

GVIERT

Die neuesten Trends im Herzen von Linz

Herbst | 2021

MAGAZIN

Österreichische Post AG | GVIERT ist eine Marke der VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz



TYPFRAGE

Dieser Haarschnitt passt am besten zu Ihrer Gesichtsförm

REZEPTE

Kanarischer Klassiker und eine „ausgezogene“ Köstlichkeit

INTERVIEW

Reisen in Zeiten von Corona:
Das Recht im Gepäck

Stylisch

SCHICHT FÜR SCHICHT

Herbstmode: Lagenlook, Animalprint und trendige Kombinationen



20
JAHRE





Willkommen IM GVIERT

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser!**

In Ihren Händen halten Sie die vierte Ausgabe seit der Neuauflage unseres GVIERT Magazins. Da die Exemplare immer bereits nach kurzer Zeit vergriffen waren, haben wir die Auflage seit der Sommer-Ausgabe auf 20.000 Stück erhöht. Wir freuen uns, dass das Magazin so gut ankommt!

In Zeiten der Digitalisierung beweist dieser Print-Erfolg einmal mehr, dass digital niemals analog komplett ersetzen kann. Genauso wie Onlineshopping niemals das Einkaufserlebnis vor Ort ersetzen wird. Einen Ort der Begegnung – wie das GVIERT.

Bei uns im Herzen von Linz können Sie nicht nur Ihre täglichen Einkäufe erledigen und Trends shoppen. Ob Frisörbesuch, Fitnessstudio-Training, den Termin beim Arzt,



MAG. MARIO ZOTTELE, MBA

Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

Anwalt oder Immobilienmakler – im GVIERT können Sie alles miteinander verbinden und zwischendurch eine Tasse Kaffee genießen oder sich kulinarisch richtig verwöhnen lassen.

So bunt wie der Mietermix im GVIERT oder die farbenprächtige Natur im Herbst, sind auch die Themen in dieser Ausgabe des GVIERT Magazins. Wir haben für Sie spannende Interviews, wertvolle Tipps, leckere Rezepte, tolle Gewinnspiele und natürlich die neuesten Trends im Herzen von Linz.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern und einen schönen Start in die schillernde Jahreszeit!



INHALT



INHALT

06 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

GVIERT NEWS

10 Neueröffnungen und mehr

SOZIAL

13 Sportsponsoring und andere Charity-Projekte

FASHION

14 Schlau und stilvoll eingepackt durch den Herbst

BEAUTY

18 Welcher Haarschnitt passt zu Ihrem Typ?

20 Sommer ade: Das brauchen Haut und Haare jetzt

FOOD & DRINKS

22 Rezept: „Papas arrugadas“ inkl. Gewinnspiel:
Verlosung von Spanissimo-Genusspaketen

24 Rezept: Ausgezogener Apfelstrudel von Anita Moser

HEALTH

26 Schlafgesundheit: Tipps für eine „Gute Nacht“

29 Experten-Tipp Seven Sundays:
Entspannungstechniken

LIFE & MORE

30 The Flower-Power of Love:

Hochzeitsblumen und ihre Bedeutung

32 Experten-Tipp John Harris Fitness:

Dos and Don'ts bei Muskelkater

34 Business Coaching: Jürgen Leitner von der WTL

Steuer- und Unternehmensberatung im Interview

36 Reiserecht und Corona: Interview mit

Rechtsanwalt Gernot Sattlegger

38 Persönlichkeitstest: Welcher Shoppingtyp sind Sie?

40 Herbsträtsel-Gewinnspiel

42 10 Gründe, warum wir Fashion lieben



18



20



26



30

34



36



Fotos: ASKÖ Donau Linz, Hersteller, Shutterstock, Spanissimo eU, Anita Moser / Private Taste GmbH, FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

IMPRESSUM

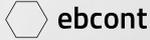
Medieninhaber & Herausgeber: VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at. **Geschäftsführer:** Mag. Mario Zottle, MBA. **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn; printed in Austria. **Redaktion, Konzept & Grafik:** FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Peintner Straße 10, 4060 Leonding, www.factorypunkt.at. **Coverfoto:** Shutterstock. **Grundlegende Richtung:** Informationen für Kunden, Mieter und Geschäftspartner des GVIERT. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechterspezifische Bezeichnungen verzichtet. Es sind jeweils alle Geschlechter von geschlechtsneutralen Formulierungen erfasst. Druck- und Satzfehler, Angebots- und Preisänderungen vorbehalten.



GVIERT

HARRACHSTRASSE 6

ANWALTSBÜRO
SATTLEGER | DÖRNINGER | STEINER & PARTNER
LINZ WIEN



HARRACHSTRASSE 4

HARRACHSTRASSE 6 UND 7

BUBBA

WOL & MORE

ATRIUM
EINGANG OK-PLATZ

nuba

epunkt

Loretto

krypta

HARRACHSTRASSE 2

LANDSTRASSE 33

Karmelitenkirche





LANDSTRASSE 35 UND 35A

kontur



LANDSTRASSE 35A UND 35B

Apex Beauty, Dr. med. univ. Julia Cordin
Wollle Werbeagentur e.U.
Prim. Prof. Dr. Matthias Bolz
OA Dr. Peter Laubichler
RA Mag. Heimo Lindner
DDr. Karin Christine Schmitt-Wietzorrek
Team der Internisten
Dr. med. Harald Waser
Dr. Dieter Zeiner
Verein Zellkern Familienberatungsstelle

LANDSTRASSE 35B



CALZEDONIA
ITALIAN LEGWEAR & BEACHWEAR



SALAMANDER®



NORDSEE

LANDSTRASSE 35 UND 35A



goldwelt
Juweliere & Uhrmacher

LANDSTRASSE 35 UND 35A



PIPPIG UNITED OPTICS



LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT
und seine Mieter



GVIERT

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

Dr. Binder KG Schreib- und Übersetzungsbüro
Dr. Martin Gitsch
Dr. Rudolf Wolf

MOZARTSTRASSE 5

Bundeskanzleramt I/5
Dr. Markus Aigner
Dr. Anette Wenzel & Dr. Kristina Krumpholz
WTL Steuer- und Unternehmensberatung
Friedrich Höfer, Heilmassage
CMTA AG

MOZARTSTRASSE

MOZARTSTRASSE

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

MOZARTSTR. 5 UND 7

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 5

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 9

CENTRAL APOTHEKE

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN





ATRIUM

John Harris
fitness

nuba

XU
WORK & MORE

ZEITUNG & MEHR

Pop up
STORE

FUSSL

HOLLERER

Ernsting's family
Von Hölzl'scher Familien angebot

KLIPP

BIPA

MUSCLE POINT

DIGNO NERO

oui

AUST
Collection of 180s

NORTHLAND
PROFESSIONAL

mee

Mobilstore
3BestPartner

creazy

BILLA PLUS

HUBER
Shop

RE/MAX
Partners in Life

Volle

SEVEN SUNDAYS

BUBBLE
BUTEL

DAMETZSTRASSE

DAMETZSTRASSE

MOZARTSTRASSE 11

KSV1870

Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz

RA Dr. Mag. Gernot Müller

Nordwest-Treuhand Steuerberatungs GmbH & Co KG

Sonja Oberndorfer, Physiotherapie

RE/MAX Partners

Veronika Zenger, Skin - Fachkosmetik

Dr. Birgit Klinger-Hofreiter

Dr. Markus Klinger

MOZARTSTRASSE 11

Aldenhoff Monika, Physiotherapie

RA Dr. Helmut Blum

Dr. Klara Dragicevic, Zahnärztin

increase advisory GmbH

Alexandra Kiehas, Heilmassage

ISO Individual Systems OG

DAS GVIERT

und seine Mieter

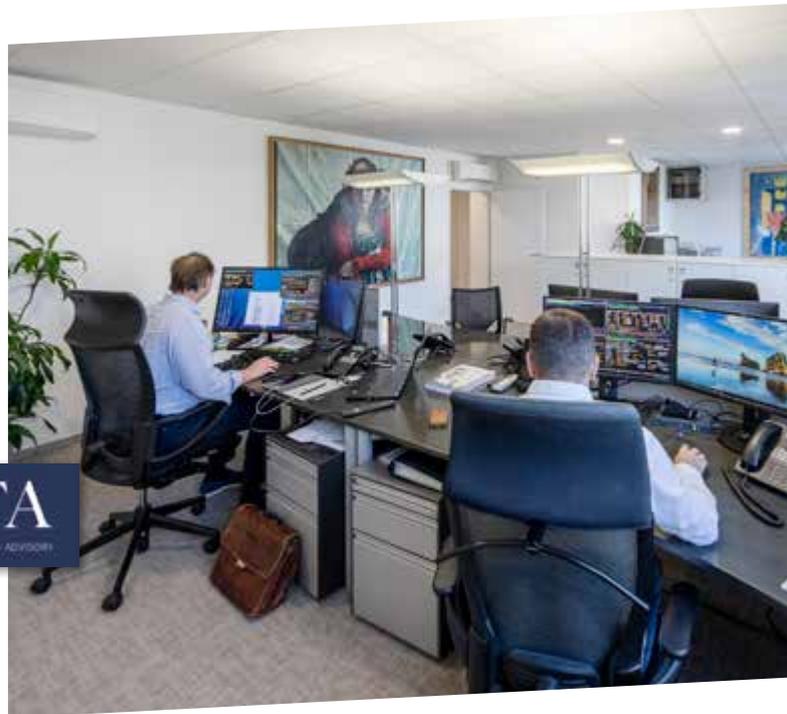


Bunter Mietermix IM HERZEN VON LINZ

Gleich zwei neue Shops haben diesen Sommer im ATRIUM City Center ihre Pforten geöffnet. Dadurch kommen Fitnessfans und Feinspitze nun noch mehr auf ihre Kosten. Die CMTA AG, ein österreichisches Finanzdienstleistungsunternehmen, erstrahlt nach einem Umbau in neuem Glanz. Damit zeigt sich im GVIERT einmal mehr ein Mietermix, der für alle das Richtige bereithält – und das mitten in Linz.

