

Anzeige
Zusammen über 160 Kilo abgenommen
Neuer Gruppenkurs startet Mitte September



„WIR“ sind 30 Erwachsene zwischen 20 und 67 Jahren die sich einmal die Woche mit dem Thema Ernährung und Gewichtsreduktion beschäftigen haben. Gemeinschaftlich wurden in 12 Wochen von September bis Anfang Dezember 2012, 160 Kilo reduziert. Wer beim letzten Abschlusstreffen die meisten Kilos abgenommen hatte, dem winkte ein Preisgeld von über 300 Euro. Aber auch Platz zwei und drei gingen nicht leer aus.

Unter dem Motto „mit Spaß zum Wunschgewicht“ beginnt Mitte September in Nürnberg ein neuer Starter Kurs zur Gewichtsreduktion. Jo-Jo Effekt, einseitige Ernährung und vieles mehr verderben den Spaß auf dem Weg zum Wunschgewicht. Während der 12-wöchigen Abnehmphase werden die Teilnehmer intensiv betreut. Im Vorfeld wird für jeden Teilnehmer während eines ersten, individuell bestimmbaren Termins ein Programm erstellt, das auf einer umfangreichen Innerscan-Analyse basiert. Diese Messung wird mit einem medizinischen Körperanalysegerät durchgeführt und ermittelt den persönlichen Anteil der Muskelmasse und des Körperfettes, gibt Auskunft wie bedenklich

das Vizeralfett/Bauchfett ist und benennt den Kalorienverbrauch im Ruhezustand. „Unser Ziel ist es, dass die Menschen lernen umzu-denken“, erklärt das Team vom TOP-BODY Ernährungscenter. „Wir helfen allen, die passende Lösung mit der richtigen Ernährung auf den Wegbringen“.

Deshalb sei es wichtig zu wissen, was mit Genuss gegessen werden darf und wie das Gewicht gehalten werden kann. Die Teilnahmegebühr inklusive aller Unterlagen beträgt 59 Euro. Demjenigen, der das meiste Gewicht bzw. den höchsten Fettanteil verloren hat, winkt ein Preisgeld. **Die Gruppe startet ab dem 11. September 2013 – weitere Informationen unter Tel. 0911-64119169**



Das Team vom TOP-BODY Ernährungscenter, Telefon 0911-64119169

Der Nachhaltigkeit verpflichtet

Ein „kreativer Kopf“: Uschi Heubeck wird für ihr „Design Recycling“ ausgezeichnet

Vor wenigen Wochen startete die Initiative „Kreative Köpfe“, die [MS]NEWMEDIA und der MarktSpiegel zusammen mit Prof. Dr. Klaus L. Wübbenhorst ins Leben gerufen haben. Heute dürfen wir an dieser Stelle den ersten „kreativen Kopf“ aus der Metropolregion vorstellen: Uschi Heubeck.

Uschi Heubeck ist eine un-gemein vielseitige Künstlerin. Ihre Anfänge liegen in der Malerei. Vom Aquarell wandte sie sich letztlich der Acrylmale-rei und der Zeichnung zu. Parallel dazu sucht sie immer wieder nach neuen Ausdrucksfor-men – in der Malerei aber auch darüber hinaus. Aktuell sind das beispielsweise die Reihe „fränkische Vögel“ (Tonarbei-ten, die sich mit vom Ausster-ben bedrohten fränkischen Begriffen beschäftigen), die Fotogra-fie, der Uschi Heubeck sehr expressive, abstrakte Moti-ve abringt, und auch die selbst geschriebenen Comedy-Pro-gramme, mit denen Uschi Heubeck auf Tour geht.

Die Auszeichnung als „krea-tiver Kopf“ erhielt die in Kammerstein beheimatete Künst-lerin aber für ihr „Design Recycling“. Diese Art sich künstlerisch oder kunsthand-werklich auszudrücken – zwi-schen den beiden Begriffen macht die Künstlerin keinen Unterschied –, entdeckte Uschi Heubeck eher zufällig. „Wenn ich beim Malen durch mein Atelier gehe, kommt es immer wieder vor, dass Farbe auf meine Kleidung kommt.“ Dem Ärger über die ver-schmutzten Hosen oder Shirts folgte eine brillante Idee: „Wenn die Farbe beim Waschen schon nicht heraus-geht, dann drehe ich den



Uschi Heubeck aus Kammerstein darf sich als erste über die Auszeichnung „Kreativer Kopf“ freuen. Foto: tom

einen Fettfleck auf ihrer lieb-gewonnenen Bluse haben. Hier kommt nun Uschi Heu-beck ins Spiel, die den Fett-fleck bemalt und ihn damit zum Teil eines Kunstwerks werden lässt – so werden dann T-Shirts mit Schäumeles-Fle-cken zu Designer-Unikaten.

