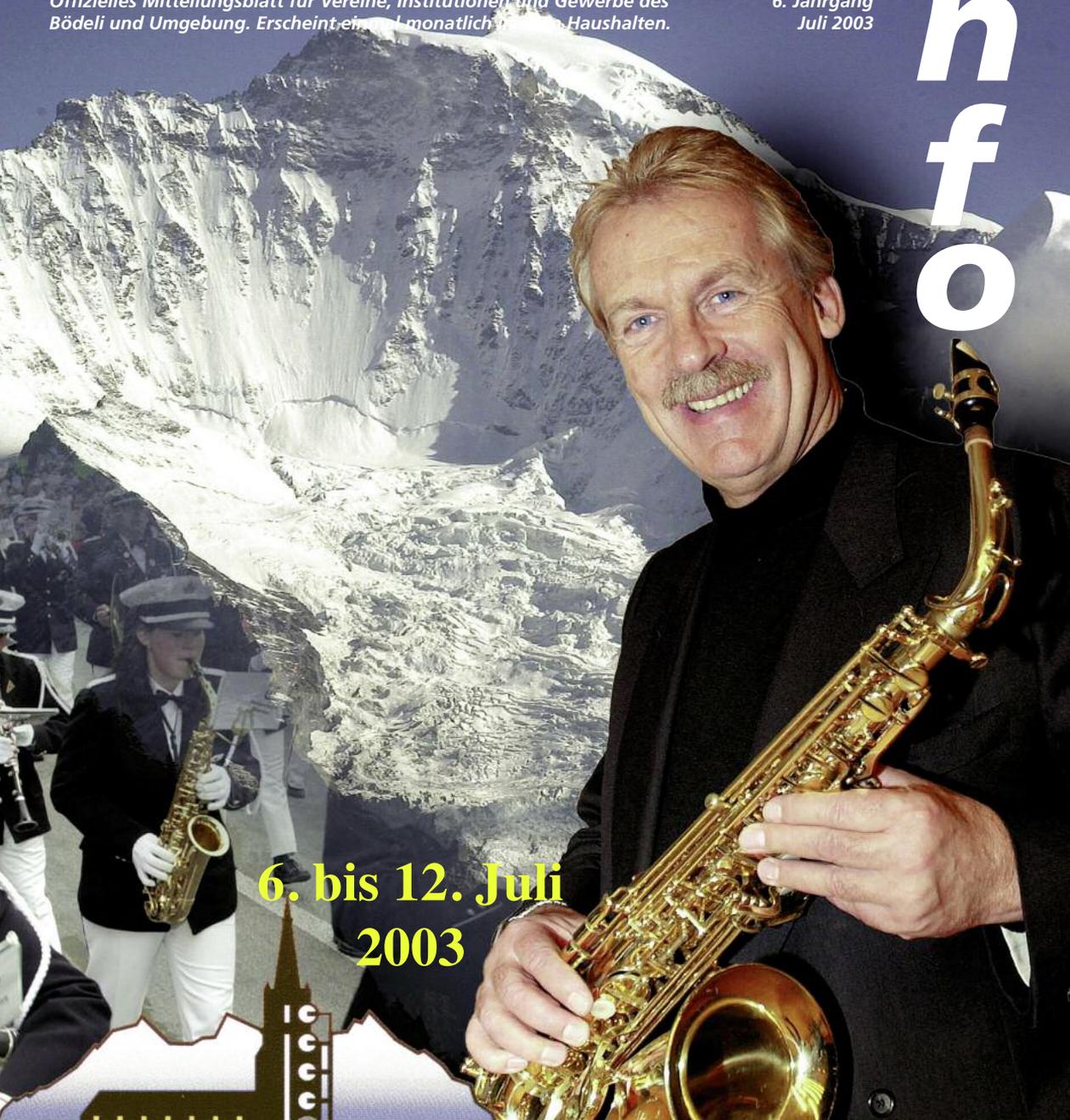


BÖDELI **i**

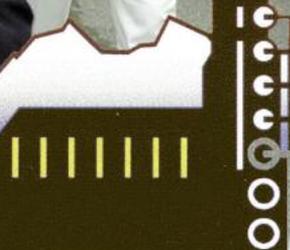
Offizielles Mitteilungsblatt für Vereine, Institutionen und Gewerbe des Bördeli und Umgebung. Erscheint einmal monatlich in jedem Haushalt.

6. Jahrgang
Juli 2003

n f o



6. bis 12. Juli
2003



Jungfrau Music Festival



PHOTOGRAPH

markus hubacher
freischaffender fotograf BR fotostudio seestrasse 42 3700 spiez
fax 033 655 08 92 mobile 079 662 48 50

IN NOTFÄLLEN

| | |
|--------------------------|---------------|
| Notruf-Nummer | 144 |
| Ärztlicher Notfalldienst | 033 823 23 23 |
| Regionalspital | 033 826 26 26 |

IMPRESSUM

| | |
|--|--|
| Herausgeber | Weber AG, Sibylle Dräyer, Gwattstr. 125, 3645 Gwatt |
| Realisation | Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56 |
| Inserate, Gewerbe- und Infoseiten | E-mail: boedeli-info@weberag.ch Doris Wyss-Theiler, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54 |
| Leitung BödeliInfo und Redaktion | Doris Wyss-Theiler, Brunnengasse 163 E 3852 Ringgenberg, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54 |
| Vereine | Vertreter des Vereinskongress: Albert Lüthi, Nöldy Baumann Postfach 42, 3800 Interlaken Albert Lüthi Natel 079 656 98 39 P 033 822 58 33 Nöldy Baumann G 033 826 64 18 P 033 823 01 23 |
| Druck, Satz/Gestaltung | ILG AG, Druckerei & Verlag, Hauptstr. 11, 3752 Wimmis Tel. 033 657 87 88, Fax 033 657 87 86, E-mail: boedeli@ilg.ch |
| Auflage | 14 000 Expl. |
| Erscheinungsweise | 12 x jährlich, jeweils am 1. des Monats in allen Haushaltungen |
| Titelbild | Bandleader Pepe Lienhard, Jungfrau Music Festival Interlaken |
| Fotograf | Markus Hubacher, Spiez |

BÖDELI nfo o

VEREINS-PUBLIKATION
Ihre halb- oder ganzseitige Vereinspublikation nimmt Sibylle Dräyer von Weber AG in Gwatt gerne per e-mail entgegen. Bitte Adresse und Telefon des Auftraggebers nicht vergessen!