CMTA AG *in neuem Glanz*

Neben Standorten in Graz und Wien hat die CMTA AG seit heuer in der Mozartstraße 5 in Linz einen weiteren Sitz mit perfekter Lage. Die Büroräumlichkeiten wurden gemeinsam mit der VIVIR Holding GmbH komplett erneuert. Die CMTA AG betreut Banken, Versicherungen, Pensionskassen, Fondsgesellschaften und die öffentliche Hand im Bereich festverzinslicher Kapitalmarktinstrumente. Mit einem hochinnovativen, kundenzentrierten Ansatz leistet das eigentümergeführte, österreichische Unternehmen einen nachhaltigen Beitrag zum Wirtschaftskreislauf in Österreich und Europa.



Krypta goes online

Die Karmeliten-Krypta im Herzen von Linz hat jetzt einen eigenen, modernen Web-Auftritt. Unter www.krypta-linz.at können Sie die geschichtsträchtige, außergewöhnliche Location in einem virtuellen Rundgang erkunden und die Krypta als Veranstaltungsort online für Ihr Event buchen.

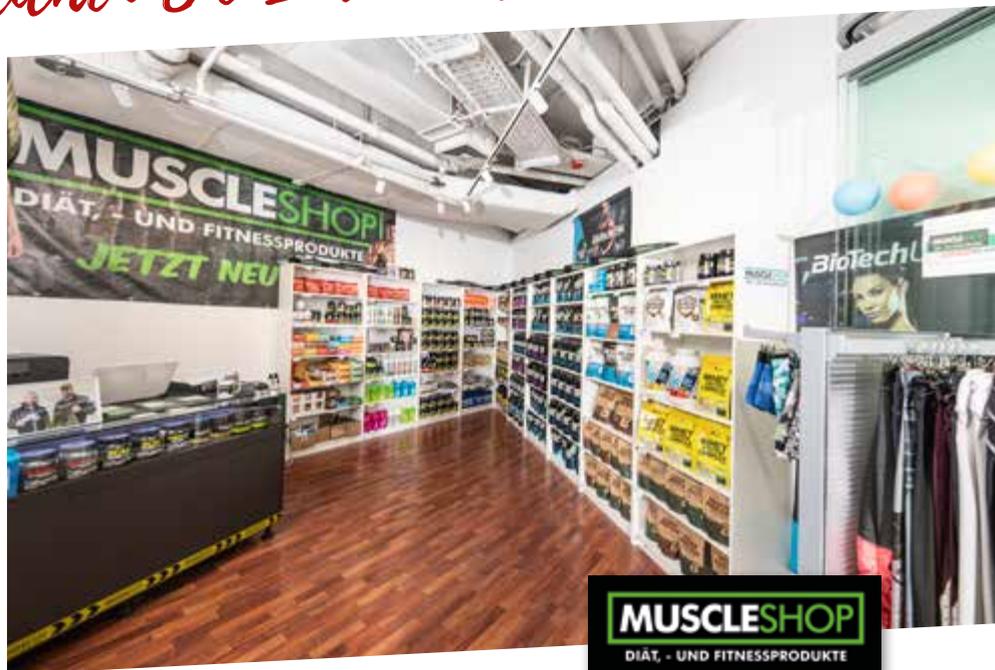




MUSCLESHP

So erreichen Sie Ihre Ziele

Seit 7. Juni finden Fitnessbegeisterte im ATRIUM City Center einen neuen Lieblingsshop: Ob zum Fettabbau, Muskelaufbau oder für mehr Ausdauer – der Muscleshop bietet ein großes Sortiment an Nahrungsergänzungen von namhaften Herstellern wie etwa Wieder Nutrition, BioTechUSA, Ironmaxx oder Gasp. Neben Vitaminen, Fitness- und Diätprodukten finden Sie hier auch Sportbekleidung. Das Team von Muscleshop hat sich außerdem auf Top-Beratung spezialisiert, nimmt sich Zeit für seine Kunden und erstellt auch gerne individuelle Ernährungs- und Fitnesspläne.



Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Shutterstock, Bubbleking

BUBBLEKING LINZ

More bubbles, less troubles



Im Juli feierte Bubbleking große Neueröffnung im ATRIUM City Center. Kunden können sich hier aromatische Bubble Teas step by step selber mixen. Zur Auswahl stehen auch vordefinierte Specials wie zum Beispiel der „Oreo Milk Tea“ mit Tapioka, Oreo und Cream Cheese. Das geschmackliche i-Tüpfelchen sind die vielen verschiedenen Toppings. Außerdem werden kalte Poke Bowls angeboten – unter anderem mit Beef, Shrimps, Chicken oder Tofu. Sushireis, knackiges Gemüse und verschiedene Saucen runden das Geschmackserlebnis ab. Zum Nachtisch gibt's leckere Kuchen und Mochis.



DIE EXQUISITE LOCATION

MIT BESONDERER
ATMOSPHERE
IM HERZEN VON LINZ

für bis zu 180 Personen

600 m² Gesamtfläche

Moderne Ausstattung gepaart mit
klassischem Ambiente und perfekter
Infrastruktur im Zentrum von Linz

Anfragen an:

Frau Albrecht, info@krypta-linz.at

Krypta Linz • Harrachstraße 2, A-4020 Linz

www.krypta-linz.at



VIRTUELL erleben.

AUSSTELLUNGEN
VERNISSAGEN
WORKSHOPS
VORTRÄGE
AUFFÜHRUNGEN
KONZERTE
PRÄSENTATIONEN
EMPFÄNGE
EHRUNGEN
HOCHZEITEN
TAUFEN
FIRMENFEIERN



Sozial ENGAGIERT

Als Unternehmen erkennt und übernimmt die VIVIR Holding GmbH auch eine gesellschaftliche Verantwortung und engagiert sich in vielerlei Hinsicht. Neben Sportsponsoring werden regelmäßig verschiedenste Charity-Projekte gefördert. Vor allem der Nachwuchs liegt der VIVIR Holding GmbH am Herzen.

Sportsponsoring FUSSBALL FOR FUTURE

Teamgeist, Freundschaften und Spaß, aber auch Verantwortung, Respekt und Disziplin – der Mannschaftssport Fußball ist für Kinder eine Art Lebensschule, von der sie gerade im Übergang zum Erwachsenwerden stark profitieren. Insbesondere in Zeiten der Pandemie ist die vereinernde Sportart ein wichtiger sozialer Halt für junge Menschen. Das ATRIUM City Center ist deshalb stolz darauf, den Traditionsclub ASKÖ Donau Linz seit vielen Jahren zu unterstützen und damit vor allem den österreichischen Nachwuchs – denn Kinder sind unsere Zukunft.



AUSSTELLUNGSSORT für Charity-Verkäufe

Regelmäßig stellt die VIVIR Holding GmbH der Kongregation Helpers of Mount Rosary im ATRIUM City Center einen Ausstellungsort zur Verfügung. So kann die Schwesterngemeinschaft verschiedenste, vorwiegend selbstgemachte Dinge für einen karitativen Zweck verkaufen. Die Einnahmen dafür kommen unter anderem der Einrichtung „Mount Rosary“ in Südindien zugute, die Waisenkinder, Frauen und Familien in schwierigen Verhältnissen unterstützt.



Bankverbindung für Spenden:

IBAN: AT97 5400 0000 0038 0709 · BIC: OBLAAT2L
Geben Sie im Verwendungszweck bitte den Namen des Projektes an, das Sie unterstützen möchten.



SCHICHT FÜR SCHICHT *ein Fashion-Gedicht*

Schlau und stilvoll eingepackt: Im Herbst ist Lagenlook angesagt. Ob für den Alltag oder für Outdoor-Aktivitäten – im GVIERT finden Sie Fashion für alle Fälle. Wetterfeste Jacken, kuschelige Sweater, elegante Lederteile und trendige Accessoires decken jeden Wunsch ab. Animal-Prints sorgen in Kombination mit gedeckten Farben für das gewisse Etwas.



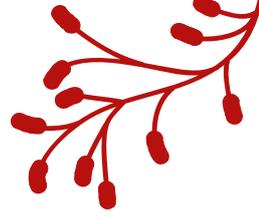
Cosy companion. Kuschelige Handtasche, bei **Oui**, um 89,95 Euro.

Trendy. Strumpfhose in angesagter Camouflage-Optik, bei **Calzedonia**, um 9,95 Euro.



Sporty. Atmungsaktive Stretchjacke für maximale Bewegungsfreiheit, bei **Northland Professional**, um 84,95 Euro.





Eyecatcher. Eleganter Lederrock mit Gürtel, bei **Cigno Nero**, um 219 Euro.



Wohlfühlcharakter. Übergangsjacke von Godske Group mit raffinierten Details, bei **Molligo Mode**, um 239,99 Euro, in den Größen 40 bis 54 erhältlich.



On the wild side. Lässiger Sweater mit trendigem Leoprint, bei **Oui**, um 149,95 Euro.

Auf alles vorbereitet. Wasserabweisender Lightweight-Parka in modischem Altrosa, bei **Tchibo**, um ca. 50 Euro.



Leo-Look. Sonnenbrille von „Scotch&Soda“ für sonnige Herbsttage, bei **Pippig United Optics**, um 130 Euro.





Must-have-Accessoire.
Cashmeretücher in
verschiedenen Farben,
bei **AUST Fashion**,
um 159,95 Euro,
das ganze
Jahr erhältlich.



Zeitlos. Braune Lederhose
mit dehnbarem Bund,
bei **Oui**, um 299,95 Euro.



Perfekt gerüstet.
Hybrid-Midlayer-Jacke
mit DryActive Plus-Aus-
rüstung, bei **Tchibo**,
um ca. 40 Euro.





Trendsetter. Stilvoller Lederrock mit Falten, bei **Cigno Nero**, um 249 Euro.



Warmhalter. Daunenjacke von Godske Group mit Kapuze in kräftigem Blau, bei **Molligo Mode**, um 199,99 Euro, in den Größen 40 bis 54 erhältlich.

MODE IST KEIN MUSS,
SIE SCHLÄGT IN DEINEM
HERZEN. MAN BRAUCHT SIE
NICHT, ABER MAN WILL SIE.

Marc Jacobs, US-amerikanischer Modedesigner



Sexy legs. Schwarze Strumpfhose mit Tattoo-Optik, bei **Calzedonia**, um 14,95 Euro.



Herbstspaziergang. Hübsche Mädchen-Daunenjacke mit Wald-Motiv, bei **Ernsting's family**, um 29,99 Euro.





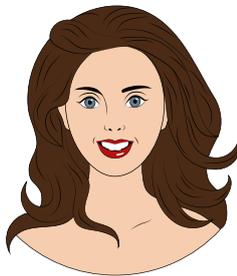
Typfrage: SCHNITTE, DIE SCHMEICHELN



Sie träumen von einer langen Wallemähne oder wollen gerne mal eine kecke Kurzhaarfrisur ausprobieren? So schön man sich seinen Traumlook in der Vorstellung oft ausmalt – in der Realität kann es passieren, dass man vom Ergebnis enttäuscht ist. Denn nicht jeder Gesichtstyp steht jede Frisur. Wir sagen Ihnen, welcher Haarschnitt garantiert zu Ihnen passt.

OVALES GESICHT

Wenn Ihre Gesichtstyp oval ist, können Sie sich richtig glücklich schätzen. Denn Sie können einfach jede Frisur tragen. Ob lang, Bob oder ultrakurz, weiche Wellen, wilde Lockenmähne oder ganz glatt – Sie können jeden Style wählen, der Ihnen gefällt. Also trauen Sie sich ruhig mal über eine komplette Typveränderung. Besonders gut steht Ihnen ein French Cut, dieser sorgt für eine elegante Ausstrahlung. Falls Sie ein sehr schmales Gesicht haben, empfiehlt sich ein Mittelscheitel.



HERZFÖRMIGES GESICHT

Ist Ihr Gesicht herzförmig, dann liegen Sie mit Frisuren mittlerer Länge goldrichtig. Ein klassisch gestufter Haarschnitt oder auch ein trendiger Longbob steht Ihnen am besten. Dazu sieht ein schräger Pony an Ihnen einfach toll aus. Achten Sie auf Volumen im Kinnbereich, so wird die spitze Gesichtstyp unten optisch geweitet. Oberhalb der Ohren sollten die Haare nicht zu voluminös ausfallen. Ein Mittelscheitel lässt Ihre Gesichtszüge besonders harmonisch wirken.





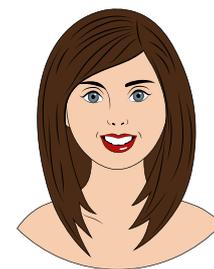
LANGES GESICHT

Haben Sie ein langes Gesicht, dann sollten Sie sich eine kinnlange Frisur schneiden lassen. Denn diese verkürzt Ihr Gesicht und macht es etwas breiter. Da lange Gesichter meist eine hohe Stirn haben, ist ein Pony sehr vorteilhaft. Zusätzlich empfiehlt sich ein Seitenscheitel. Weiche Locken schmeicheln Ihrer Gesichtsform. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Haare am Oberkopf flach anliegen und schaffen Sie seitliches Volumen. Das sorgt für perfekte Proportionen.



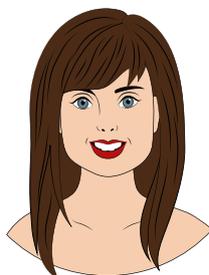
RUNDES GESICHT

Bewegtes Volumen in Form eines Long-bobs oder in Schlüsselbeinlänge verschafft Ihrem runden Gesicht optisch mehr Länge und gleicht die Seiten ideal aus. Wenn Sie einen Zopf tragen, lassen Sie ein paar Haare herausfallen, um die Wangenpartien abzudecken und so wieder mehr optische Länge herzustellen. Ein Mittelscheitel ist bei Ihrer Gesichtsform keine gute Idee. Mit einem langen, seitlichen Pony machen Sie hingegen alles richtig.



QUADRATISCHES GESICHT

Lange Haare sind das A und O, wenn Sie eine quadratische Gesichtsform haben. Denn die Länge der Haare verlängert das kurze Gesicht optisch. Auch asymmetrische Haarschnitte mit Stufen ins Gesicht passen zu Ihrem Typ. Besonders schmeichelt Ihnen ein langer, fransig geschnittener Pony. Finger weg von Kurzhaarschnitten! Diese würden Ihre Gesichtszüge noch härter wirken lassen. Wellige Haare und Locken machen Ihr Gesicht wiederum weicher.



STUDIO ONE

HAIR AND FACE DESIGN

Studio One - Hair and Face Design

ATRIUM City Center
Mozartstraße 1/1
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 77 36 20
E-Mail: info@studio-one.at
www.studio-one.at



LEICHT GESTUFTES HAAR
IN SCHULTERLÄNGE PASST
ZU JEDER GESICHTSFORM.

Heimo Aigmüller, Inhaber Studio One - Hair and Face Design





AFTER SUMMER

skin and hair care



So schön der Sommerurlaub war, so unschön können ungewollte Souvenirs sein. Denn Sonnenbäder, Chlor, Salzwasser und Klimaanlage setzen Haut und Haare ganz schön zu. Jetzt schreit unser Körper förmlich nach Aufmerksamkeit und Pflege. Wir sagen Ihnen, worauf es ankommt.

HAPPY SKIN

Die Tage am Meer, die Besuche im Freibad, das Bruzzeln in der Sonne – so spaßig wir den Sommer auch fanden, unsere Haut beweist jetzt wohl „trockenen Humor“. Deswegen müssen wir sie mit ganz viel Feuchtigkeit wieder aufheitern. Am besten eignen sich dafür Pflegeprodukte mit Aloe Vera, Hyaluron, Vitamin A und E. Das i-Tüpfelchen sind hochkonzentrierte Seren und intensiv feuchtigkeitsspendende Masken, die man nach dem Sommer mindestens einmal pro Woche in seine Pflegerouti-

ne mitaufnehmen sollte. Damit Gesicht und Body das ganze Pflege-Vergnügungsprogramm auch so richtig aufnehmen können, ist es ganz wichtig, die Haut vorher von abgestorbenen Hornschüppchen zu befreien. Mithilfe von regelmäßigen Peelings lässt sich ein jugendlich frischer Teint darunter hervorkitzeln. Zu häufiges, langes oder heißes Duschen findet unsere Haut übrigens auch ganz und gar nicht witzig. Besser: ein kurzes Duschvergnügen bei unter 35 Grad Wassertemperatur mit milden, pH-hautneutralen Produkten.



Königin der Alpen. Bodymilk mit wohltuendem Zirbenöl und biologischer Schafmilch aus Österreich für weiche und gepflegte Haut, im **Klosterladen Linz**, um 3,90 Euro.



THE SUN STILL SMILES

Die Sonnencreme nach dem Sommer ins hinterste Eck des Badezimmerschranks verfrachten? Keine gute Idee! Denn nur weil die Hitzesaison vorbei ist, hat es der Sonne noch lange nicht das Lachen verschlagen. Schützen Sie sich daher auch im Herbst und im Winter vor ihrem strahlenden Lächeln mit einem Lichtschutzfaktor von 15 beziehungsweise 30, wenn Sie viel draußen unterwegs sind.

HAIR REPAIR & CARE

Nach dem Sommer könnten die Haare eigentlich erst recht Urlaub vertragen. Hitze, Chlorwasser und trockene Luft durch die Klimaanlage machen es fast unvermeidlich: Spliss. Damit dieser nicht noch weiter nach oben wandert, ist der wichtigste Termin nach den Sommermonaten, der Besuch beim Frisör. Sind die kaputten Haarspitzen

mal ab, ist die Mähne nicht nur gesünder, sondern auch gleich wieder viel voluminöser. Schonen Sie Ihre Haare und Kopfhaut außerdem, indem Sie sie nicht zu oft waschen und auf Glätt-eisen & Co. verzichten. Feuchtigkeits-shampoos mit nährenden Zusätzen wie Jojobaöl sind jetzt genau das Richtige. „Hairlich“ geschmeidig wird Ihre Mähne wieder, wenn Sie ihr einmal pro Woche eine Haarmaske gönnen.

INNER SMILE

Wahre Schönheit kommt von innen. Nicht nur Haut und Haare haben Durst, sondern der ganze Körper. Neben feuchtigkeitsspendender Pflege

ist also viel Wasser trinken angesagt. Sehr empfehlenswert ist grüner Tee – eine hervorragende „Schönheits“-Quelle für Antioxidantien. Auch mit der richtigen Ernährung können Sie Haut, Haare und Nägel von innen heraus einen Beauty-Booster verpassen. Kleine Schale, große Wirkung haben etwa Nüsse. Darin steckt nämlich das Wunderwuzzi Zink, das für straffe Haut, kraftvolles Haar und schöne Nägel sorgt. Zink ist unter anderem auch in Kürbiskernen, Sesam, Käse, Rindfleisch, Innereien, Garnelen und Haferflocken zu finden. In grünem Gemüse wie Spinat, Broccoli oder Kohlsprossen stecken ebenfalls viele Vitamine und wichtige Nährstoffe.