Manchmal kommt es aber auch vor, dass eine Jacke oder eine Jeans im Schrank hängt, die mit der Zeit doch etwas langweilig aussieht, aber zu schade zum Wegwerfen ist. Auch diese gestaltet Uschi Heu-beck dann – manchmal zusam-men mit den Kunden – mit Far-ben, mit Stoff-Applikationen oder Swarovski-Glitzersteinen neu. Wichtig ist der Künstlerin dabei der Nachhaltigkeitsge-danke: dass die vermeintlich wertlos gewordenen Kleidungs-stücke durch die künstlerische Bearbeitung wieder nutzbar werden und darüber hinaus einen ganz neuen Reiz erhal-ten.

Mehr denn je fühlt sich Uschi Heubeck heute als fränki-sche Künstlerin: „Als junger Mensch schwimmt man öfter mal den Trends hinterher, wenn man dann etwas älter wird, kommt man zu seinem Ursprung, zu seinen Wurzeln zurück und schaut: ‚Wo komme ich her?‘ Darum fühle ich mich hier in der Region am wohlsten.“

Uschi Heubeck
 Heidenbergstraße 10
 91126 Kammerstein
 Tel.: 09122/12036
 www.uschiheubeck.de

Metzgerei
Nießbeck
Handwerksqualität
 Angebote gültig bis Samstag, 31. August

- Gulasch**, gemischt oder vom Schwein 100 g **0.79**
- Schweineschnitzel**, saftig und mager 100 g **0.69**
- Roll- und Spießbraten**, vom Hals oder Rücken 100 g **0.69**
- Zzzisch-Steak**, vom Hals oder Rücken 100 g **0.79**
- Surhaxn**, Vordere, mild gepökelt 100 g **0.29**
- Hinterschinken**, gekocht 100 g **1.19**
- Leber-, Chili- und Pizza-leberkäse**, auch zum Selberbacken 100 g **0.79**
- Delikatess- und Landleber-wurst**, schlachfrisch hergestellt 100 g **0.79**
- Pfeffer- und Knoblauch-beißer**, stets rauchfrisch 100 g **1.19**
- Fleischsalat**, unser Bester 100 g **0.49**

Täglich: Mittagessen zum Mitnehmen
Schwabach
 REWE, Alte Rother Str. 1
 Tel. 09122 / 63 20 38
Eibach, Netto, Eibacher Hauptstr. 121
 Tel. 0911 / 962 61 85
 Hauptsitz: BERG, Tel.: 09189-307

MarktSpiegel @TV
 ONLINE

INFORMATIV
 MODERN
 SYMPATHISCH

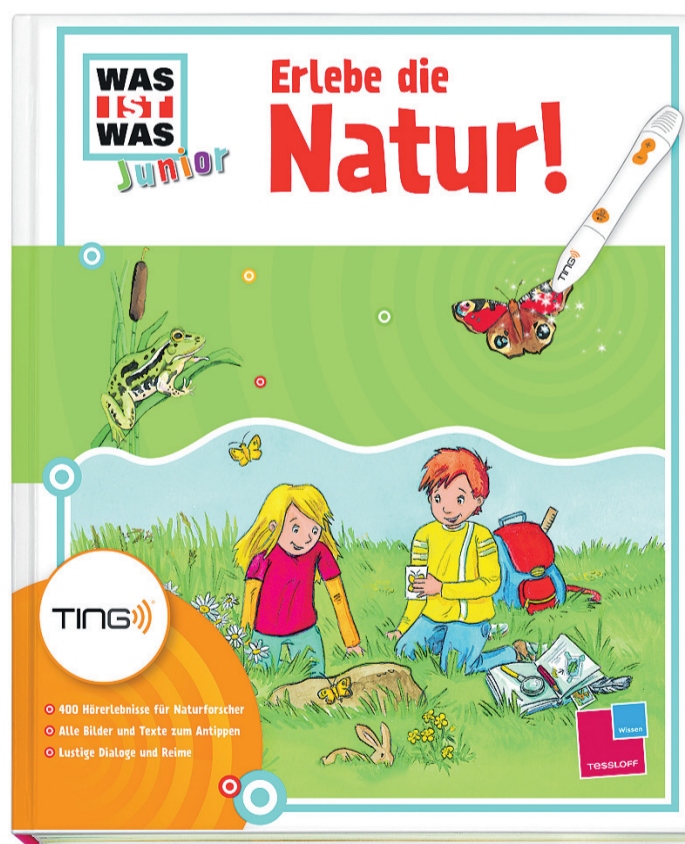
www.marktspiegel.de

Tierlaute aus dem Bilderbuch

MarktSpiegel und TESSLOFF Verlag verlosen vier Erlebnispakete

REGION - „Stift an und Lau-scher auf!“ heißt es jetzt beim TESSLOFF Verlag: Die ersten WAS IST WAS Junior Bände sind jetzt als Version mit der so genannten TING-Technologie erhältlich, beziehungsweise erscheinen im September.