Senden Sie Ihr Vereinslogo, zusammen mit den übrigen Daten, bis am 13. des Vormonates an:

*e-mail: boedeli-info@weberag.ch
oder
Tel.: 033 336 55 55
Fax: 033 336 55 56*

INHALTSVERZEICHNIS

| | Seite |
|--|----------------|
| Vereinsinformationen | 9 |
| Förderverein Trinkhalle | 9 |
| Ballenberg Dampfbahn Saison 2003 | 11 |
| Freunde der Dampfschiffahrt | 12 |
| Club Chicha de Jora | 13 |
| IG Panorama Hallenbad Beatenberg | 15 |
| Schweiz. Club für Tschechoslowakische Wolfshunde | 17 |
| Volkshochschule Interlaken | 19 |
| Musikgesellschaft Ringgenberg | 20 |
| Verein für Dorf und Heimat Ringgenberg-Goldswil | 21 |
| Modelleisenbahn-Treff Interlaken | 23 |
| Tell Freilichtspiele | 25 |
| Jungfrau Music Festival | 27 |
| Harder-Potschete-Verein Interlaken | 28–29 |
| Wettbewerb | 30 |
| Stiftung Artilleriewerk | 31 |
| Dorfmuseum Bönigen | 31 |
| Interlakner Musikfestwochen | 33 |
| Schulen | 35 |
| Tagesschule Beatenberg | 35 |
| Gewerbe / Infos | 36 |
| Christine Zurbuchen: Bücherecke | 36 |
| Daniel Rolli: Finanzplanungs-Tipp | 37 |
| Beat Günther: Gesundheits-Tipp | 39 |
| Jürg Schüpbach: Wellness & Co. | 41 |
| Monika Braun: Frisuren und Haarpflege | 43 |
| Sandra Wälti: Podologie | 46–47 |
| Veranstaltungen | 49 + 50 |

**Redaktionsschluss für die August-Ausgabe:
Montag, 14. Juli 2003**

Sommer-Aktion



Die grösste Hark Ausstellung im Berner Oberland

30%
auf allen
Ausstellungs-Cheminées



Wettbewerb
1. Preis:
Cheminée-Ofen



Wärme und offenes Feuer Gemütlichkeit

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 h 13.30 – 17.30 h
Samstag 10.00 – 16.00 h

- Grosse Auswahl an Cheminéeöfen, Cheminées und Kachelöfen
- Kennen Sie den Dauerbrandofen mit Automatik?

Inter•Kamin AG
Interlaken

Inter-Kamin AG, Bauelemente Center Interlaken-Ost
Untere Bönigstrasse 46, 3800 Interlaken
Tel. 033 822 73 73, www.inter-kamin.ch



Schauen Sie herein ...
Sie sind herzlich willkommen!



Kachelofen 5.59.1

Bruttopreis CHF 11'787.–
abzüglich 30% Rabatt CHF 3'536.–
Sommer-Aktionspreis CHF 8'251.–



Marmorkamin 1.63.0

Bruttopreis CHF 12'907.–
abzüglich 30% Rabatt CHF 3'873.–
Sommer-Aktionspreis CHF 9'034.–



Specksteinkamin 6.2

Bruttopreis CHF 9'507.–
abzüglich 30% Rabatt CHF 2'853.–
Sommer-Aktionspreis CHF 6'654.–

EDITORIAL

Auf meinem Weg von Rock bis Klassik... !



Liebe Leserinnen,
liebe Leser

In diesem Sommer finden zwischen dem 17. bis 31. August die 43. Interlakner Musikfestwochen statt. Einen Monat früher wird – ebenfalls im Kursaal Interlaken – das Jungfrau Music Festival lanciert. Zwei kulturell hochstehende Veranstaltungen, Klassik und Blasmusik vom Feinsten! Nur, wer besucht diese Anlässe? Oder, wer besucht sie in 10 oder 15 Jahren?

Eine gute Frage! Viele aus meinem Bekanntenkreis wissen wahrscheinlich noch gar nicht, dass ich als Geschäftsführer dieser beiden Veranstaltungen amten darf. Andere werden sich fragen, was den ich bloss mit klassischer Musik am Hut habe...? Ich bin wohl eher bekannt für meine Vorliebe für Rock- und Popmusik. Seit vielen Jahren besuche ich an Pfingsten ein Rockfestival in Deutschland. Regelmässig zieht es mich an grosse Konzerte ins Hallenstadion. Aber es gibt da eben auch noch die Klassik, oder die Blasmusik. Mit beiden Stilrichtungen wurde ich an einem früheren Arbeitsort erstmals bewusst konfrontiert. Und es hat so richtig eingeschlagen. Es gibt für mich musikalisch wenig eindrücklicheres als ein

Streichorchester, dass eine – mir vielleicht sogar noch bekannte – Sinfonie spielt. Dabei ist es gar nicht wichtig, ob ich nun ein Kenner bin oder nicht. Ich geniesse die Musik, positive Gefühle werden in mir geweckt, es regt mich zum Nachdenken an.

Besuchen Sie doch auch einmal ein Konzert am Jungfrau Music Festival oder im Rahmen der Festwochen. An beiden Veranstaltungen treten begnadete und renommierte Künstlerinnen und Künstler auf. Für Pop- und Rockmusik müssen wir uns mehrheitlich in die Grossstädte bewegen. Hochstehende Klassik und Blasmusik mit Stars aus diesen Musikrichtungen spielen vor unserer Haustür!

Oftmals wird mir übrigens auch die Kleidervorschrift als Grund genannt, warum jemand kein Konzert im Kursaal besucht. Dazu fällt mir ein Absatz aus dem Prospekt vom Casino Interlaken ein:

«Wir möchten, dass Sie sich in Ihrer Freizeit wohl fühlen. Deshalb ist im Casino Interlaken weder der Smoking, noch das Ballkleid Pflicht. Und auch die Krawatte dürfen Sie gerne zuhause lassen. Wir freuen uns aber über Gäste, die uns in gepflegter Kleidung besuchen.»

Genauso ist es an den Festivals im Kursaal Interlaken. Smoking und Krawatte sind nicht Pflicht. Aber Sie besuchen schliesslich auch kein Älplerfest im Anzug mit Krawatte. Ich finde es in erster Linie wichtig, dass wir diese Anlässe halten können, diese einmalige Tradition weiterpflegen. Das Feeling von einem Kurort, wunderbare Musik mit einem kühlen Getränk während der Pause im Kursaal-Garten! Es wäre schön, wenn auch mal neue und/oder jüngere Gesichter an Konzerten im Kursaal erscheinen.

**Goldschmiede-
Atelier**
Peter Hablützel



*Ihr Spezialist
für Edelsteine aus den
Schweizer Alpen*

Marktgasse 14, Interlaken
Tel./Fax 033 823 88 80



Nando von Allmen
Geschäftsführer sceneCH.ch,
Interlaken

3. Country-Night

Freitag, 11. Juli 2003

MKS Brienz

Mexikanischer Sommersalat mit Rindfleischstreifen, Zwiebeln, Mais, Chili, und roten Bohnen, Kernenbrot

«Country-Steak»

Zartes Schweinssteak vom Grill serviert auf rassigen Paprikagemüse Wildreis

Rahmdessert mit Waldbeeren

Menu Fr. 35.- Fahrt Fr. 28.- G.A. | 23.- Ki | 14.-

Interlaken-Ost ab 19.30 Uhr an 22.45 Uhr

Abschiedskonzert mit der Top «Red Neck» Mountain Band

4. Gotthelf-Abend

«Uli der Pächter»

Freitag, 25. Juli 2003

MKS Brienz

Uschafflig gueti Pitzschnitte mit allem Cheibs vo-Schwümm u Chrütli agrichtet uf Ankezüpfe

Softige Kalbsbrat süßerli im Ofen brate serviert uf

Kimbeerbalsamososse, Bire u Öpfuschnitz

derzu Surchabis u schüsch no Smüesigs

zum Dessert es Schüsseli «Visite Ischlaber» mit Nidle Menu Fr. 45.-

Begleitet wird dieser kulinarische Ausflug ins Emmental mit original und live Ausschnitten aus dem Hörspiel «Uli der Pächter»

Vorlesungen und musikalische Unterhaltung aus der «Vreneli u Uli Zyt» Ein Anlass zum Zurücklehnen und Geniessen,

Musik: Schwyzerörgeli quartett «Ämmergruss»

Fahrt Fr. 28.-G.A. | 23.- Ki | 14.-

Interlaken-Ost ab 19.30 Uhr an 22.45 Uhr

Bundesfeier

Freitag, 1. August 2003

Tomaten- und Mozzarellascheiben auf Ruccola- und Nüsslisalat an Olivenöl und Balsamicodressing, Laugenbrötli

«Stroganoff»

Zarte Rindfleischstreifen mit Peperoni und Champignons an einer raffinierten Paprikarahmsauce serviert mit Wildreis

Rahmglace auf Fruchtspiegel Menu Fr. 35.-

Einmalig und einzigartig...und nur auf dem Brienzsee! geniessen Sie die Feuerwerke in Oberried, Iseltwald und Brienz

Interlaken-Ost ab 20.00 Uhr | 00.30 Uhr

Interlaken-Ost ab 20.30 Uhr | 00.30 Uhr

Fahrt Erw. Fr. 30.- Ki | 15.-

Fondue Chinoise

Freitag, 15. August 2003

MKS Brienz

In Olivenöl und Kräuter marinierte Zucchettitranchen, Champignons, Tomaten, Zwiebeln und Peperoni serviert mit knackigen Sommerblattsalaten und Knoblauchbrot

Sie wählen vom Buffet Ihr Lieblingsfleisch oder Fisch, dazu eine grosse Auswahl an verschiedenen Saucen und Beilagen

Mangosorbet mit Johannisbeer-Schaumwein

Chinoise-Buffet Fr. 45.-

à discrétion

Kinder Fr. 28.-

Fahrt Fr. 28.-G.A. | 23.-

Ki | 14.-

Musik: «Geronimo Band» Interlaken-Ost ab 19.30 Uhr an 22.15 Uhr

3. Steamboat Jazz Night

Freitag, 5. September

DS Lötschberg

Geräucherte Pfeffermahrelenstreifen serviert mit knackigen Blattsalaten an Olivenöl und Balsamicodressing

Rosa gebratene Roastbeefranche serviert auf Bernaise-Sauce Sommergemüse Bratkartoffeln

Trüffelschnitte mit Saisonbeeren Menu kompl. Fr. 37.-

Fahrt 35.-

Interlaken-Ost ab 19.30 Uhr an 22.30 Uhr

Musikalische Unterhaltung: «Plug Plug Five» Original traditional Jazz



Der Verein Ammitaler Ruschtig engagiert sich für die Entwicklung der Region Emmental und die Erhaltung einer einmaligen Kulturlandschaft

Achtung

Reservieren Sie frühzeitig! Das Platzangebot ist für alle Abendrundfahrten beschränkt und schnell ausverkauft Gastro Lac AG Brienzseerestaurations Tel: 033/823 02 22 gastro-lac@tinet.ch

Pro Bon-Käsefonduefahrten

Freitag, 12. September

Musik: Mit dem Duo «Les Charmeurs»

Unterhaltung aus den 70er/80er Jahren

Freitag, 19. September

Musik Aschy & Dan Two Local Heroes in Country and Blues

Zwei Gitarren, zwei Stimmen, so einfach gestaltet sich das Live-Programm der zwei Musiker aus dem Berner Oberland

Freitag, 26. September

Musik: Geronimo Band Oldies... auch mal Rockig... so geniessen Sie die 5-Mann-Power-Band aus Interlaken

Freitag, 3. Oktober

Musik: «Catman»

Ein voll Profi mit fetzigem Rock'n Roll, gefühlvoller Blues und Swing... so verzaubert «Catman» auch Sie!

Freitag, 10. Oktober

Musik: «Ämmergruss»

Das Schwyzerörgeli quartett aus dem Emmental bringt Sie mit Eigenkompositionen, Foxx und Walzer ganz bestimmt in Stimmung...

... darf es ein Fondue mit Basilikum, Knoblauch und Rohschinkenstreifen sein, oder lieber

Traditionell? Für welches Sie sich auch immer entscheiden der «Genuss» ist garantiert.

Fondue à discrétion Fr. 25.- Kinder Fr. 18.-

Interlaken-Ost ab 19.30 Uhr an 22.45 Uhr

Fahrt Fr. 28.-G.A. | 23.- Ki | 14.-

aktivitäten events

Gastro Lac AG
Brienzseerestaurations
Lanzenen 1
3800 Interlaken
Tel. 033/823 02 22
E-Mail: gastro-lac@tinet.ch



BRIENZ ROTHORN BAHN
Wo das Berner Oberland Dampf macht.



Mit dem ROTHORN-ABI
den Sommer auf dem
Brienzer Rothorn genossen.

Neu!!! - ROTHORN-ABI

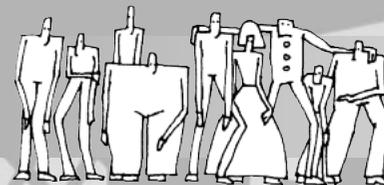
Das Saisonabonnement der Brienz Rothorn Bahn

- Nur CHF 195.- pro Person
- Das ROTHORN-ABI ist während der ganzen Betriebszeit 2003 für unbeschränkte Fahrten mit der Brienz Rothorn Bahn gültig (ausgenommen Extrafahrten).

HINWEIS:

- Bitte Passfoto mitbringen
- ROTHORN-ABI können nur bar bezahlt werden. (Kreditkarten, EC-Direkt, Postcard und Reka-Checks werden nicht akzeptiert).

Brienz Rothorn Bahn, Postfach, CH-3855 Brienz
Tel. 033 952 22 22, Fax 033 952 22 10



VEREINSINFORMATIONEN

FÖRDERVEREIN TRINKHALLE

DIE TRINKHALLE BIETET
BESSERE AUSSICHTEN
- AUCH FÜR IHREN ANLASS

Kommen Sie zu uns
in die Trinkhalle am Kleinen Rugen



Neu: Die offene Halle kann mit einem
Wetterschutz versehen werden !!



Ob Geburtstagsfeiern, Hochzeiten,
Firmenanlässe (auch Sitzungen)
oder einfach eine Party –

**diese einzigartige Atmosphäre wird
auch Ihren Anlass verzaubern!**

Für Informationen und Reservationen
kontaktieren Sie

Förderverein Trinkhalle
am Kleinen Rugen
Natel 079 784 79 21

Schmuck
Atelier

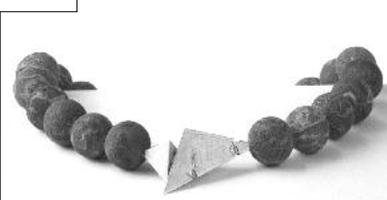
Wappen- und Siegelringe

Erich
Balmer

033 823 11 31
Centralstr. 9, Interlaken



Trauringe



Collier



Ihr Goldschmied für kreativen Schmuck

BALLENBERG DAMPFBahn SAISON 2003

Während den Wintermonaten sind die beiden Lokomotiven der Ballenberg Dampfbahn wieder frisch aufgerüstet worden.

DIE DAMPFSaison 2003



HAT BEREITS BEGONNEN



An den Sonntagen, 20. Juli, 10. und 24. August, 14. und 28. September 2003 verkehrt die Ballenberg Dampfbahn wiederum fahrplanmässig von Interlaken über den Brünig nach Giswil und zurück. Abfahrt ist jeweils um 9.43 Uhr in Interlaken Ost, Ankunft in Giswil um 13.01 Uhr. Die Rückfahrt beginnt um 13.44 Uhr in Giswil und endet um 17.13 Uhr in Interlaken Ost. Die Länge der Reise kann selber bestimmt werden und auch Gäste, die nur Teilstrecken fahren wollen, sind herzlich willkommen. Die Bahnбилette können bei den Vorverkaufsstellen (Tourismusbüro in Brienz-Axalp, Meiringen und Sarnen) oder direkt im Dampfzug bezogen werden.

Extrafahrten für Hochzeiten, Geburtstage, Vereins- und Firmenausflüge können unabhängig vom Fahrplan gebucht werden. Auskünfte erteilt die Betriebsleitung der

Ballenberg Dampfbahn,
Telefon 033 971 35 87
Fax 033 971 61 78
www.dampfbahnen.ch

In diesem Sommer bietet die Ballenberg Dampfbahn am Sonntag, 5. Oktober 2003 wiederum eine Sonderfahrt in die Lütschiner-Täler an.

**Niederhorn
Beatenberg**

Trotti-Biken

Zwei abwechslungsreiche Routen von 6 und 12 km Länge stehen zur Auswahl.

Abendangebot
Juli und August am Freitag: Trotti-plausch bis 20.00 Uhr.

Telefon 033 841 0 841
niederhorn@bluewin.ch
www.niederhorn.ch

Angebote und Preise
Miete Trotti-Bike: Fr. 12.–
Familienermässigung: 1 Kind Fr. 12.–, jedes weitere Kind gratis.
Gruppen ab 10 Personen: jede 10. Person gratis. Voranmeldung erwünscht.

Das Trotti bietet rauschende Abfahrten mit Kick. Auf den Bergsträsschen am Beatenberg ist das gute alte Trotti ein gern gesehener Star.







DS Blümlisalp

DS Lötschberg

Stellen Sie sich vor, Sie fahren auf einem Dampfer im Berner Oberland und freuen sich, dass Sie am guten Zustand dieser technischen Meisterleistung mittragen! Wie?
Ganz einfach: Werden Sie Mitglied der Freunde der Dampfschiffahrt Thuner- und Brienzsee.

Unser Ziel

Wir setzen uns dafür ein, die beiden im Betrieb und Unterhalt kostspieligen Raddampfer «Blümlisalp» auf dem Thunersee und «Lötschberg» auf dem Brienzsee langfristig fahrtüchtig und in Betrieb zu halten.

Dies ist nur möglich, dank Unterstützung breiter Bevölkerungskreise, deshalb:

Unterstützen auch Sie unsere Bemühungen.

Möchten Sie mehr wissen? Senden Sie einfach untenstehenden Talon ausgefüllt an:
**Freunde der Dampfschiffahrt Thuner- und Brienzsee,
 Postfach 2154, 3601 Thun**



Ja, ich interessiere mich für die Ziele der Freunde der Dampfschiffahrt Thuner- und Brienzsee.
 Senden Sie mir bitte Ihre Unterlagen.

Name: _____ Vorname: _____

Strasse, Nr.: _____ PLZ, Ort: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



CLUB CHICHA DE JORA

INTERLATINA

FIESTA LATINA INTERLAKEN

26. Juli 2003 ab 14⁰⁰ Uhr
Marktplatz in Interlaken

LIVE MUSIK MUSICA EN VIVO



SON LATINO

TANZSHOWS - DANZAS FOLKLORICA



PERUANISCHE SPEZIALITÄTEN
PLATOS PERUANO



Latin  Drinks





Heimleitung D. & Ch. Stauffacher
Tel. 033 822 44 74
Fax 033 822 44 75
monbijou@freesurf.ch
KK.-Nr. K 733602
Ärztl. Leitung Dr. R. Schneider

Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung CgH im Kurhaus Mon Bijou

Neu im Kurhaus Mon Bijou

Mit der Eröffnung unserer Gesundheitspraxis im Kurhaus Mon Bijou bieten wir im ambulanten Bereich allen, welche aktiv für die eigene Gesundheit etwas tun möchten, ein ganzheitliches komplementäres Gesundheitsangebot an.
Nach einer **ausführlichen Gesundheitsanalyse** erhalten Sie einen individuell auf Ihre Person zusammengestellten Vorschlag zur Optimierung Ihrer Gesundheit.

Unsere Angebote umfassen:

- Gesundheitsanalyse
- Vitalstoffanalyse und entsprechende Therapievorschläge (Labor- und/oder computerunterstützte Auswertung Ihres persönlichen Vital- und Mineralstoffbedarfs.
- Phytotherapie (wissenschaftlich fundierte Pflanzenheilkunde)
- Ernährungsberatung CgH
- Procare® Ernährungstherapie (in Zusammenarbeit mit Nora Inäbnit)
- Körperfettanalyse

Termine nach Vereinbarung bei: Christina Stauffacher
Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung CgH
Kurhaus Mon Bijou
Tel 033/822'44'74

Procare® Ernährungstherapie

Öffentliche Informationsveranstaltung und Fortbildungszyklus
im Kurhaus Mon Bijou

Ort Seminarraum UG FMG, Seestrasse 43, 3800 Unterseen
Zeit jeweils von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

| Datum | Vortragsthema | Insbesondere |
|--------------------|------------------------------------|--|
| 01. Juli 2003 | Ernährungstherapie Procare® | was ist Procare und welchen Nutzen haben wir |
| 12. August 2003 | Ernährungslehre/Energie Aufnahme | Kohlenhydrate, Eiweiss, Fett, Ballaststoffe |
| 02. September 2003 | Orthomolekulare Medizin | die Ergänzung zur Schulmedizin |
| 16. September 2003 | Messung von oxidativem Stress | individuelle Analysen und Vitalstoffsupplementierung |
| 21. Oktober 2003 | Einstieg in die Ernährungstherapie | Grundlagen zur Ernährungstherapie |
| 11. November 2003 | Stabilisierungsphase | wie sieht meine Ernährung in der Zukunft aus |

-----bitte Gutscheine ausschneiden-----



Heimleitung D. & Ch. Stauffacher
Tel. 033 822 44 74
Fax 033 822 44 75
monbijou@freesurf.ch
KK.-Nr. K 733602



Ärztl. Leitung Dr. R. Schneider
033 822 91 22

Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheines erhalten Sie
vom 1. Juni bis 31. August 2003

20 % Rabatt bei einer Gesundheitsberatung und auf unseren Produkten



IG PANORAMA HALLENBAD
BEATENBERG

Besuchen Sie unsere

neue Dampfsauna mit Erlebnisdusche

Reduktion von Fr. 5.– auf Eintrittspreis
Dampfsauna gegen Abgabe dieses Abschnittes.
Nur gültig im Juni und Juli 2003.
Voranmeldung erforderlich.
Telefon 033 841 14 59

Neu in Beatenberg

Aqua-Baby

Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder

Die neuen Bewegungs- und Begegnungserfahrungen haben eine positive Auswirkung auf die motorische und psychische Entwicklung des Kindes und fördern die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Ab Donnerstag, 14. August 2003

09.15–09.45 Uhr: Kleinkinder ab 12 Monate
14.00–14.30 Uhr: Babys ab 4 Monate

Auskunft erteilt gerne Winnie Lustenberger
ESK-Kursleiterin, swimsports.ch, Tel. 033 841 17 26

Unser attraktives Programm

- Aquafitness
- Wassergymnastik
- Therapiebaden
- Kinderschwimmen
- Spielnachmittag

Auskunft erteilt gerne Tel. 033 841 14 59

Alle Kursleiterinnen sind fachspezifisch top ausgebildet

Melden Sie sich jetzt an.



Wir freuen uns auf Sie.

HOTEL • RESTAURANT
brienzersee

RINGGENBERG • INTERLAKEN • SCHWEIZ

... übrigens

auch im Jahr 2003 essen Geburtstagskinder
an Ihrem Festtag bei uns gratis ...

Sonja Cadisch mit Team freut sich
auf Ihren Besuch!

Telefon 033 822 23 53

TIERPENSION LANZENEN HUNDESALON «GERO»

Häberli Hans-Ulrich / Koch Stephanie & Team
Dammweg 19 / 3800 Interlaken
Tel. 033 822 62 77 / Fax 033 822 66 94

Alle Mitarbeiter sind ausgebildete Tierpfleger/innen mit
diplom. anerkanntem Ausbildungsbetrieb.
Das Tierferienheim für Hunde, Katzen, diverse Kleintiere.
Hundesalon: Baden, scheren, trimmen und vieles mehr.
Zubehör für Hunde und Katzen.
Diverse Hunde- und Katzenfutter.



SCHWEIZERISCHER CLUB FÜR

TSCHECHOSLOWAKISCHE

WOLFSHUNDE SCTW

IM GEDENKEN AN DR. ERIK ZIMEN



Vor einigen Tagen erreichte uns die Nachricht, dass Dr. Erik Zimen infolge eines Gehirntumors am 19. Mai 2003 verstorben ist. Die Kynologie verliert in ihm einen grossen Kenner, die Wölfe Europas ihren Mentor, wir einen lieben Freund.

Sein in den Siebziger Jahren begonnenes Wolfsprojekt in den Abruzzen (Italien) funktioniert bis heute, so dass Mensch und Wolf sich in ihrer Umgebung wohl fühlen. Ein Zeichen also, dass es auch anderswo funktionieren könnte, wären denn die Menschen nur etwas toleranter mit ihrer Umwelt.

Ich habe ihn Ende der Neunziger Jahre zum erstenmal an einem Seminar gehört. Sein Wissen und seine Begeisterung für Hund und Wolf spürte man in jedem seiner Worte. Auch wenn er manchmal von seinen etwas «harten» Erziehungsmethoden seiner eigenen Hunde erzählte, nahm man es ihm nicht all zu lange übel.

Es war für dieses Jahr ein Seminar hier in Interlaken geplant, noch vor wenigen Wochen habe ich mich mit ihm darüber unterhalten. Durch die Krankheit und seinen plötzlichen Tod werden wir Erik nun nicht mehr hören können.

In deinen Büchern und in unseren Herzen wirst du weiterleben, möglicherweise hast du deine Wölfe Alexander und Näschen wieder gefunden.

Erik Zimen wurde ein Wolfsprojekt in den Abruzzen gewidmet, Spenden werden auf folgendem Konto entgegen genommen: «Spendensonderkonto Erik Zimen», Kto.Nr 88 74 281, Sparkasse Passau, BLZ 740 500 00. Unter www.canis-kynos.de liegt ein Kondolenzbuch auf.

www.wolfshunde.ch, www.dogparadise.ch, www.chodenhunde.ch

**Holen Sie sich Ihre
Feuerwerkartikel bei uns!**

Elsi's KIOSK & PAPETERIE
FISCHEREIARTIKEL

Toto/Lotto/Lose Fotoaufnahme Bastelartikel

Elsbeth von Känel-Wyss, Hauptstrasse 39,
3806 Bönigen, Tel./Fax 033 823 15 17



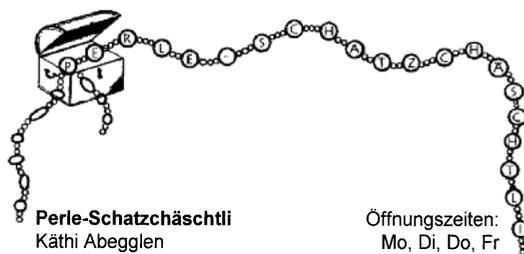
0900 POPNET

0900 76 76 38

(CHF 3.13/Min.)

PC-Probleme?

Seestrasse 11, Spiez - www.pc-helpservice.ch



Perle-Schatzchäschtli
Käthi Abegglen
Hauptstrasse 152
3852 Ringgenberg
Tel. 033 822 87 31

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr
09:00 – 11:30 Uhr
oder nach tel.
Vereinbarung



THOMAS RUBIN

BESTATTUNGSDIENST

Beratung nach telefonischer
Vereinbarung

Interlaken: Tel. 033 823 30 35

Ansprechpartner:

**Daniel Abegglen, Burgweg 212 B,
3852 Ringgenberg**

Pap STYLO

PAPETERIE

Jungfraustrasse 3 · 3800 Interlaken
Fon 033 822 44 64 · Fax 033 823 11 68

**Gutschein für 10% Rabatt
(Inserat mitbringen)**

HEIZEN MIT ÖL.
ENTSCHEIDEN RICHTIG.

HI Heizöl
Diesel
Benzin

raeuber oel ag

Untere Bönigstrasse 21, 3800 Interlaken

Telefon 033 - 822 74 75, Telefax 033 - 823 32 75

Europcar

Auto- und Nutzfahrzeugvermietung

SAXOPHON-UNTERRICHT

Für ANFÄNGER
und FORTGESCHRITTENE

Werner Schneider
Musiklehrer
Unterdorfstrasse 7
3800 Matten
Telefon 033 822 16 35
079 355 42 74



elektro
brunner
Interlaken

- Planung
- Starkstrom
- Ausführung
- EDV- und
- Reparaturen
- Telefoninstallationen

Aarmühlestrasse 23 • Tel. 033 822 17 35

Der Sommer ist heiss ...

... die Preise
tauchen !