Power-Pflege. Aloe Vera Gel von Afrodita, versorgt die Haut langanhaltend mit Feuchtigkeit, bei BIPA, um 8,99 Euro.



Shine on. Conditioner mit Feuchtigkeitsdepot von Kevin Murphy, für schimmernden Glanz, bei Studio One – Hair and Face Design, um 26 Euro.



Den Sommer verlängern. Bräunungsverstärker von Nivea, unterstützt das Melanin beim Erhalt der Sommerbräune, bei BIPA, um 8,49 Euro.



Good hair days. Leave-In Stylingcreme von OLAPLEX, versorgt das Haar mit Feuchtigkeit und schützt es effektiv vor schädlichen Einflüssen, bei KLIPP, um 29,90 Euro.



REZEPT



Kanarischer KLASSIKER

Papas arrugadas

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg eher kleinere Kartoffeln
- 1 Liter Wasser
- 300 g Meersalz

Sie sind die Nationalspeise der Kanarischen Inseln: Papas arrugadas. Spanissimo-Chef Georg Atzmüller hat dem GVIERT Magazin das Rezept für die „faltigen Kartoffeln“ verraten. Diese schmecken nicht nur zu Fleisch und Fisch gut, sondern auch „einfach“ nur mit kanarischen Mojos – Soßen, die es in sich haben.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, aber auf keinen Fall schälen. Anschließend in einen nicht zu kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken, es sollten etwa 800 ml bis 1 Liter sein. Dann das ganze Salz dazugeben. Das hört sich viel an und das ist es auch – es ist aber richtig.

Hierzu ein kurzer Exkurs: Auf den Kanaren werden die Kartoffeln für die „Papas arrugadas“ in Meerwasser gekocht. Meerwasser hat ca. 35 g Salz pro Liter also 3,5 Prozent Salzanteil. Um eine Salzkruste zu erzeugen, muss das Wasser also weiter reduziert werden – auf ein Zehntel, das dauert. Mit der ge-

sättigten Salzlösung 35 Prozent geht das viel schneller.

Zurück zur Zubereitung: Die Kartoffeln in ca. 20 Minuten zugedeckt garkochen. Den Deckel abnehmen und ca. 2 bis 3 Minuten aufkochen lassen. Auf keinen Fall weiter einkochen, sonst hat man



KANARISCHE MOJOS

Wenn Sie auf den Kanarischen Inseln Urlaub machen, werden Sie einer ihrer vielen Varianten wahrscheinlich schon in den ersten Urlaubstagen begegnen. Kein Restaurantbesuch, ohne dass der Kellner die obligatorischen Schälchen mit zwei, drei verschiedenen Soßen in unterschiedlichen, meist leuchtenden Farben auf den Tisch stellt. Spätestens, wenn der Wein auf dem Tisch steht, greift jeder zu den feinen, würzigen Soßen, tut sich etwas aufs Brot, trinkt ein Schlückchen Wein dazu und verkürzt so die Zeit, bis die eigentliche Bestellung serviert wird. Damit ist man den Mojos, sprich „Mochos“, meist schon verfallen.

Dabei sind die Mojo-Soßen viel mehr als schlichte Appetitanreger. Sie können zusammen mit den berühmten „papas arrugadas“, den leckeren „faltigen Kartoffeln“, sogar als Hauptgericht daherkommen. Man isst sie auch gerne zu Fisch, Fleisch oder Kartoffeln in allen Variationen.

MOJOS – JETZT AUCH BEI SPANISSIMO!

Im Sortiment von Spanissimo finden sich zwei grüne Mojos, wobei der eine auf milde grüne Paprika und der andere auf Korianderblätter („Cilantro“) basiert. Von der roten Mojo-Variante gibt es den leicht scharfen Mojo „picante“ oder „picón“ und den Mojo „suave“. Der fünfte Mojo – Almogrote – ist etwas Besonderes: Im Gegensatz zu den farbenfrohen roten und grünen Mojos wird der aus gereiftem Ziegenkäse hergestellte Almogrote wegen seiner Konsistenz gerne auf kleinen Zwieback („Biscotes“ oder „Minitostas“) gestrichen. Wegen seinem intensiven Geschmack mit einem Hauch pikanter Würze und seiner festeren Konsistenz zieht er viele Käseliebhaber in seinen Bann.



Sie können die handverlesenen Delikatessen von Spanissimo auch online bestellen und sich nach Hause liefern lassen. www.spanissimo.at

eine Salzpampe. Das Salzwasser abgießen und die Kartoffeln in einen anderen Behälter umfüllen – das ist wichtig! Denn beim Trocknen bekommen die Kartoffeln eine feine Salzkruste. Fertig.

Das Ergebnis schmeckt herrlich würzig und aromatisch. Wir lieben sie als raffinierte Beilage zum Grillen oder für den Tapas-Abend mit Freunden und natürlich mit unseren Mojos.

Gewinnspiel

Aus den rechts abgebildeten spanischen Delikatessen hat Spanissimo ein Genusspaket zusammengeschnürt, das Sie mit etwas Glück gewinnen können! Einfach unter www.atrium.cc/genuss-gewinnspiel die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden. Unter allen Teilnehmenden werden drei Genusspakete im Wert von je 50 Euro verlost.



QR-Code scannen und direkt zum Gewinnspiel gelangen!





AUSGEZOGENE *Köstlichkeit*

Traditionell, saftig, gut – ein ausgezogener Apfelstrudel schmeckt einfach jedem. Doch bis man hier das perfekte Rezept gefunden hat, können Jahre vergehen. Kochbuchautorin Anita Moser hat laut eigenen Angaben in den vergangenen Jahren jede Menge Rezepte getestet und so lange experimentiert, bis sie diesen „göttlichen“ ausgezogenen Apfelstrudel kreiert hat. Nachbacken lohnt sich! Wir wünschen gutes Gelingen!

Wie ich das mache:

Ich gebe alle Zutaten in eine Rührschüssel und knete den Teig in der Küchenmaschine so lange, bis eine runde, glatte Teigkugel entsteht. Diese stürze ich dann auf einen bemehlten Teller oder die Arbeitsfläche und streiche sie mit 1 Esslöffel Öl ein.

Nun lasse ich den Teig bei Zimmertemperatur rasten. Dazu koche ich in einem Topf kurz Wasser auf, gieße es ab und stürze diesen noch heiß dampfend darüber. Während der Teig etwa 30 Minuten ruht, bereite ich die Fülle zu.



Ausgezogener APFELSTRUDEL

Was ich dazu brauche:

Für den Teig:

- 250 g glattes Mehl Typ W700
- 1 Ei Größe L
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 1 1/2 Teelöffel Tafel-Essig
- 1 Prise Salz

Für die Fülle:

- 4 große, süßliche Äpfel
- etwas Zitronensaft
- Rosinen
- Zimt
- Zucker

Mein Tipp für Sie:

Nachdem der Strudel sehr groß geworden ist und wir unmöglich alles auf einmal aufessen können, portioniere ich ihn in Stücke und friere den Rest ein. Der lässt sich nämlich ohne viel Qualitätsverluste problemlos auftauen, leicht anwärmen und wieder servieren.

Ich schäle 4 große, süßliche Äpfel und hachle sie fein. Anschließend marinieren ich diese mit frischem Zitronensaft und etwas Zucker.

Um den Strudelteig auf ein gut bemehltes Tuch sehr dünn ausziehen zu können, bestaube ich mir meine Hände gut mit Mehl.

Mit etwas zerlassener Butter träufle ich den ausgezogenen Strudelteig ein und gebe die dünnen Apfelscheiben sowie eine Handvoll Rosinen, Vanillezucker, etwas Zimt und gemahlene Nelken (oder alternativ 1-2 EL Apfelstrudel-Gewürz) auf die Äpfel.

Sollten außen herum dickere Teig-Enden nach dem Ausziehen entstanden sein, so schneide ich diese rundum ab. Den Teig rolle ich mit Hilfe des Tuches auf. Wichtig ist dabei, zuvor auf der Längsseite den Teig kurz einzuschlagen und dann aufzurollen.

Den Strudel rolle ich nun mit Hilfe des Tuches auf ein mit Backpapier belegtes Blech, streiche diesen mit zerlassener Butter ein und backe ihn bei 170 Grad Heißluft ca. 30 Minuten.

Nach kurzem Abkühlen gebe ich Staubzucker über den ausgezogenen Apfelstrudel und serviere ihn noch lauwarm.

Noch mehr Rezepte finden Sie im Kochbuch „Private Taste“ von Anita Moser, **jetzt um 17,45 Euro statt 34,90 Euro**, zu bestellen unter: www.private-taste.at





5 TIPPS FÜR EINE *Gute Nacht*

Rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir, also vier Monate pro Jahr. Und das ist auch gut so! Denn ein gesunder, erholsamer Schlaf sorgt dafür, dass wir geistig und körperlich fit sind. Verschiedenen Umfragen zufolge schläft allerdings etwa jeder zweite, dritte Österreicher schlecht. Mit diesen fünf Tipps kommen Sie zur (Nacht-)Ruhe.

BALANCE HALTEN

Im Herbst werden die Tage wieder kürzer. Fehlt uns Tageslicht, schüttet unser Körper vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus, wodurch wir uns schneller müde fühlen. Wichtig ist aber, dass der Schlaf-Wach-Rhythmus im Gleichgewicht bleibt. Deshalb sollten Sie im Herbst und Winter so oft wie möglich Zeit draußen verbringen, während es noch hell ist. So produziert der Körper auch genügend Serotonin (Glückshormon). Jede Art von künstlichem Licht sowie elektromagnetische Strahlung

kann außerdem die Produktion von Melatonin hemmen. Smartphone, Tablet, TV, Digitaluhren & Co. sind im Schlafzimmer fehl am Platz. Übrigens: Gegen Lesen vor dem Schlafengehen spricht nichts. Das Buch sollte nur nicht gerade ein spannender Thriller sein, der Sie unnötig aufwühlt. Wenn es dann ans Schlafen geht, gilt: Je dunkler, desto besser! Mit einem lichtdichten Vorhang, Rollläden oder Jalousien können Sie Straßenlicht, Vollmond und anderen Lichtquellen den „Strom abschalten“.