Die Titel „Erlebe die Natur!“, „Im Einsatz! Polizei und Feuerwehr“, „Entdecke die Welt!“ und „Entdecke die Fahrzeuge!“ bieten jeweils über 400 Punkte, die mit dem TING-smart-Stift angetippt werden können. Kinderstimmen, authentische Dialekteinfärbun-gen und lustige Versprecher sorgen für emotionale Dialoge. Witzige Sounds, atmosphä-rische Geräusche, originelle Reime sowie eine Vorlesefunk-tion verleihen dem Buch Hör-spielcharakter. Alle Bilder sind zum Antippen. Aber auch für's Auge gibt es jede Menge zu entdecken: Informativ Entdecker-klappen, Spiele und andere Mitmach-Elemente. So können junge Leserinnen und Leser Wissen mit allen Sinnen erfah-ren. Und so funktioniert der TING-Stift: TING (chinesisch für „Hören“) sieht nur auf den



Mit Hilfe des TING-Stiftes können die Bilder sprechen.

ersten Blick aus wie ein ein-facher, etwas zu füllig geratener Stift. In ihm verbirgt sich aber eine einmalige Technologie, die ihn zu einer Kombination aus Lesegerät und intelligen-tem mp3-Player macht. Mit dem Sensor an der Stiftspitze wird ein Code auf Buchseiten ausgelesen. Dieser Code ist mit unterschiedlichen Audiodatei-en, die zum Buch gehören, verknüpft. TING erkennt beim Antippen von Bildern oder Texten den Code, geht in sei-nen Index und spielt die pas-sende Datei über den integrierten Lautsprecher (oder über den Kopfhörerausgang) ab. Wichtig: Um den integrierten Akku aufzuladen und die benö-tigten Daten für das jeweilige Buch zu bekommen, muss der TING-Stift an per USB-Verbin-dung an einen internetfähigen PC oder Mac angeschlossen werden.

Gewinnspiel

Zum Kennenlernen verlost der MarktSpiegel vier Exempla-re des WAS IST WAS Titels „Erlebe die Natur“ mit jeweils einem TING-Stift. Die Daten für den betreffenden Titel sind



bereits aufgespielt, so das der Gewinner/die Gewinnerin sofort loslegen kann.

Wer an dem Gewinnspiel teilnehmen möchte, schickt eine Postkarte mit dem Stichwort „TESSLOFF“ an folgende Adresse: Der MarktSpiegel, Burgschmietstraße 2-4, 90419 Nürnberg. Auch via E-Mail gewinnspiel@marktspiegel.de oder per Telefon 0137/9661816 (50 Cent pro Anruf aus dem deutschen Festnetz) ist eine Teilnahme möglich. Bitte in der Betreffzeile das Stichwort nicht vergessen. Eingangsschluss ist der 3. September. Die Gewinner werden telefo-nisch oder schriftlich benach-richtigt. Der Rechtsweg ist aus-geschlossen.

Wer sich nicht auf sein Glück verlassen möchte: Die WAS IST WAS Junior Bände mit TING Technologie können inklusive des Lesestiftes über den Buch-handel oder direkt beim Tess-loff-Verlag - www.tessloff.com - bestellt werden.

TESTSIEGER
 Stiftung Warentest
 test

HARK KAMINE
 über 40 JAHRE HARK
SONDERPREISE
 NACH UMBAU
 KAMINE DIREKT VOM HERSTELLER
Die mit dem Feinstaubfilter

180-SEITIGER KATALOG und Angebotsflyer
 mit Preisen unter: www.hark.de oder gebührenfrei unter
 (0800) 2 80 23 23. **Bundesweit Ausstellungen!**

0% FINANZIERUNG
 Ab 500 € Warenwert • Keine Anzahlung oder Gebühren • Effektiver Jahreszins 0,0 %
 • 36 Mon. Laufzeit • Abwicklung über unsere Hausbank • gültig für Kamine u. Kachelöfen

Über 70x in Deutschland mehr unter www.hark.de

HARK Die Nr. 1 im Kamin- und Kachelofenbau

HARK Ausstellungen:
 90431 Nürnberg, Sigmundstraße 190, Tel. (09 11) 6 88 79 64
 93059 Regensburg, Abensstraße 3 (An der Frankenstraße
 Nähe Donau Einkaufszentrum), Telefon (09 41) 4 61 11 75
 95500 Heinersreuth bei Bayreuth, Bayreuther Straße 30, Telefon (09 21) 1 50 45 16
 92637 Weiden, Zur Drehscheibe 2, Tel. (09 61) 63 46 76 13
 97080 Würzburg, Schweinfurter Str. 4, Tel. (09 31) 3 29 28 65
 96052 Bamberg, Laubanger 1 - 3, Tel. (09 51) 7 00 95 91
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00 - 19.00, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr