

Starkes regionales Zeichen

Festlichkeiten in Ludesch zu Ehren von Apfel und Kartoffel.

LUDESCH Die Regio Im Walgau will die Entwicklung der Region fördern. Aus diesem Grund luden die Verantwortlichen kürzlich schon zum dritten Mal zum Apfel- und Kartoffelfest unter dem Solardach der Gemeinde Ludesch.

Im Mittelpunkt standen traditionell Äpfel und Kartoffeln. So hatte jeder der 14 Stände auf dem Gemeindeplatz diese Früchte zum Thema, außer jener der Weinbauern **Raimund Dünser** und **Robert Gohm**: Sie präsentierten ihren Wein, der auch im Walgau erzeugt wird. „Dadurch“, betonte Landesrat **Christian Gantner** in seiner Ansprache, „wird und

soll das Bewusstsein für die regional-lokal erzeugten Produkte geweckt werden.“

Beim Stand von **Armin und Dorothea Rauch** konnten Interessierte selbst erleben, wie die reifen Früchte zu Apfelmost gepresst wurden. Kinder konnten bei der „WalgauWiesenWunderWelt & natura 2000“ den ganzen Tag Kartoffeldruckstöcke und Duftsäckchen mit Magerheu erzeugen oder mit Malstiften ihre Kreativität ausleben.



Armin und Dorothea Rauch mit Pascal Reber.

Wichtig war es der Regio Im Walgau auch, möglichst wenig Müll zu verursachen: Mit Leihgeschirr und -gläsern sowie eigenen Papiertaschen mit dem Walgau-



Gerold Mähr, Markus Hartmann, Peter Neier, Dieter Laueremann, Christian Gantner, Walter Rauch, Florian Kasseroler, Harald Witwer, Angelika Stöckler, Karin Moser und Doris Amann.

HAB

Logo hielt man die Abfallmengen gemeinsam mit den Ausstellern besonders klein. Selbst Erntekörbe konnten gekauft werden, um den Einkauf nach Hause zu tragen. Das Gastro-Team der Pfadfinder Thüringen sowie „Flüchtlinge helfen“ unterstützten dabei tatkräftig diese Aktion.

Neben allerlei Kulinarischem boten die Veranstalter auch ein interessantes Rahmenprogramm. So zeigte Kräuterexper-

tin **Iris Lins**, wie man mit einer selbst gemachten Apfelmaste die Haut natürlich pflegen kann. Weiters hielt **Christoph Dünser** einen Vortrag über das richtige Pflanzen von Obstbäumen und **Romana Steinparzer** erzählte vom „Schmuckkästle Ludescherberg“. Zwischendurch lasen die „Blumenegger Mundartfrauen“ aus ihren Gedichten vor, die alle den Apfel oder die Kartoffel zum Thema hatten. **HAB**

VN-INTERVIEW. Florian Berlinger (36), Fitnesstrainer

Alltagsfit durch das passende Training

NÜZIDERS Seit nunmehr sieben Jahren besteht „berlinger fitness training“ im Herzen von Nüziders. Die VN-Heimat sprach mit Betreiber und Fitnesstrainer **Florian Berlinger** über Beweggründe, Konzept, ideales Training und mehr.

Wie kamen Sie zum Sport?

BERLINGER Nach meiner Tischlerlehre und der absolvierten Matura studierte ich Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Zeitgleich war ich sechs Jahre lang als Fitnesscoach im ValBlu im Einsatz. Im Jahr 2011 entschied ich mich dann für die Selbstständigkeit. 2012 war dann ein spannendes Jahr für mich – ich heiratete Sabrina, unsere Tochter Marie kam zur Welt und wir entschlossen uns für ein veganes Leben, was vor allem ethische Gründe hatte.

Was hat Sie dazu bewegt, dieses Trainingsstudio zu eröffnen?

BERLINGER Dazu muss ich viele Jahre zurückgehen. Während meiner Lehrzeit als Tischler fingen bereits meine ersten Rückenbeschwerden an. Ich habe mich daraufhin vermehrt mit dem Thema Fitness beschäftigt und einiges an Wissen angesammelt. Dieses Wissen will ich nun weitergeben. Mein Ziel ist es, ein gutes Konzept zu vermitteln, um fit zu werden und fit zu bleiben.

Berlinger stemmt das Training gekonnt.nic



Was macht Ihr Konzept aus?

BERLINGER Durch regelmäßiges Trainieren werden meine Trainingspartner alltagsfit. Damit ist zum Beispiel gemeint, dass Skifahren ohne Oberschenkelbrennen oder Wandern ohne Muskelkater am Tag danach möglich sind. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Schmerzlinderung, gerade im Rücken- oder Gelenksbereich. Zudem biete ich einmonatige Challenges, wenn es etwa ums Abnehmen geht.

Wie gestaltet sich das ideale Training?

BERLINGER Es ist vor allem funktional. Das heißt, es gibt zwei unterschiedliche Trainingseinheiten pro Woche. Dieses beinhaltet einerseits Krafttraining und andererseits Inter-

valltraining zu jeweils 60 Minuten. Das Training ist gut geplant und abwechslungsreich, und man kann das Bestmögliche dabei herausholen. Alle paar Wochen wechselt dann der Trainingsplan. Bei mir gibt es ausschließlich Gruppentrainings mit bis zu sechs Personen pro Gruppe. Und übrigens: Am 10. November und am 1. Dezember finden Workshops zur Rückengesundheit statt. **NIC**

ZUR PERSON

FLORIAN BERLINGER

GEBOREN 20. Oktober 1982
WOHNORT Nüziders
HOBBYS meine Familie, Bewegung und Sport, Social Media
LIEBLINGSESSEN Selbstgekochtes von meiner Frau
MOTTO „Es ist nicht der Montag, es ist dein Job“