue Trend empfiehlt Sport und Bewegung jenseits dem intensiven Training. Körper und Geist sollen viel Spass an der Sache haben, die Latte wird nicht allzu hoch gelegt, locker sollen die Bewegungen ablaufen», erklärt Mathis. Wer



Unterwegs mit Rollerblades, mit dem Fahrrad oder ganz einfach zu Fuss: «Wellness» ist Sport ohne Leistungsdruck und ohne Stress. Foto: Wodicka

solcherart Sport betreibt, der kann sich ganz gemütlich an sein Limit herantasten, ohne sich am nächsten Tag nicht mehr bewegen zu können, weil jede Faser der Muskulatur schmerzt. Der Mensch soll langsam

und stressfrei an genau jene Sportart, die ihm am besten gefällt und bekommt, herangeführt werden: Waldlaufen, Radfahren, Schwimmen, Joggen, kurze Trips mit den Rollerblades – «aber bitte alles ohne

Zeit- und Streckenlimits, vor allem aber ohne den lästigen Pulsmesser», fordert Mathis. Die Fitness-Studios haben offensichtlich schon von «Wellness» gehört und haben inzwischen reichlich spezielle Aerobic- und Fitness-Programme, die ganz locker abgehen, im Programm. Diese Art, Sport zu betreiben, hat den Effekt, dass es vor allem im Kopf zu der für die Meisterung des Alltages so wichtigen Entspannung kommen kann. Mathis meint auch, dass «Wellness» unter Umständen – so zumindest seine Erfahrung – zur Initialzündung für eine gesunde und natürlichere Lebensweise kommt. «Wellness» ist, wie so vieles, von Amerika aus auf unseren Kontinent herübergeschwappt und Trendthema seit etwa drei Jahren. Die Gemeinde der «Wellness»-Fans steigt ständig auch deshalb, weil man sich ungebunden bewegen kann. «Wellness» – ein Thema für alle – vielleicht sind auch Sie reif für die Initialzündung! Informieren Sie sich über die Möglichkeiten im Fitness-Studio Ihrer Wahl.

Walter de Meijer



Wird immer beliebter bei Fitness- und Wellness-Freunden: Training auf dem «Spinner».

IVAN

Folge 10

10 IVAN ein ROMAN

von Mathias Ospelt, Illustrationen von Jürgen Schremser

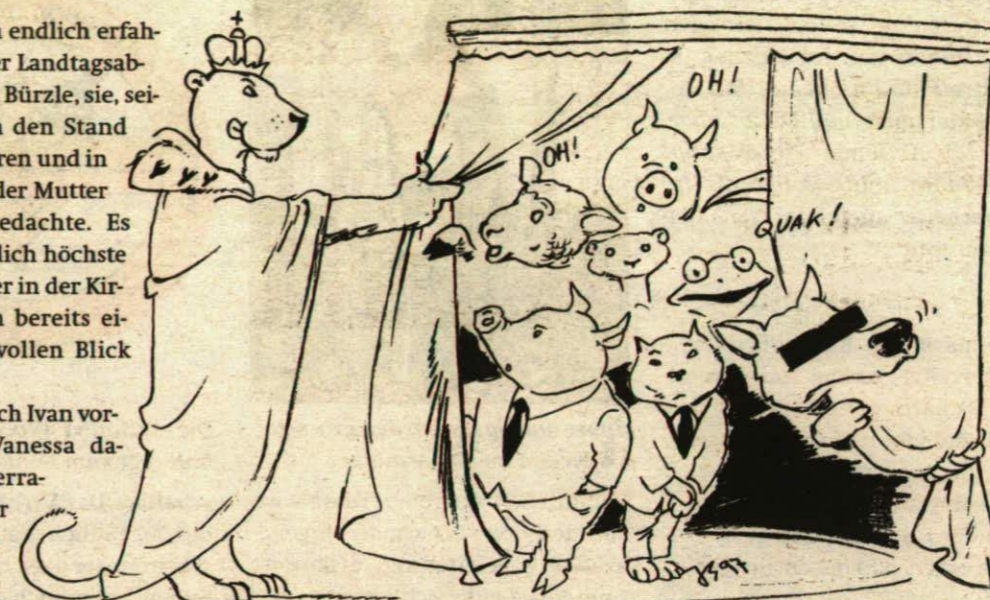
Was bisher geschah: Nach 60 Jahren rot-schwarzer Koalition im Fürstentum ist nun plötzlich schwarz-weiße Opposition angesagt. Und mitten drin: der Landtagsabgeordnete Ivan Bürzle. **Der Frühjahrsputz**