KOPF FREI SCHREIBEN

Es ist echt gemein. Da ist man völlig müde und will einfach nur schlafen. Dann heißt es wieder „Film ab ... und Action!“. Das Kopfkino spielt uns die unschöne Szene mit dem Chef nochmal ab, den Streit mit der Freundin und dann läuft auch noch die Film-Vorschau für das nächste Projekt, das ansteht. Dazwischen werden Werbepausen eingeblendet, die daran erinnern, was man im Supermarkt vergessen hat. Cut! Es gibt eine Lösung, den Film zu beenden – schon bevor er anfängt: Lassen Sie den Tag schriftlich Revue passieren. Damit sortieren Sie automatisch Ihre Gedanken und können Themen, die Sie beschäftigen, für heute ad acta legen. Auch To-do-Listen sind hilfreich. So können Sie beruhigt einschlafen, ohne der Angst, etwas zu vergessen.

IM RHYTHMUS

Auch wenn laut einer Studie ein Viertel der Österreicher nicht daran glaubt – regelmäßige Schlaf- und Aufwachzeiten beeinflussen unseren biologischen Rhythmus enorm. Viele Menschen gehen jedoch am Wochenende viel später ins Bett beziehungsweise bleiben länger liegen als werktags. Versuchen Sie die Zeiten zumindest halbwegs anzugleichen, denn: je größer der Unterschied, desto schädlicher für den Biorhythmus. Die Schlafzeit selbst sollte optimalerweise zwischen sieben und neun Stunden liegen. Darin sind sich verschiedene internationale Schlafgesellschaften einig. Frauen benötigen übrigens oftmals mehr Schlaf als Männer. Aber aufpassen: Auch wenn es am Wochenende verlockend ist, mal länger liegen zu bleiben – Schlafstörungen können durch zu viel Schlaf ebenfalls verstärkt werden.



WIE MAN SICH BETTET ...

... ist natürlich entscheidend für wirklich erholsamen Schlaf. Die Wahl der Matratze, des Kopfpolsters und der Bettdecke sollte deshalb gut überlegt sein. Eines der wichtigsten Auswahlkriterien: Atmungsaktivität. Denn in der Nacht verlieren wir zwischen einem halben und zwei Liter Flüssigkeit. Auch das Raumklima spielt eine wesentliche Rolle, wie gut wir schlafen. Zum Glück ist der Herbst eine der besten Jahreszeiten für ein perfektes Schlafklima. Denn aufgrund der milden Außentemperaturen ist es einfach, die Temperaturen im Schlafzimmer zwischen den als ideal betrachteten 18 und 20 Grad Celsius zu halten – ohne dafür Klimaanlage oder Heizung einschalten zu müssen. All jenen, die es gerne kalt haben im Schlafzimmer, sei noch gesagt: Ist es zu kalt, wird die Muskelentspannung gebremst, die aber für einen gesunden Schlaf wichtig ist.

MIT MAß UND ZIEL

„Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler“ zu essen – ob diese altbekannte „Weisheit“ wirklich die sinnvollste Ernährungsweise ist, darüber sind sich Experten nicht einig. Doch in einem schon: Drei bis vier Stunden vor der Nachtruhe ist es besser, nichts mehr zu sich zu nehmen. Man sollte aber weder hungrig, noch mit vollem Bauch zu Bett gehen. Ein leichter Snack vor dem Schlafengehen ist in Ordnung. Es gibt sogar Lebensmittel, die dem Schlaf dienlich sind. Dazu gehören etwa Walnüsse, Bananen, Emmentaler-Käse, Kichererbsen, grünes Blattgemüse oder Spiegeleier. Drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen sollte man auch von Zigaretten und Alkohol die Finger lassen. Letzterer wirkt vielleicht zunächst beruhigend und entspannend, wodurch man schneller einschläft. Es ist aber wissenschaftlich bewiesen, dass bereits mäßiger Alkoholkonsum die Schlafqualität deutlich verschlechtert. Stattdessen zu Kaffee oder Cola greifen? Auch keine gute Idee – auf Koffein sollte man ganze sechs Stunden vor der Nachtruhe verzichten.

Bettgeschichten ZAHLEN UND FAKTEN

13 PROZENT

der Österreicher gehen laut einer Studie vor 22 Uhr schlafen.

24 STUNDEN Schlafentzug haben den gleichen Effekt wie 1 Promille Alkohol im Blut.

5 MINUTEN

nach dem Aufstehen haben wir 50 Prozent unserer Träume vergessen.

Frauen schlafen besser **ALLEINE**, Männer nicht.

Nach **48 STUNDEN** ohne Schlaf sind wir um 50 Prozent weniger leistungsfähig.

55 PROZENT der Österreicher schlafen laut einer Studie am liebsten nackt.

Pro Nacht wachen wir bis zu **30-MAL** auf. Das merken wir aber meistens gar nicht, weil unser Gehirn Wachphasen unter drei Minuten nicht speichern kann.



Experten-Tipp

RICHTIG ENTSPANNEN

Stress, Anspannung, Schlafstörungen – mit Entspannungsübungen kann jeder Mensch aktiv etwas gegen die ständige Überlastung tun und für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag sorgen. Das klingt zunächst einfacher, als es ist, denn das Erlernen von Entspannungsverfahren bedarf Geduld, Durchhaltevermögen und regelmäßiges Praktizieren.

ENTSPANNUNGS- METHODEN

Entspannungsverfahren gehören zu den ältesten psychotherapeutischen Verfahren und werden hauptsächlich

unterstützend zu anderen Psychotherapien zur Gesundheitsförderung bei psychosomatischen oder körperlichen Erkrankungen eingesetzt. Wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethoden sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training.

SEVEN SUNDAYS

Seven Sundays – Agentur Werner Zauner
Atrium City Center Linz
Mozartstraße 7
4020 Linz
Tel.: +43 664 / 12 34 960
E-Mail: w.zauner@sevensundays.at
www.sevensundays.at

6 ÜBUNGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

- **Schwere wahrnehmen:** Der gesamte Körper oder einzelne Körperbereiche werden schwer und die Muskeln entspannen.
Mantra: „Mein Körper (oder Arm oder Bein) ist schwer.“
- **Wärme spüren:** Der gesamte Körper oder einzelne Körperbereiche werden warm und die Durchblutung angeregt.
Mantra: „Mein Körper ist warm.“
- **Natürlich atmen:** Die automatische Atmung wahrnehmen und sich darauf konzentrieren.
Mantra: „Meine Atmung ist ruhig.“
- **Sonnengeflechts-Übung:** Der Fokus richtet sich auf das Nervengeflecht im Oberbauch und die Entspannung der Verdauungsorgane.
Mantra: „Mein Sonnengeflecht ist warm.“
- **Stirn abkühlen:** Eine angenehme Kühlung wird an der Stirn gedanklich gespürt und damit für einen klaren Kopf gesorgt.
Mantra: „Meine Stirn fühlt sich angenehm kühl an.“
- **Herz-Übung:** Der Fokus richtet sich nach innen, der Herzschlag wird gedanklich als ruhig und kräftig wahrgenommen.
Mantra: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“



THE FLOWER-POWER *of love*

1 *Nelke*

„AUF EWIG DEIN!“

Ein Brautstrauß aus roten, rosafarbenen und weißen Nelken sagt: „Das ist für immer und ewig.“ In Rot stehen Nelken für große Leidenschaft, Rosa bedeutet Freundschaft. In Weiß symbolisieren sie Treue.

2 *Chrysantheme*

„DAS WAR SCHICKSAL!“

Chrysanthemen bezaubern einerseits durch ihre Fröhlichkeit, stehen aber auch für Beständigkeit und Schicksal. In Weiß drücken sie Aufrichtigkeit aus, rote Blüten symbolisieren innige Liebe.

3 *Calla*

„MIT DIR STEHT DIE ZEIT STILL!“

Ursprünglich wurde die Calla mit Unsterblichkeit, einem Leben nach dem Tod, in Verbindung gebracht. Mittlerweile ist sie ein zeitloses Symbol für Schönheit und Anerkennung.

4 *Sonnenblume*

„DURCH DICH GEHT DIE SONNE AUF!“

Die großen Blüten der Sonnenblume wirken wie ein freundliches Lächeln. Sie drücken Freude, Wärme und Herzlichkeit aus und stehen auch für Zuversicht, Hoffnung und tiefe Zuneigung.

5 *Lilie*

„ICH VERNEIGE MICH VOR DIR!“

Dürfen wir vorstellen: Ihre Majestät, die Lilie. Sie wird als die Königin der Blumenwelt bezeichnet, da sie Würde und Sinnlichkeit ausstrahlt. Weiße Lilien sind – vor allem im christlichen Glauben – Sinnbild für Reinheit und Unschuld.

„Ja, ich will!“ –
Floristik für die Hochzeit!
Aber welche blühenden
Botschaften verbergen sich
eigentlich hinter Rosen,
Sonnenblumen & Co.?
Wir verraten Ihnen,
was Sie an Ihrem großen Tag
durch die Blume sagen.



6 Rose

„DAS IST WAHRE LIEBE!“

Sie ist DIE Botschafterin der Liebe. Besonders rote Rosen stehen für ein eindeutiges „Ich liebe dich“. Rosafarbene Rosen erzählen von einer sehr zärtlichen Liebe, in Weiß symbolisieren sie Reinheit und Würde.

