

Der Spruch des Tages:
 Man kann sich wohl in einer Idee irren,
 man kann sich aber nicht mit dem
 Herzen irren. Fjodor Dostojewski



Foto: Erztrophy

Helden auf Tourenski! Bei der Hochkönig Dynafit Erztrophy kämpfen die Besten am 30. Jänner vor imposanter Kulisse um den Staatsmeistertitel (Disziplin „Individual“). Start ist um 10.30 Uhr beim Arthurhaus in Mühlbach. Am 31. Jänner geht es bei der „Erztour“ von der Schanze in Bischofshofen auf den Hochkeil (Start: 9.30 Uhr).

BAUERNREGEL

Wächst das Gras im Januar,
 ist's im Sommer in Gefahr.

VORTRÄGE

ELSBETHEN, Pfarrzentrum: „Humanitäre Tragödie in Nahost. Hintergründe und Auswirkungen der Syrienkrise“ mit Stefan Maier (19 Uhr).
LAMPRECHTSHAUSEN, Gemeindeamt: „Täuschen und Tarnen“ mit Mag. Birgit Schauensteiner (19 Uhr).

TAG DER OFFENEN TÜR

HALLEIN, Landesberufsschule: Führung durch die verschiedenen Klassen-, Labor- und Werkstättenräume für Metalltechnik, Seilbahntechnik, Dachdeckerrei-Spenglerei und Installationstechnik – Unterricht und Praxis miterleben (9 bis 16 Uhr); www.lbs-hallein.salzburg.at

VERANSTALTUNGEN

SALZBURG-STADT Republic Café, Anton-Neumayr-Platz: Afterwork Party (jeden Do, ab 18 Uhr).
Stagebar, Chiemseegasse: Open Stage (21 Uhr); ☎ 0650/453 05 47.
BAD GASTEIN, Wasserfallbrücke: „Trompeten am Wasserfall“ (20.30 Uhr).
BAD VIGAUN, Med. Zentrum: „Lach Yoga – stärkt Kreislauf und Immunsystem, hält jung und vital“ (19.30 Uhr).
KLEINARL, Sportplatz: Winterfest – Schneefußball, Snow-Tubing, Skidoo, Kletterturm uvm. (19 Uhr).
KUCHL, Betreutes Wohnen: Gespräch mit Landwirtschaftsexperte Franz Rohrmoser „Fleisch. Verantwortungsbewusster Genuss oder billiger Luxus“ (16 Uhr).
MAISHOFEN, GH Schloss Kammer: Sänger-/Musikantenstammtisch (20).
ST. VEIT, Laterndwirt: Heimatabend (20 Uhr).



Foto: Bernhard Haidinger

Faschingschnas von Kiwanis-Igonta im Parkhotel Brunauer, Elisabethstr. – zugunsten des Vereins Active/Freizeitbegleitung für Menschen mit Beeinträchtigung (morgen, 29.1., 20 Uhr); ☎ 0664/16 19 210.

Foto: Hilfswerk Salzburg



Ihren 100. Geburtstag feiert heute, 28.1., Frau Theresia Schnöll. Das Seniorenheim Großmain und die „Krone“ gratulieren herzlich!

Foto: Eine-Welt-Gruppe-Thalgau



Langlaufen für einen guten Zweck: Die Eine-Welt-Gruppe-Thalgau lädt am Sonntag (31.1., 11 Uhr) zum Benefizrennen auf der Wasenmoosloipe am Thalgau. Infos: ☎ 0 62 35/ 58 32, www.ewgt.at

Foto: Jasmin Schuller



Autorin Valerie Fritsch aus Graz liest aus ihrem Erfolgsroman „Winters Garten“ in der Wirtschaftskammer Tamsweg (heute um 19 Uhr).

Vom richtigen Zeitpunkt

Das Leben mit der Kraft des Mondes



JOHANNA PAUNGER UND THOMAS POPPE



DONNERSTAG, 28. JÄNNER



JUNGFRAU
 im abnehmenden Mond

Kälte- und Wurzeltag;
 Nahrungsqualität: Salz;
 Körperzone: Verdauungsorgane.

Ernährung

Viel Wissen unserer heilkundigen Vorfahren dreht sich um die gesunde Ernährung, und deshalb heute drei zeitlose Tipps am „Verdauungstag“ Jungfrau:

Hören Sie fünf Minuten

vor dem Sattsein auf zu essen. Der Körper braucht nämlich so lange, um das Gefühl „Ich habe genug“ deutlich zu signalisieren. Im Laufe der Zeit erwischen Sie diesen Moment genau.

Tipp für Erwachsene: niemals ein zweites Mal auf den Teller schöpfen. Und schließlich: möglichst zum Essen nichts trinken. Es ist kaum bekannt, aber diese Gewohnheit ist ungesund.

mond @ kronenzeitung.at ☺ www.krone.at/mondkalender

FILME

SALZBURG-STADT, Das Kino/Salzbürger Filmkulturzentrum am Giselakai: Premiere – „Imaginary Border/Imaginäre Grenze“, Österreich 2015; Filmemacher Alireza Ganhié ist zu Gast (20 Uhr); ☎ 0662/ 87 31 00-15, www.daskino.at
SAALFELDEN, Kunsthaus Nexus: „Der kleine Prinz“; ab acht Jahren (17 Uhr). „Wie die Anderen“, AT 2015 (20 Uhr); ☎ 0 65 82/75 999.
TAMSWEG, „die künstlerei“: „Conducta – Der junge Herzensbrecher aus Havanna“, Kuba 2014 (19.30 Uhr).

FÜR KINDER

SALZBURG-STADT, Spielzeug Museum, Bürgerspital: Vorlese-Oma – „Herr Hase & Frau Bär. Die lustige Schlittenfahrt“ von Christa Kempter und Frauke Weldin; ab drei Jahren (15-15.30 Uhr). Carrera Rennbahn (15-16 Uhr).
HALLWANG, Eltern-Kind-Zentrum: „Was unser Kasperl wohl im Fasching erleben wird?“ (15 Uhr).

ZAHLENLOTTO 26. 1. 2016

80 6 11 59 39
 (ohne Gewähr)