Lagerware jetzt
bis 49%
günstiger !

as design
möbel allenbach
Im alten Bauernhaus, Hintergasse 17
3110 Münsingen
Tel. 031 721 12 36 www.asdesign.ch
STOKKE butikk

Abegglen Werft

3807 Iseltwald,
Tel. 033 845 11 88 / Fax 033 845 11 57

- Ruderboote
- Fischerboote
- Motorboote
- Kabinenboote

Die bewährte Werft für anspruchsvolle
Sportfischerboote
www.abegglen-werft.ch

Feuerwerk

Direktverkauf ab Fabrik
von Donnerstag, 24. Juli bis
Freitag, 1. August 2003
Sonntag, 27. Juli geschlossen

Verkaufszeiten:
10.00 – 11.45 Uhr und 13.15 – 18.30 Uhr
1. August 10.00 – 16.00 Uhr

Günstige Preise –
grosse Auswahl



HANS HAMBERGER AG
Feuerwerkfabrik
3854 Oberried



VOLKSHOCHSCHULE INTERLAKEN

TRAUERN UND TRAU- ERBEGLEITUNG



Béatrice Willa Schmocker wird in ihrem Kurs «Von der Lebenskraft des Trauerns – und was wirklich tröstet» am 15. und 16. August in Unterseen unter anderem über den Sinn des Trauerns, über Phasen und Aufgaben des Trauerprozesses sprechen.

«Trauern ist seelische Schwerarbeit. Sie ist eine lebensnotwendige, spontane und natürliche Antwort auf alle Arten von Verlustsituationen. Der Trauerprozess umfasst das Akzeptieren des Verlustes als Realität und das innere Abschiednehmen vom Verlorenen, die Anpassung an die neue Lebenssituation und die Fähigkeit, sich als veränderter Mensch neu zu orientieren», erklärt Beatrice Willa Schmocker.

Die diplomierte Trauerbegleiterin, Paar- und Familientherapeutin aus Ringgenberg wird in ihrem zweitägigen Kurs in Unterseen aufzeigen, wie Frauen und Männer trauernde Menschen hilfreich begleiten können, welche Tröstungspotentiale unsere Kultur und Religion bieten, welche Rituale, Formen und Symbole den individuellen Trauerprozess unterstützen. Die Kursteilnehmenden befassen sich aber auch mit dem eigenen Trauern: «Wie setze ich mich in meinem Leben mit Trauer, Verlust und Abschied auseinander?» Sie entdecken dabei ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten und lernen, trotz des Verlustes weiterzuleben, ihr eigenes, weiteres Leben lebendig zu gestalten.

Der Kurs findet am Freitag, 15. August, von 9.15 bis 12.00 und von 13.30 bis 17.30 Uhr, am Samstag, 16. August, von 9.15 bis 12.00 und von 13.30 bis 16.30 Uhr in der Alten Mühle, Spielmatte 3, in Unterseen statt

Kurse im August

- ab 4.8. BBP Bauch-Beine-Po
- ab 4.8. Senioren BBP Bauch-Beine-Po
- ab 5.8. Nordic-Walking
- ab 5.8. Senioren Nordic-Walking
- ab 11.8. Afrikanisches Trommeln Anfänger und Fortgeschrittene (Djembé)
- ab 12.8. Beckenbodengymnastik
- ab 12.8. Deutsch für Fremdsprachige mit Vorkenntnissen (intensiv: Di und Do)
- ab 13.8. PC-Einführungskurs
- ab 14.8. Hatha Yoga (18.00–19.15 Uhr oder 19.30–20.45 Uhr)
- ab 14.8. Excel Einführung
- ab 15.8. Word for Windows
- ab 23.8. «Lehre sech z'wehre» für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
- ab 29.8. Internet Grundkurs

Auskunft und Anmeldung im VHI-Sekretariat, Telefon 033 826 02 90 oder info@vhs-interlaken.ch



BURG-CHILBI

vom 18. – 20. Juli 2003
im Festzelt auf der Burg

- Freitag:** **CD-Fest der Bödeli Gamblers**
19.30 Uhr Gratis Apéro für Jedermann im Festzelt
Anschliessend Vorstellen der neuen CD
mit verschiedenen Überraschungen
Tanz mit den **Gletscherschären**
Eintritt frei
- Samstag:** **Burg-Chilbi**
20.45 Uhr Konzert der Musikgesellschaft Ringgenberg
21.15 Uhr Tanz mit dem **RIMO-QUINTETT**
Während des Abends findet die 1. Miss und Mister Wahl auf der Burg statt.
Eintritt Fr. 10.-
- Sonntag:** **Burg-Familien-Plausch**
11.00 Uhr Eintritt frei
11.00–15.00 Uhr Frührschoppen mit dem **RIMO-QUINTETT**
Gratisfahrten mit dem
JUNGFRAUBAHNEN-KINDERZUG
12.00 Uhr Essen auf der Burg
(Steaks, Hamburger, Happy-Lunch für Kinder)
Tanz und Unterhaltung mit **Housis Holiday-Music**
14.00 Uhr Mini Playback-Show
16.00 Uhr Konzert der Musikgesellschaft Ringgenberg
17.00 Uhr gemütliches «Ausplampen»

● Festwirtschaft ● Schiessbude ● Tombola

ANNO DAZUMAL... FOTOAUSSTELLUNG



Drücke d
Dorfmuseum Schlossweid Ringgenberg
28. Juni – 23. August 2003



Öffnungszeiten:
Dienstag & Donnerstag 19.30 – 21.30 h
Samstag 14.00 – 17.00 h



Weitere Veranstaltungen 2003

- 17.06.2003 – 26.08.2003** **Brotbacken im Holzofen (Veranstaltung des Verkehrsvereins)**
Jeweils Dienstag Nachmittag: Formen und kneten Sie Ihr Stück Teig selber.
16.00 Holzofen Schlossweid, beim Dorfmuseum
- 12.07.2003** **Holzofen-Fest des Vereins für Dorf & Heimat**
Brot, Kuchen, Pizza und mehr aus dem Holzofen. Getränke, gemütliches Beisammensein.
Verein für Dorf & Heimat. Ab 08.00, Dorfmuseum Schlossweid Ringgenberg.
- 19.07.2003** **Holzofen-Brotverkauf** ab 08.00 beim Dorfmuseum Schlossweid.
- 26.07.2003** **Holzofen-Brotverkauf** ab 08.00 beim Dorfmuseum Schlossweid.
- 02.08.2003** **Holzofen-Brotverkauf** ab 08.00 beim Dorfmuseum Schlossweid.
- 09.08.2003** **Holzofen-Brotverkauf** ab 08.00 beim Dorfmuseum Schlossweid.
- 05.09.2003 – 14.09.2003** **Handgemachte Puppen und Tonrosen-Dekorationen – Ausstellung und Verkauf**
Anne Steiner und Elsbeth Mägert. Offen: täglich 15.00 – 21.00, Sonntag 10.00 – 18.00.
Weitere Infos: Anne Steiner, Tel. 033 855 16 86.
- 19.09.2003 – 27.09.2003** **Form – Feuer – Erde. Raku Keramik Ausstellung von Käthy Imboden, Goldswil**
Offen: täglich 15.00 – 19.00 h. Weitere Infos: Käthy Imboden, Goldswil, Tel. 033 822 58 27.
- 05.10.2003 – 26.10.2003** **Ausstellung einheimischer Freizeitmaler**
Ausstellung von einheimischen Künstlern. Information: Hans Imboden, Tel. 033 822 82 62.
Offen Sa & So 14.00 – 16.30, Di & Do 19.30 – 21.30.
- 22.11.2003 – 26.11.2003** **Porzellanmalereien – Ausstellung und Verkauf**
Elsbeth Flück, Schwanden. Tel. 033 951 22 07. Täglich: 14.00 – 17.00 und 19.00 – 20.30.
- 29.11.2003 – 30.11.2003** **Adventsausstellung Edith's Blumendecor**
Vorweihnachtliche Ausstellung & Verkauf von Edith Abegglen, Edith's Blumendecor.
Dorfmuseum Schlossweid, Kirchgasse, Ringgenberg. Sa 16.00 – 20.00, So 10.00 – 20.00.