7 Orchidee

„DAS ZWISCHEN UNS IST EINZIGARTIG!“

Selten, schön, stark – die Orchidee besticht mit Einzigartigkeit, Eleganz und Exotik. Sie verleiht nicht nur dem Brautstrauß das gewisse Etwas, sondern eignet sich auch ideal als Tischdekoration.

8 Gerbera

„DU MACHST ALLES SCHÖNER!“

Diese romantische Botschaft steckt hinter der Gerbera. Sie eignet sich perfekt als Blumendekoration, da sie mit ihren bunten und ausdrucksstarken Blüten eine fröhliche, positive Stimmung ausstrahlt.

9 Schleierkraut

„ICH LIEBE DICH BEDINGUNGSLOS!“

Das Schleierkraut darf bei einer romantischen Hochzeit nicht fehlen – ob als edle Tischdeko oder als das i-Tüpfelchen im Brautstrauß. Es steht für Hingabe, Liebe und Reinheit.

10 Hortensie

„DU BIST MEIN SEELENVERWANDTER!“

„Marmor, Stein und Eisen bricht, aber unsere Liebe nicht“: Vor allem in der Farbe Lila sollten Hortensien auf Hochzeiten nicht fehlen, denn so drücken sie felsenfestes Vertrauen aus.



„Ja, ich will!“ – DIE PERFEKTE LOCATION!

Noch auf der Suche nach der perfekten Location für Ihren perfekten Tag? Die Karmeliten Krypta bietet mit einer Größe von 600 Quadratmetern einen exquisiten Veranstaltungsort mit außergewöhnlicher Atmosphäre für rund 180 Personen – und das direkt in der Linzer Innenstadt. Anfragen können Sie gerne an Frau Albrecht richten: c.albrecht@vivir-holding.at.





Experten-Tipp

DOS AND DON'TS BEI MUSKELKATER

Wenn man intensiv trainiert oder gerade mit dem Training beginnt, wird man am nächsten Tag oft von einem unangenehmen Muskelkater überrascht. Manche finden, nur wenn es weh tut, hat man richtig trainiert. Andere sagen, wer einen Muskelkater hat, hat sich überanstrengt. Aber was stimmt denn nun? Siegfried Allemann, Personal Trainer und Clubmanager bei John Harris Fitness, klärt auf.

WAS IST EIN MUSKELKATER?

Lange Zeit war es ein Mysterium, aber heute sind sich Experten weitgehend einig darüber, dass ein Muskelkater durch feinste Risse in der Muskulatur entsteht. Es handelt sich dabei um Mikroverletzungen, die in der Regel nach einigen Tagen wieder abgeheilt sind. Diese verursachen verspätet Schmerzen, da die Muskeln selbst keine Schmerzrezeptoren besitzen. Erst wenn die entstandenen Entzündungsprodukte zu den Nervenenden außerhalb des Muskels weitergeleitet werden, spüren wir Schmerz – also in der Regel am Tag nach der Belastung und oft am zweiten Tag nach der Belastung sogar noch stärker.

IST MUSKELKATER GUT FÜR MICH?

Bei einem leichten Muskelkater nach einem anstrengenden Training oder ungewohnten Bewegungsabläufen

braucht man sich keine Gedanken zu machen, ob man etwas falsch gemacht hat. Bei einem sehr starken Muskelkater, also einer stärkeren Verletzung der Muskulatur durch Überbeanspruchung, sollte man seinen Trainingsablauf allerdings überdenken. Entweder war das Training wirklich zu intensiv oder die Bewegungen wurden falsch ausgeführt. In beiden Fällen wäre es gut, mit einem erfahrenen Fitnesstrainer zu sprechen und das Training zu verändern.

MIT MUSKELKATER TRAINIEREN?

Da ein Muskelkater immer eine Verletzung darstellt, die ausheilen muss, sollten Sie es ruhiger angehen. Manche Bewegungsabläufe sind durch die steifere Muskulatur eingeschränkt, außerdem





DOS BEI MUSKELKATER

- ✓ **Saunagänge:** Wärme fördert die Durchblutung und damit die Heilung.
- ✓ **Sportsalben** wie zum Beispiel Pferdesalbe können die Muskulatur bei der Heilung unterstützen.
- ✓ Mit der **Ernährung** können Sie ebenfalls zur Regeneration beitragen. Indem Sie sich eiweißreich ernähren, stellen Sie Ihrem Körper die Mittel für die Regeneration der Muskelfasern zur Verfügung.

DON'TS BEI MUSKELKATER

- ✗ **Intensives Dehnen:** Durch ein starkes Dehnprogramm können die Schmerzen noch verstärkt werden. Vor allem vor dem Sport sollten Sie passives Dehnen meiden. Nach dem Sport ist ein leichtes Dehnprogramm aber durchaus sinnvoll.
- ✗ **Intensive Massagen** können durch den Druck auf die verletzten Muskeln zusätzlich Schaden anrichten und die Heilungsdauer verlängern.
- ✗ Die **schmerzende Muskulatur** sollten Sie nicht mit der gleichen Intensität weiter trainieren. Ein sanftes Training ist aber bei leichten Schmerzen möglich.

führen die Schmerzen schnell zu einer falschen Bewegungsausführung. Bei leichtem Muskelkater kann aber sanftes passives Dehnen, Aqua-Gymnastik und moderates Spinning sinnvoll sein. Eine andere Möglichkeit ist es, Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen zu trainieren, sodass der zuvor beanspruchte Muskel eine Pause bekommt, während der nächste trainiert werden kann.

MUSKELKATER VORBEUGEN

Eine moderate Sportmassage nach der Belastung kann einen Muskelkater verringern. Ebenso können Kältebehandlungen direkt nach dem Training die Gefahr eines Muskelkaters reduzieren. Wichtig ist auch, dass Sie während des Trainings ausreichend trinken und sich richtig aufwärmen.



Siegfried Allemann,
Personal Trainer
und Clubmanager
bei John Harris Fitness

John Harris
Fitness

John Harris Fitness ATRIUM City Center
Mozartstraße 7-11, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 99 70 03
E-Mail: atrium.linz@johnharris.at
www.johnharris.at

Öffnungszeiten:
Mo bis Fr: 06:30 – 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag: 09:00 – 21:00 Uhr



Jürgen Leitner, Organisationsentwicklung
und Coaching bei der WTL Steuer- und
Unternehmensberatung GmbH

BUSINESS *Coaching*

Coaching verhilft nicht nur Sportlern zu Spitzenleistungen. In allen Berufsfeldern kann man davon profitieren – und natürlich auch privat. Jürgen Leitner von der WTL Steuer- und Unternehmensberatung bietet Business Coaching für Unternehmen und Mitarbeiter an. Wie das genau funktioniert, beantwortet er dem GVIERT Magazin im Interview.

Sie bieten Coaching für Unternehmen an. Was kann man sich darunter genau vorstellen?

Jürgen Leitner: Business Coaching hat sich für Unternehmen und deren Mitarbeiter als wirksame und effiziente Möglichkeit etabliert, um sich in einem geschützten Rahmen mit individuellen Fragen und Themen auseinanderzusetzen. Ein professioneller Austausch auf Augenhöhe für Prob-

lemlösung, Entscheidungsfindung oder Zukunftsgestaltung. Anders als in der Beratung geben wir im Coaching selten Lösungsvorschläge. Wir inspirieren und begleiten Führungskräfte und Teams im Rahmen von vertrauensvollen Gesprächen und Workshops bei der Entwicklung nachhaltiger Lösungen. Das Wissen ist bereits da – als Coach helfen wir, es ins Bewusstsein zu bringen.

Was ist das Ziel eines solchen Coachings?

Jürgen Leitner: Die Ziele können vielfältig sein: zum Beispiel Konflikte lösen, limitierende Muster und Gedanken loslassen, Ziele erkennen und erreichen, der Wunsch nach Veränderung, Zufriedenheit und Motivation, Widerstandsfähigkeit und vieles mehr. Der Fokus unseres Coachings liegt auf innerer Stärke und ganzheitlichem Erfolg. Unser Ansatz steht nicht für „höher, schneller, weiter“, sondern für eine stimmige Ausrichtung im Beruf und im Leben. Durch die Erweiterung des Bewusstseins schaffen wir neue Perspektiven, Raum für Entfaltung und somit einen enormen Mehrwert für die Unternehmen und deren Mitarbeiter.



Was bedeutet für Sie der Begriff „innere Stärke“?

Jürgen Leitner: Innere Stärke beinhaltet für mich Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit. Heißt konkret: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Leben selbst; Das Mindset, sprich die Überzeugung, dass man selbst die Möglichkeit besitzt, sein Leben zu gestalten und nicht Opfer der Umstände ist; und die Widerstandsfähigkeit, Krisen und Belastungsphasen zu meistern und daraus zu wachsen. In der Psychologie spricht man dabei von Resilienz.

Die Pandemie hat uns alle vor Herausforderungen gestellt – beruflich als auch privat. Wie kann man gestärkt aus so einer Krise hervorgehen?

Jürgen Leitner: Das ganze Leben besteht aus Herausforderungen und Belastungsphasen. Die Pandemie ist

natürlich eine außergewöhnliche Prüfung für die Menschen und auch für viele Unternehmen. Gestärkt gehen diejenigen hervor, die trotz aller verständlichen Trauer, Angst, Wut und alles was dazu gehört, nicht in der Problemperspektive verharren, sondern sich ihrer Selbstwirksamkeit wieder bewusstwerden.

Welche Stärken kann man mit Coaching trainieren? Kann man Schwächen auch abtrainieren?

Jürgen Leitner: Der Fokus liegt in erster Linie auf den Stärken. Ziel ist es durch den Coachingprozess Bewusstsein zu schaffen, welche Potenziale und Ressourcen in einem schlummern und wie man diese freisetzen kann. Natürlich gelingt es durch das Auflösen von limitierenden Mustern und Gedanken Schwächen und Ängste zu reduzieren oder zu eliminieren.