Die ersten frühlinghaften Tage waren herrlich gewesen. Allerorten hatte man Seelen und anderes Gestrüpp baumeln lassen. Der kalte Winter mit all seinen Nebenerscheinungen wie Schnupfen, Glatteis und Landtagswahlen war Gottlob undank endlich vorüber. Als *couronnement* dieser ruhigen Tage des Unkrautzupfens, Ästestutzens und Düngerspritzens stand nun der grosse Tag der Landtagseröffnung bevor. *Comme toujours* hatte niemand Geringerer als S.A.S. le prince régnant an diesem mit *convenables festivités* durchwirkten Festanlass das Amt des Thronredners inne. *Sans LUI* lief nichts. *Sans LUI* tagten weder Land noch Leute. *Sans LUI* wurde nichts geöffnet und nichts geschlossen, nichts eröffnet und nichts beschlossen. Und der Eid ging *directemang* in SEINE Hände. So wie es Artikel 54 vorsah.

Über was ER wohl diesmal sprechen würde, wurde gerätselt. Über die neuen *liaisons dangereuses*? Über einen Beitritt Liechtensteins zur Währungsunion? Über Artikel 7? Über SEINE *Maison d'Art*? Mit integrierten Coffee-Shops vielleicht? Nach Amsterdamer Vorbild? Oder ganz generell über den Zerfall der *Mœurs*? Man durfte gespannt sein! Nach der feierlichen Messe in der Pfarrkirche pilgerte die mit dem kirchlichen Segen in die kommende Legislaturperiode entsandte Truppe munter murmelnd in den Landeskanal. So auch Ivan. Für ihn sollte es sowieso ein ganz besonderer Tag werden, denn heute sollte

seine Freundin endlich erfahren, dass er, der Landtagsabgeordnete Ivan Bürzle, sie, seine Vanessa, in den Stand der Ehe zu führen und in den Umständen der Mutter zu bringen gedachte. Es war auch wirklich höchste Zeit! Der Pfarrer in der Kirche hatte ihm bereits einen vorwurfsvollen Blick zugeworfen. Und so hatte sich Ivan vorgenommen, Vanessa damit zu überraschen, dass er die offizielle Vereidigungsformel: «Ich gelobe, so wahr mir Gott helfe!» um den Zusatz ergänzte: «Vanessa! Ich liebe Dich! Willst Du mich heiraten?»

Und schon ging es los: «Sehr geehrte *madame* Landtagsabgeordnete, sehr geehrte Herren Landtagsabgeordnete,» begrüßte der Fürst die Anwesenden, «zur Wahl in den Landtag möchte ich Ihnen sehr *cordialement* gratulieren!» Und dann kam ER auch gleich zur Sache: Die Verfassungsfrage! Und während die Eid-Kollegen um ihn herum die Augen verdrehten und aufstöhnten, da dachte Ivan: «Fein! Jetzt erklärt er mir das alles nochmals.» Schliesslich hatte er das letzte Mal nicht richtig aufgepasst. Und so wiederholte der *père du pays*, ganz speziell für den Ivan, so schien es, *point par point* seine Staatsmodelle. «Ah so!», dämmerte es Ivan. Und: «Ganz gut. Genau! Richtig! Richtig!» Und als der Fürstliche *conférencier* meinte, dass wohl nur ein kleiner *circle* wüsste, wie denn die Verfassungsänderung des Landtages *en réalité* aussehen würde, da nickte Ivan zustimmend, aber gleichwohl besorgt. Ob es sich bei diesem Kreis wohl um die viel-