Weitere Information:
Tourist Information Ringgenberg-Goldswil, Tel. 033 822 33 88, www.ringgenberg-goldswil.ch



Go Sports AG
 Aerobic - Fitnesscenter - Waldeggstrasse - 3800 Interlaken
 Info www.gosports.ch **033 - 823 19 28**

Langeweile in den Ferien?

Dann profitiere von unserer **Gratiswoche für Schüler/Lehrlinge**

während einer beliebigen Woche im Juli hast Du gratis unbeschränkten Zutritt zu unserem gesamten Angebot:

- Fitness
- Aerobic
- Fitboxe / Tae Bo
- Spinning



Unsere Preise **6 Monate** **12 Monate**

| | | |
|--------------------------|-------|-------|
| Schüler 6- bis 12-jährig | 350.- | 500.- |
| Lehrlinge | 400.- | 600.- |

(Abo gilt für Fitness, Aerobic, Tae Bo, Spinning)
 Teilzahlung möglich

Als qualifiziertes Center erhältst Du bei uns ausserdem bis Fr. 300.- von Deiner Krankenkasse rückvergütet (Swica, Helsana, Visana, Wincare, Concordia und andere)

Gutschein für

1 Gratischnupperwoche im Go Sports

Gültig im Monat Juli 2003

(Gültig für Schüler ab 12 Jahren und Lehrlinge)

Aerobic und Tae Bo Programm

Montag

| | |
|-------|-----------------|
| 09.30 | Fit ab 50 |
| 09.30 | Tae Bo |
| 12.15 | Surprise Mittag |
| 18.00 | Power Dumbell |
| 19.00 | Bodyforming |
| 19.00 | Fitboxe |
| 20.00 | Spinning |
| 20.00 | Kickboxen |

Dienstag

| | |
|-------|--------------------------|
| 09.30 | Step |
| 19.00 | Power Step |
| 19.00 | Tae Bo |
| 20.00 | Einsteiger Step/Aerobic. |

Mittwoch

| | |
|-------|-------------------------------|
| 09.30 | Fitboxe |
| 09.30 | Workout |
| 17.00 | Kickboxen Kinder (7-15 Jahre) |
| 19.00 | Latino Aerobic |
| 20.00 | Spinning high and endurance |

Donnerstag

| | |
|-------|---------------|
| 09.30 | Power Dumbell |
| 18.00 | Fitboxe |
| 19.00 | Power Dumbell |
| 19.00 | Tae Bo |
| 20.00 | Kickboxen |
| 20.00 | Cycle Ownzone |

Freitag

| | |
|-------|-----------------|
| 09.30 | Weekend Workout |
| 19.00 | Tae Bo Beginner |

Samstag

| | |
|-------|--------------------------------------|
| 10.15 | Bodytoning (ab 28. Juni Sommerpause) |
|-------|--------------------------------------|

Sonntag

| | |
|-------|------------------|
| 10.15 | Fitboxe Beginner |
|-------|------------------|

In den Ownzonelektionen wird die Herzfrequenz eines jeden Teilnehmers während der ganzen Lektion überwacht. Dies garantiert einen optimalen Trainingseffekt!

Öffnungszeiten: Wir haben 365 Tage offen!

Fitnessstudio

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Montag – Freitag | 09.00 – 22.00 h |
| Samstag und Sonntag / Feiertage | 10.00 – 14.00 h |
| Kinderhort: (gratis) Montag–Freitag | 09.00 – 11.30 h |
| Samstag | 10.00 – 11.30 h |

NEU:
wieder mit Corina Egger



MODELLEISENBAHN-TREFF
 INTERLAKEN

MODELLEISENBAHNEN VOM FUSSBODEN BIS ZUR DECKE

Über 50 Züge fahren über spektakuläre Alpenstrecken und durch naturgetreu nachgebaute Landschaften Europas. Verschiedene Spiel-Bahnen für die Kleinen zum Selberfahren und das Kaffeebähnli zum Geniessen für die Grossen.

Alljährlich präsentiert der Modelleisenbahn-Treff neue Bahnlandschaften. In verschiedenen Spurweiten fahren Züge durch die bekanntesten Landschaften der Schweiz und Europas. Die grösste eigenständige Anlage misst über 800 Meter Gleislänge. Im bequemen Video-Kinosaal werden die allerneuesten Eisenbahnvideos vorgeführt. Der Souvenirshop hat eine attraktive Auswahl an Artikeln rund um die Bahn.

Ein Besuch im Modelleisenbahn-Treff lässt nicht nur Eisenbahnliebhabern das Herz höher schlagen.

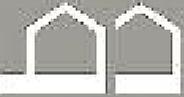
Öffnungszeiten

22. Juni bis 24. August 2003

täglich von: 10.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.30 Uhr

Telefon während den Öffnungszeiten: 033 823 25 55



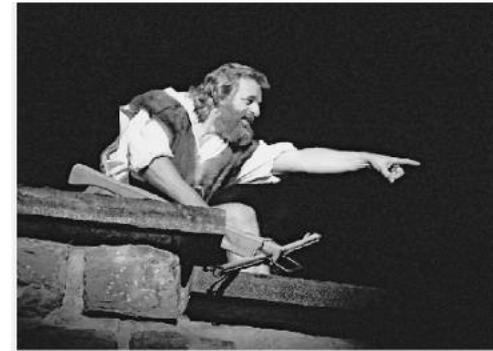
LIVTA  **LIVTA AG - UNTERSEEN**
 Tel. 033 823 24 25 - www.livta.com - info@livta.com

suchen Sie eine Mietwohnung?
 suchen Sie Büroräumlichkeiten?
 suchen Sie eine Eigentumswohnung?
 suchen Sie Bauland?

unsere aktuellen Angebote finden Sie
 in unserem Schaukasten im Städtlizentrum
 auf unserer Homepage



Die Vorstellungen haben begonnen!



**Hast Du Deinen
 Platz schon
 reserviert ?**

Die Spieldaten 2003

Juni: 19. / 24. / 26.
 Juli: 3. / 10. / 17. / 24. / 26. / 31.
 August: 2. / 7. / 9. / 14. / 16. / 21. / 23. / 24. / 28. / 30.
 September: 4. / 6.
 Preise: Fr. 22.- / 30.- / 38.- (Kinder bis 16 Jahre 50%)
 Spielbeginn: 20.00 Uhr (24.8. um 14.30 Uhr)

Reservieren Sie sich ihren Sitzplatz!

TELL  **Interlaken
 Freilichtspiele**

Tel. 033 822 37 22 E-Mail: info@tellspele.ch



Geniessen Sie jetzt unsere herrlich
 leichten Sommergerichte!