Ist Business Coaching etwas für jede Altersklasse?

Jürgen Leitner: Ja, definitiv. Jeder, der es ehrlich mit sich selbst meint und es verträgt, auch mal tiefer zu blicken, kann von Coaching profitieren.

Würden Sie uns eine Übung für mehr innere Stärke verraten?

Jürgen Leitner: Kleine Erfolge bewusst wahrnehmen und in einem Erfolgstagebuch festhalten. Nehmen Sie bewusst wahr, wenn Sie kleinere oder größere Herausforderungen gemeistert haben und welche eigenen Ressourcen Sie dafür genutzt haben. Diese Notizen können Ihnen bei zukünftigen Herausforderungen oder Belastungsphasen hilfreich sein, um Lösungen zu finden.

(Inwiefern) profitiert man vom Coaching auch privat?

Jürgen Leitner: Wenn es um persönliche Entwicklung geht, gibt es aus meiner Sicht keine Abgrenzung zwischen privat und beruflich. Wir haben nur ein Leben und jede Erfahrung, die jemand macht, jedes Potenzial, das jemand an sich erkennt, wird ihm sowohl beruflich als auch privat helfen.



Steuer- & Unternehmensberatung GmbH
Wegbegleiter im Dschungel der Wirtschaft

WTL Steuer- und Unternehmensberatung GmbH
ATRIUM City Center
Mozartstraße 5
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 77 46 04
E-Mail: office@wtl.at
www.wtl.at



Das Recht IM GEPÄCK

Diesen Sommer konnte das Fernweh endlich wieder gestillt werden. Doch das Urlaubsfeeling kann schnell getrübt werden – durch Flugverspätungen, verloren gegangenes Gepäck oder Mängel am Urlaubsort. Seit der Corona-Pandemie sind noch weitere Problemfelder aufgetaucht. Welche Rechte Reisende haben, erklärt Rechtsanwalt Gernot Sattlegger im Interview.

Worauf sollte man grundsätzlich vor beziehungsweise bei der Buchung von Urlauben achten?

Gernot Sattlegger: Es ist jedenfalls empfehlenswert, eine Reisetornoversicherung abzuschließen. Wobei man vorab einerseits prüfen sollte, ob man über seine Kreditkarte vielleicht ohnehin versichert ist. Andererseits sollte man sich über den Deckungsumfang beraten lassen und informieren. Gewisse Umstände wie zum Beispiel das Wiederauftreten einer kürzlich überstandenen Krankheit oder Verletzung, führen meist dazu, dass Versicherungen nicht deckungspflichtig sind. Auch betreffend Stornobedingungen sollte man sich vorab informieren. Gerade in Corona-Zeiten ist es ratsam, auf Angebote zurückzugreifen, bei denen man bis relativ kurz vor Reiseantritt kostenfrei stornieren kann. Denn es ist nahezu unmöglich, über Monate im Voraus zu prognostizieren, wie sich die Infiziertenzahlen und die Zustände am Heimat- und/oder Urlaubsort entwickeln.

Welche (Storno-)Rechte hat ein Reisender, wenn er den gebuchten Urlaub doch nicht mehr antreten will oder coronabedingt nicht kann?

Gernot Sattlegger: Wird ein Flug oder eine Unterkunft abgesagt – aufgrund eines Umstandes, der der Sphäre der Fluglinie, des Reiseveranstalters oder des Unterkunftgebers zuzurechnen ist –, hat man Anspruch auf Refundierung der gesamten bisher geleisteten Zahlungen. Auch bezüglich der Corona-Pandemie ist dies mittlerweile von den Gerichten ausjudiziert: Beim sogenannten „Wegfall der Geschäftsgrundlage“ trifft zwar beide Parteien keine Schuld daran, dass die Reise nicht stattfinden kann. Dennoch erfolgt eine Zurechnung zum Unternehmer, der eine Leistung anbietet, die dann nicht erbracht werden kann. Da man mittlerweile jedoch die Pandemie und deren Umstände kennt, ist es nicht mehr ganz so leicht. Es müssten schon besondere Umstände eintreten, die nicht vorhersehbar waren. Hier kann ich nur empfehlen bereits im Zuge der Vertrags-



Rechtsanwalt Dr. Gernot Sattlegger,
Partner bei der Anwaltssozietät Sattlegger
Dorninger Steiner & Partner OG (kurz: SDSP)

anbahnung zu vereinbaren, dass unter bestimmten Umständen kostenfrei zurückgetreten werden kann. Etwa dann, wenn im Heimat- oder Zielland die Corona-Zahlen oder die Sieben-Tages-Inzidenz über ein bestimmtes Maß steigen. Gleichsam, wenn in einem der beiden Länder – insbesondere am Urlaubsziel – ein Lockdown verhängt wird, die Quarantäne-Bestimmungen verschärft werden oder Ähnliches.

Wonach richtet sich die Höhe der Stornokosten bei Flug, Unterkunft etc.?

Gernot Sattlegger: Bei Pauschalreisen sind Stornokosten zumeist bei fast allen Reisebüros und Reiseveranstaltern gestaffelt und in den Allgemeinen Reisebedingungen enthalten. Je nachdem, wie knapp man vor der Reise storniert, hat man einen bestimmten Prozentsatz des Gesamtreisepreises zu bezahlen – sofern



risiko der Fluglinie beziehungsweise des Reiseveranstalters. Man kann auch auf den Gutschein „vergessen“ und diese haben ja in aller Regel ein Ablaufdatum beziehungsweise eine Frist, die in einem bestimmten gesetzlichen Rahmen auch zulässig ist.

Ein Urlaub wurde gebucht und bereits eine Anzahlung geleistet. Bis zum Antritt der Reise geht aber das Reiseunternehmen / Hotel in Konkurs. Welche Rechte hat der Betroffene?

Gernot Sattlegger: Wird eine Fluglinie oder ein Reiseveranstalter insolvent, bleiben kaum Ansprüche, die man sinnvollerweise geltend machen kann. Zum einen ist für die Forderungsanmeldung eine gerichtliche Pauschalgebühr zu zahlen – jedenfalls in Österreich, diese beträgt derzeit 25 Euro. Zum anderen sind die angezahlten Beträge oft so gering, dass man mit einer im Insolvenzverfahren ausgeschütteten Quote – häufig unter fünf Prozent – kaum die Pauschalgebühren decken kann. Bei ausländischen Unternehmen ist das noch komplizierter, da man die ausländische Rechtslage im Regelfall nicht kennt und auch die Abläufe sozusagen nur aus der Distanz beobachten kann.

eben keine Versicherungsdeckung greift. Bucht man individual, also Unterkunft, Transport und so weiter getrennt, sind diese Leistungen meist fast zur Gänze zu bezahlen. Bei Flügen bekommt man zwar gewisse Flughafen-Taxen und Steuern retour, das ist aber nur ein Bruchteil des gesamten Flugpreises. Bei Hotels ist man meist auf die Kulanz des Hoteliers angewiesen und hat grundsätzlich keinen Rechtsanspruch auf Refundierung. Man müsste für den Fall eines Gerichtsverfahrens beweisen können, dass die Unterkunft oder der Transport seitens des Anbieters anderweitig verkauft werden konnte, was in aller Regel praktisch unmöglich ist.

Muss man das Angebot, seinen Urlaub auf einen späteren Zeitpunkt umzubuchen, akzeptieren?

Gernot Sattlegger: Man muss weder akzeptieren, dass der Urlaub umgebucht wird, noch muss man einen Gutschein annehmen. Eine Umbuchung ist aber häufig mit einem Zusatzangebot oder Kostennachlass verbunden, weshalb man das frei entscheiden kann – falls man ohnehin plant, zeitnah zu reisen. Die Annahme eines Gutscheins kann ich jedenfalls nicht empfehlen. Es besteht hier nicht nur ein Insolvenz-





Persönlichkeitstest

WELCHER SHOPPINGTYP SIND SIE?



WIE OFT KAUFEN SIE SICH NEUE KLAMOTTEN?

- Shoppen geht immer, mindestens einmal pro Woche „rennt mir was dazwischen.“ (2)
- Nur dann, wenn mir meine Lieblingssachen nicht mehr passen oder kaputt sind. (0)
- Etwa ein- bis zweimal pro Monat muss das schon drin sein. (1)

WENN ICH ETWAS SEHE, DAS MIR GEFÄLLT ...

- ... MUSS ich es haben. Sofort. (2)
- ... checke ich erst mal meinen Kontostand und entscheide dann. (1)
- ... kann ich auch weitergehen ohne dem hinterherzutruern. (0)

ACHTEN SIE BEIM SHOPPEN AUF QUALITÄT?

- Definitiv, hochwertige Ware ist mir sehr wichtig. (1)
- Nein, Hauptsache günstig! (2)
- Ich schätze Qualität, aber zu einem fairen Preis. (0)

WELCHES ZITAT PASST AM BESTEN ZU IHNEN?

- „Um unersetzlich zu sein, muss man immer anders sein.“ Coco Chanel (0)
- „Eleganz hat überhaupt nichts mit Mode zu tun, sondern mit Stil.“ Karl Lagerfeld (1)
- „Ich möchte mein Vermögen dort haben, wo ich es sehen kann: zuhause in meinem Kleiderschrank.“ Carrie Bradshaw (2)

AKTUELLE TRENDS ...

- ... sind mir völlig egal, ich bleib meinem Style treu. (0)
- ... finde ich spannend; ich liebe es auch, Trends zu setzen. (2)
- ... kaufe ich nur, wenn sie mir auch gefallen. (1)

WELCHE SCHUHE TRAGEN SIE AM LIEBSTEN?

