

Schwungvoll ins neue Jahr

Das neue Jahr beginnt mit dem traditionellen Neujahrskonzert des Niederösterreichischen Tonkünstlerorchesters. Dieses Jahr dirigiert von Vinzenz Praxmarer, mit Auftritten des Bariton Stefan Zenkl. Werke von u.a. Strauß, Rossini, Offenbach, Debussy und Lehár werden in vollendeter Qualität aufgeführt. Das Konzert findet am 9. Jänner 2019 im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kultur-Baukasten“ der Stadtgemeinde Schwechat statt.

Tickets können ab € 20,- unter 01/701 08 -233 und 284 oder unter abteilung5@schwechat.gv.at erworben werden.

Einlass: 19.30 Uhr



© Tonkünstler-Orchester im Festspielhaus St. Pölten Foto Nancy Horowitz

Programm-Vorschau

SPORT

24.02.2019

Basketball

Österreich – Großbritannien

30.03.2019

Österreichische Cheerleader
Meisterschaft 2019

KULTUR

09.01.2019

Neujahrskonzert
der NÖ Tonkünstler

12.01.2019

53. Ball der Wirtschaft

10.02.2019

Kindermaskenball
der Kinderfreunde
Schwechat

16.02.2019

Ball des Gymnasiums
Schwechat

23.03.2019

Markt der Vielfalt
„Frühlingserwachen“

SONSTIGES

Weight Watchers

- jeden Dienstag um 19 Uhr

Nähere Informationen zu den kommenden Veranstaltungen erhalten Sie auf unserer Homepage www.multiversum-schwechat.at

Alle Infos auch unter
www.multiversum-schwechat.at

SAVE THE DATE: 23. März 2019

Markt der Vielfalt „Frühlingserwachen“

Frische & Vielfalt durch Einbringung der Region heißt es wieder bei unserem Markt der Vielfalt im Frühling. Lassen Sie sich durch regionale, außergewöhnliche

Schmankerl verwöhnen. Unsere Aussteller präsentieren kulinarische Leckerbissen, welche Sie verkosten und Zuhause genießen können.

Das Multiversum-Team wünscht allen
eine besinnliche Weihnachtszeit
und ein frohes Fest!

Impressum Eigentümer, Herausgeber, Verleger: Multiversum Eigentums GmbH, Möhringgasse 2-4, 2320 Schwechat / Annette Neumayer-Weilner MSc. (Geschäftsführung); Druck: Medienhaus Bürger, Rannersdorf

Weihnachten – die Zeit der köstlichen Genüsse

Je intensiver das Training, desto essentieller ist die tägliche gesunde Ernährung auch zu Weihnachten.

Nach einem intensiven Training braucht unser Körper genügend Nährstoffe, weil genau diese sehr gut in die Muskulatur geschleust werden können. Nach einem Krafttraining empfehlen wir, den Körper mit genügend Protein bzw. Eiweiß zu versorgen, da durch das harte Training mikroskopische Risse im Muskelgewebe entstehen. Um diese schnell wieder zu reparieren, hilft uns dabei der zugeführte Eiweißschub. Er hilft nicht nur, das Muskelgewebe aufzubauen, sondern

er dient auch dazu, dass man keine Muskulatur abbaut und unterstützt die Regeneration.

Wie führen wir unserem Körper ausreichend Eiweiß zu, ohne gleich zu Nahrungsergänzungsmitteln oder Power-Riegeln greifen zu müssen?

Eine ausgewogene Mischkost ist für den menschlichen Körper das Beste. Desweiteren kann man Eier, Hühner- und Rindfleisch, Milch, Magertopfen, Hüttenkäse und vieles mehr konsumieren. Eiweißreiche Kost baut Muskeln auf und diese verbrennen dann mehr Fett, also bitte keine Mahlzeit auslassen, weil man glaubt, dass man

damit schneller abnimmt.

Kohlenhydrate unterstützen genauso die Regeneration und füllen den Glykogenspeicher auf. Deshalb sollten Sie auch beherrscht bei Süßkartoffeln, Porridge oder Pasta zugreifen. Gesunde Fette, wie sie z.B. in Avocados, Nüssen, Lachs (-> super Vitaminlieferant), Chiasamen, Leinöl, Kokosöl (ideal zum Kochen), Rapsöl oder Olivenöl enthalten sind, sollten am Speiseplan nicht fehlen. Ihr Körper braucht eine gute Basis um gesund zu bleiben, deshalb sollten Sie auch ein wenig in der schönen und besinnlichen Weihnachtszeit auf die Auswahl Ihrer Speisen achten.

Kursangebot im Multiversum Fitness:

- **D.A.Y. Dance-Act-Yoga und Tanzkurse** bei Michaela Illetschko
+43699 195 654 68
mail@d-a-y.at
www.d-a-y.at
- **Hula Tanz aus Hawaii** mit Martina Lokelani Hudecsek
+43676 5258186
info@hula-martina.at
www.hula-martina.at
- **Rücken Werkstatt, Faszien Schule und Cardio Kickboxen** mit Sabina Breitenfelder
+43664 1842695,
office@elite-personaltrainer.at
www.elite-personaltrainer.at
- **Tai Chi, Chi Gong und Schwert Tai Chi Kurse** mit Thomas Hudecsek
+43677 624 125 00
info@taichi-schule.at
www.taichi-schule.at

Zuckerfrei: Weihnachtskekse

- 150 g Apfelmus (ungesüßt)
- 300 g Haferflocken
- 170 g Mandelmus
- 10 Datteln (entkernt)
- 50 ml Kokosöl
- eine Prise Salz
- ½ TL Vanille
- ½ Zitrone
- 5 Marillen (getrocknet)
- 60 ml Ahornsirup (wahlweise auch Honig oder Agavendicksaft)
- 1 EL Chiasamen
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Cranberries (getrocknet)

Zubereitung: Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und belegen Sie ein Backblech mit Backpapier. Rühren Sie die Chiasamen mit 4 EL Wasser an und stellen Sie sie zur Seite, sie sollten ein paar Minuten quellen. Vierteln Sie die getrockneten Marillen und pressen Sie die Zitrone aus.

Mahlen Sie nun ca. 1/3 der Haferflocken in einer Küchenmaschine oder einem Mixer zu einem groben Mehl. Vermengen Sie das Mehl, die restlichen Haferflocken, die Vanille und das Salz in einer Schüssel.

Zerdrücken Sie die Datteln mit einer Gabel. Lassen Sie das Kokosöl in einem Topf zergehen, geben Sie die Datteln und das Mandelmus hinzu und lassen Sie die Mischung bei kleiner

Hitze vorsichtig köcheln. Passen Sie aber auf, dass das Mandelmus nicht anbrennt!

Anschließend die trockenen Zutaten mit der Mandel-Dattelmasse, dem Zitronensaft, den Chiasamen, dem Ahornsirup, dem Apfelmus und den geviertelten Marillen gut durchmischen. Sollte die Masse zu trocken sein, können Sie noch etwas Pflanzenöl hinzugeben. Zum Schluss die Kürbiskerne und Cranberries unterheben.

Formen Sie nun aus dem Teig mittelgroße Kugeln und legen Sie sie auf das Backblech. Drücken Sie die Bällchen mit einem Esslöffel flach und lassen Sie sie im vorgeheizten Ofen ca. 15 – 20 Minuten backen. Viel Freude beim Backen!

Wir wünschen unseren Mitgliedern schöne Weihnachten und freuen uns auf das neue Jahr gemeinsam mit euch in unserem Multiversum Fitness. ☺