Der Fürst eröffnet den Landtag (allegorische Darstellung, 20. Jahrhundert)

beschworene Oligarchie handelte? Ivan lief es kalt den Rücken runter. Man munkelte, der UFO-Fürst habe eine Akte anlegen lassen über die Machenschaften dieser Vereinigung: *les dossiers XI* Es bestand also noch Hoffnung! Gotteseidank! Aber da ging es bereits um Erdverbundeneres: Die Beamtenernennung! Ivan erstarrte in Ehrfurcht: «Der versunkene Artikel 11! Unser Archäologen-Fürst macht also nicht nur in Ägypten sensationelle Entdeckungen!» Und weiter gings. Und zur Sache! Ein Begriff jagte den anderen: Da war von versteckten und offenen Feinden der Monarchie die Rede und von Schlachtfeldern der Demokratie. Von Oligarchie und Fürstentum. Vom Aufzwingen wurde parliert und vom Entziehen. Vom Souverän und von der Oligarchie. Vom modernen Rechtsstaat und von alten Hausgesetzen. Die Oligarchie kam zur Sprache und die Passive Legitimation. Das Demokratische Prinzip und die Autonomie. Das Heilige Römische Reich und die Oligarchie. Das

unteilbare Ganze und der Verfassungsbruch. Offensichtliche Schwierigkeiten und politische Realitäten. Und eine davon sprach der Demoskop-Fürst auch aus: «*La plupart* des liechtensteinischen Volkes wünscht, dass Fürst und Fürstenhaus ihre politische Unabhängigkeit behalten.» Mit anderen Worten: Alle waren dafür, dass das Fürstenhaus seine Hausgesetze behielt. Und das war richtig so! Etwas, das so lange Bestand hatte, MUSSTE richtig sein. Ivan überlegte sich, dass sich auf diese Weise auch das Problem mit der Tschechei von selbst erledigte. Man musste nur lange genug zuwarten! Wo man aber nicht mehr länger zuwarten durfte, war bei dieser Oligarchie. Davon war Ivan überzeugt. Wenn er nur gewusst hätte, was das eigentlich bedeutete: Oligarchie? Und gehörte Vanessa auch dazu? Der Antrag musste warten.

Fortsetzung folgt. Eine Erklärung auch.

Tag der offenen Tür

16. März ab 10 Uhr Lorez Training Eschen



Aktion

Beim Lösen eines Jahres oder Zwei Jahres-Abos, erhalten Sie am 16. März die Aufnahme-Tests im Wert von **Fr. 186.- GRATIS**

Sonntag: **Aktiv Tag** zum Mitmachen 10.10 und 14.10 Uhr Spinning / 11.10 und 15.10 Step and Slide

MAKE-UP PERFECT

BEATRIX MAIER

Kosmetikerin und dipl. Visagistin
klas. Körpermassage
Tages- und Abend-make-up
Braut-make-up

WEIHERRINGSTRASSE 81A
9493 MAUREN

TERME NACH VEREINBARUNG

VOLL- WERTKOST FÜR FEINSCHMECKER.
Das Hotel mit besonderem Ambiente, exzellenter Vollwertküche. Frühstücks-Schlemmerbuffet • Panorama-Sonnenterrassen • Schwimmbad • Sauna • Kitzlerdampfbad • Solarium • Massagen • Panoramabar • Natur erleben in den Kitzbüheler Alpen • Radwandern • Badesee • Paragliten • Rafting • Ballonfahren • Kinderbetreuung • gratis geführte Wanderungen u. v. m. 1 Wo. HP ab DM 550.- im DZ, ab 10.5.97, Fasten und Entschlacken im Urlaub, Buchinger/Lutzner Tee-Säfte-Fasten vom 27.4.-10.5.97 und vom 25.5.-7.6.97. • Entschlacken mit Frischkost – Früchte-Fasten vom 29.8.-13.9.97 nach FX. Mehr Fasten vom 21.9.-4.10.97. Bitte Prospekt anfordern!

TYROL
Fam. Schüpferling • A-6365 Kirchberg/Tirol
Tel. 0043/5357/2787 oder 2984 • Fax: 0043/5357/3348
Internetadresse: <http://www.tirol.com/sporthotel/tyrol>
e-mail: sporthotel.tyrol@tirol.com