- Sneakers oder Ballerinas (0)
- Highheels oder Pumps (1)
- Wedges oder Boots (2)





ACHTEN SIE AUF SALE-ANGEBOTE?

- Wenn ich etwas will, kaufe ich es – ich könnte niemals darauf warten, bis es im Angebot wäre. (2)
- Na klar, ich lasse mir nie ein Schnäppchen entgehen! (1)
- Ich freue mich, wenn zufällig etwas im Sale ist, schaue aber nicht explizit darauf. (0)

WIE WÜRDEN SIE GRUNDSÄTZLICH IHREN STYLE BESCHREIBEN?

- sportlich, leger (0)
- elegant, klassisch (1)
- trendy, sexy (2)

0 bis 4 Punkte

GEMÜTLICH, GENÜGLICH

Modetrends interessieren Sie genauso wenig wie die Songtitel der aktuellen Charts. Sie haben Ihren eigenen Style und der muss vor allem eines sein: gemütlich! Wenn Sie ab und an mal shoppen gehen, achten Sie auf Qualität bei Materialien. Zu viel kosten dürfen Klamotten aber auch nicht. Sind ja schließlich nur Sachen zum Anziehen. Wichtig ist der Wohlfühlfaktor. Und der kommt bei Ihnen nie zu kurz. In einer Sache können Sie übrigens sicher sein: So manch eine beneidet Sie um Ihre gemütlichen Sneaker.

5 bis 10 Punkte

VOLLE KONTROLLE

Sie haben über alles die Kontrolle. Ob es nun die Finanzen sind oder aber Ihr stilsicheres Auftreten. Shoppen zählt definitiv zu Ihren Hobbies, aber so eine Tour läuft bei Ihnen geregelt ab. Wenn Sie sich bei einem Teil nicht zu 100 Prozent sicher sind, kommt es Ihnen nicht in die Shopping-Tüte. So etwas wie Umtausch gibt's bei Ihnen nicht, denn Sie kaufen nur das, was Sie auch garantiert tragen. Wir sagen Hut ab vor so viel Selbstdisziplin und raten Ihnen: Gönnen Sie sich ruhig auch mal zügelloses Shoppingvergnügen!

11 bis 16 Punkte

NIX KANN SHOPPEN TOPPEN

Wenn andere ihre Shoppingtour abgehetzt und müde abbrechen, kommen Sie erst so richtig in Fahrt. Solange Sie von Fashion, Schuhe, Taschen und Schmuck umgeben sind, fühlen Sie sich wie im siebten Shoppinghimmel. Wenn irgendwo ein Sale ist, wissen Sie davon. Doch wenn Fashionistas wie Sie etwas sehen, was Sie haben wollen, gibt's keine Vernunft mehr – koste es, was es wolle. Ihr Kleiderschrank platzt schon aus allen Nähten? Unser Tipp: Misten Sie mal wieder aus, so haben Sie auch wieder Platz für neue Schätze.



HERBSTRÄTSEL

Gewinnspiel



1	2	3			4	5	6	7	
8				9					
10				11			12		13
14							15		
16						17			
18					19				
		20		21		22			
23	24		25					26	
27						28			
29					30				
	31						32		33
34					35	36			
37	38	39	40	41					
42								43	

WAAGRECHT

- 1: Kitikate steht für ökologisch produzierte ...-Kleidung aus 100% Baumwolle
- 4: Songtitel von Peter Cornelius „Reif für die ...“
- 8: weiblicher Vorname
- 9: Frisör im ATRIUM City Center
- 10: bei Pippig United Optics finden Sie Ihre perfekte ...
- 12: Gegenteil von ein/an
- 14: im Dualsystem dargestellt
- 15: Abk. für eine Himmelsrichtung
- 16: Falschaussage, Unwahrheit
- 17: Fahrrad
- 18: Abk.: Europameisterschaft
- 19: größte Insel Griechenlands
- 22: deutsche Vorsilbe
- 23: aus diesem Land stammen die exklusiven Modetrends von AUST Fashion
- 26: chemisches Zeichen für Neon
- 27: Frauennamen Kurzform
- 28: feines Gewebe, Seidenstoff
- 29: bei Xu – Wok & More wird mit frischen, gesunden Zutaten ...
- 31: Abk.: first level support
- 32: feierliches Gedicht
- 35: Vergnügen, Freude
- 37: für solche und andere Veranstaltungen kann man die Karmeliten Krypta mieten
- 42: jeden Mittwoch und Freitag beim Bauernmarkt im ATRIUM City Center erhältlich
- 43: kurz für: ehrenamtlich

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----





GEWINNEN SIE 1 VON 3

Linzer City-Gutscheine

IM WERT VON JE 50 EURO

SENKRECHT

- 1: neuer Shop mit Bubble Tea im ATRIUM City Center
- 2: der Name des City Centers im Herzen von Linz
- 3: bei BIPA gibt's alles für glatte ...
- 4: veraltet: Schabeisen der Kammacher
- 5: chemisches Zeichen für Nickel
- 6: jeden ersten Donnerstag bis Samstag im Monat bietet Spanissimo im ATRIUM City Center Delikatessen aus ... an
- 7: Recruiting-Unternehmen im ATRIUM City Center
- 9: Wiesen-/Futterpflanze
- 11: das GVIERT punktet unter anderem durch perfekte ...
- 13: herbstliches Kleidungsstück
- 17: Paarungszeit bei Säugetieren
- 20: moderne Fleischmanufaktur im GVIERT
- 21: Abk. für Mittwoch
- 24: Gegenteil von hoch
- 25: Land in Südostasien
- 26: Restaurant im GVIERT (für Fischliebhaber)
- 30: Kleidungsstück
- 32: englisch: Hafer
- 33: ägyptische Stadt südlich von Luxor
- 34: bei HUBER Shop erhältlich (Mz.)
- 36: Abk.: persönliches Kennwort
- 38: Abkürzung für einen chirurgischen Eingriff
- 39: EU-Produktkennzeichen
- 40: lat.: der Ehre wegen (Abk.)
- 41: Abk.: Zellkern

Sie haben unser kniffliges Herbsträtsel gelöst? Dann besuchen Sie gleich unsere ATRIUM City Center Website unter www.atrium.cc/rätsel oder scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code auf Ihrem Smartphone. Lösungswort einreichen und mit etwas Glück können Sie Shoppingvergnügen in der Linzer Innenstadt gewinnen! Denn unter allen vollständig ausgefüllten Teilnahmeformularen mit der richtigen Lösung verlosen wir drei Linzer City-Gutscheine im Wert von je 50 Euro. Die Gutscheine können Sie in rund 400 Geschäften in der Linzer Innenstadt einlösen – darunter in allen Geschäften im ATRIUM City Center. Alle Einlöse- und Verkaufsstellen sowie weitere Infos finden Sie unter: www.linzer-city.at

Wir drücken Ihnen die Daumen!

QR-Code scannen und direkt zum Online-Teilnahmeformular für das Rätsel-Gewinnspiel gelangen!





10 Gründe WARUM WIR FASHION LIEBEN

Mood- Styles

Weil wir unseren Stil je nach Stimmung verändern können – mal leger, mal sportlich, mal elegant, mal sexy ...

Big Little Change

Weil wir nicht immer neue Kleidungsstücke kaufen müssen, um einen neuen Look zu kreieren. Es reicht schon eine kleine Veränderung wie etwa ein Schal, um ein Outfit aufzupeppen.

Schmeichler

Weil uns Mode dabei hilft, geliebte Rundungen zu betonen oder auch ungeliebte Kilos gekonnt zu kaschieren.

MY FAVOURITE PIECE

Weil wir in unserer Lieblingsjeans einen perfekten Po haben und uns den ganzen Tag super sexy fühlen.

Show who you are
Weil wir uns mit Mode individuell ausdrücken können.

COOL & SEXY

Weil wir Frauen sogar im trendigen Schlabber-Look feminin und sexy aussehen können.

Widdewidde wie es mir gefällt

Weil wir dank den aktuellen Trends mit Farben, Prints, Mustern und Materialien spielen können.

Shoes are a girl's best friend

Weil es ganz egal ist, wenn man zwei, drei Kilo zu- oder abgenommen hat – Schuhe passen einfach immer!



Selbstbewusst

Weil uns ein Outfit, in dem wir uns rundum wohlfühlen, Selbstvertrauen schenkt und selbstsicherer auftreten lässt.



ALLTAGSBEGLEITER

Weil wir dank Taschen immer alles mit dabei haben. Und stylische Accessoires runden ein Outfit erst so richtig ab.



WIR SIND FÜR SIE DA!

Bestes Hörvergnügen
von Anfang an!

Gut zu hören ist Lebensqualität.
Wir helfen ihnen dabei.

Kostenlose Hörmessung bei Waldstein,
nehmen Sie diese Gelegenheit wahr und vereinbaren
Sie gleich einen Termin unter **0732 / 78 32 33**



ANZEIGE



Hören und akustisch verstehen bedeutet Kommunikation, Gesprächen folgen und dabei aktiv beteiligt zu sein.

Durch die neuesten Hörsysteme,
die Sie bei uns 4 Wochen Probe
tragen können, unterstützen
wir Sie auf dem Weg zu mehr
Lebensqualität!

4020 Linz, Mozartstr. 7 • ATRIUM City-Center
4020 Linz, Am Bindermichl 56
4201 Gramastetten, Marktstr. 32

0732 78 32 33
faszination@waldstein.at
faszination-hoeren.at

 qualityaustria
SYSTEMZERTIFIZIERT
ISO 9001:2015 NR.05876/1
EN ISO 13485:2016 NR.00041/1
ÖNORM EN 15927:2010NR.00001/1

ATRIUM

SHOPPING IM HERZEN VON LINZ



ATRIUM CITY CENTER
Mozartstraße 7, 4020 Linz

www.atrium.cc

  atriumlinz