Auszug aus der Karte

Salade niçoise Fr. 19.80
 Thonsalat mit Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln und
 Oliven

Poulet-Salat "Calypso" Fr. 23.--
 Pouletbrustwürfel an einer feinen Cocktailsauce im
 Knusperkörbli mit bunten Salaten garniert

Griechischer Salat Fr. 21.--
 Mit Peperoni, Gurken, Auberginen, Zwiebeln, Oliven
 und Fetakäse auf Blattsalaten

Schwarzwurzel mit Artischockenherzen Fr. 22.--
 auf Blattsalaten an leichter Kräutermayonnaise

HÖHEWEG 56 CH-3800 INTERLAKEN TELEFON 033 822 94 41 FAX 033 822 94 27
 www.gamag.ch schuh@tic.ch

Aluminium-Fensterläden



Sonnenstoren
 Lamellenstoren
 Rollläden
 Wetterbeständig
 Pulverbeschichtet
 Einbrennlackiert

- Schaufensteranlagen
- Treppen
- Geländer
- automatische Tore und Türen
- Garagen und Garagentore
- Wintergärten
- Fenster
- Fenstergitter
- Aluminiumfensterläden
- Unterstände/Zäune

Metallbau, Garagen und Tore
 Rugenstrasse 31, 3800 Matten,
 Tel. G 033 822 88 28
 Tel. P 033 822 67 51
 Fax 033 822 88 29

Albert Zwahlen
 Wir liefern Storenstoff
 und überziehen alte Storen!



Jungfraustrasse 27 3800 Interlaken
Fon 033 822 34 25 MwSt.-Nr. 862 624

Chömet cho luege

Es freuen sich Monika und
Martin Schneider und das
Sternen-Team



Das Bistro Sternen im Juli

| | |
|----------------------------------|---|
| Dienstag: | Märit-Spezialitäten: Erbsuppe mit Gnagi, Beinschinken mit Kartoffelsalat |
| Dienstag 8./15./ und 22. Juli | Volkstümlicher Nachmittag mit den Nachwuchsörgeler |
| Mittwochs: | Happy-Hour auf Bier, Wein, Mineral und Kaffee von 17.00 bis 19.00 Uhr |
| Donnerstags: | Happy-Hour auf Bier, Wein, Mineral und Kaffee von 17.00 bis 19.00 Uhr |
| Freitags: | Fyrabe-Apèro ab 17.00 Uhr mit Gratissnack von 20.00 bis 23.00 Uhr zweimal je 15 Minuten Happy-Hour |
| Samstag 5. Juli | Oldies-Night mit Live-DJ |
| Samstag 12. Juli | Country-Night mit Live-DJ und Grill-Spezialitäten |
| Samstag 19. Juli | Latino-Night mit Live-DJ und Latino-Food |
| Samstag 26. Juli | Grosses Bierfest mit Live-Musik und billigerem Bier = Stange Fr. 3.– Mass (1 Liter) Fr. 8.– |

Besonders empfehlen wir unsere Flaschenweine im Offenausschank:
Merlot del Piave 1 dl Fr. 3.– und Sunnehalder Blauburgunder 1 dl Fr. 4.50

Es freuen sich Monika und Martin Schneider und das Sternen-Team

Jeden Tag preiswerte Tagesmenüs und gluschtige A-la-carte-Gerichte
sowie unser Arbeiter-Menü = Tagesmenü, Getränk und Kaffee für Fr. 20.–

JUNGFRAU MUSIC FESTIVAL



1. JUNGFRAU MUSIC FESTIVAL – 6. BIS 12. JULI 2003

GALAPROGRAMM

Sonntag, 6. Juli, 19.30 Uhr, Kursaal Interlaken

Galakonzert La Landwehr de Fribourg & Brass Band Bürgermusik Luzern

Montag, 7. Juli, 19.30 Uhr, Kursaal Interlaken

Galakonzert Junge Bläserphilharmonie Nordrhein-Westfalen

Dienstag, 8. Juli, 19.30 Uhr, Schadausaal Thun

Galakonzert Feldmusik Sarnen & Martin Streule Jazz Orchestra

Mittwoch, 9. Juli, 19.30 Uhr, Kursaal Interlaken

Galakonzert Marine Band of the Royal Netherlands Navy (Mariniers Kapel)

Freitag, 11. Juli, 19.30 Uhr Kursaal Interlaken

Galakonzert Nationales Jugendblasorchester der Niederlande

Samstag, 12. Juli, 19.30 Uhr Kursaal Interlaken

Galakonzert Swiss Army Big Band unter Bandleader Pepe Lienhard

Auskünfte: Geschäftsstelle Jungfrau Music Festival

Postfach 79, 3800 Interlaken, Tel. 033 821 21 15, Email: info@jungfrau-music-festival.ch

Homepage: www.jungfrau-music-festival.ch

Vorverkauf:

Schlaefli & Maurer, Interlaken, Tell Freilichtspiele, Interlaken

Bestellungen via Internet: www.beo-tickets.ch / Email: info@beo-tickets.ch

Hotline für Fragen und Bestellungen: 0900 38 38 00 (80 Rp./Min.)

Montag bis Freitag: 10.00 – 12.00 Uhr / 15.00 – 17.00 Uhr

beo-tickets.ch



20. HAUPTVERSAMMLUNG DES HARDER-POTSCHETE VEREINS INTERLAKEN

Am 16. Mai 2003 trafen sich sämtliche Potschen und Ihre Freunde zum 20. Mal zu ihrer Hauptversammlung. Im Hotel Chalet Oberland in Interlaken liess man das vergangene, ereignisreiche Jahr nochmals Revue passieren und blickte zugleich auch in die Zukunft: Was steht im Vereinsjahr 2003/2004 alles so auf dem Plan?

Zudem wurde der Ehrenmitgliederbestand unseres Vereins um ganze drei Mitglieder erhöht:

- Pedro Hubacher (vorne)
(langjährige Vorstands- und Speakertätigkeit)
- Beat Hassenstein (links)
(langjährige Vorstands- und Speakertätigkeit)
- André Dähler (rechts)
(langjährige Vorstandstätigkeit, Mitschreiberling des Harder-Potschete Buches)



Leider sind unsere Ehrenmitglieder sehr vielbeschäftigte Business-Leute, so dass es kam wie es kommen musste: Keiner von ihnen war anwesend. Ein Foto gab es aber trotzdem noch.

Doch dies sind nicht die einzigen Ehrungen in unserem Verein. Weitere Jubiläen feierten:

- Fritz Liehti, 30 Jahre (*boaaahh*)



- Daniel Heutschi, 25 Jahre



- Brigitte Bösiger «ds Wybli», 20 Jahre (links)
- Thomas «Stimi» Steinmann, 20 Jahre

Wir möchten es an dieser Stelle nicht versäumen, allen Mitgliedern und Unterstützern unseres Vereins recht herzlich zu danken. Ohne euch wäre es uns nicht möglich, unser Brauchtum zu pflegen.

Merci!!!



Ein riesengrosses, beinahe schon überirdisches Dankeschön geht auch an unsere Maskenträger, die unser urchiges Brauchtum aus Interlaken in die ganze Schweiz (Disentis, Beringen, Dottikon, Siebnen, Urdorf, Kriegstetten...) und sogar bis auf Berlin getragen haben!!! Es war eine anstrengende Fasnachtsaison, doch dank eurer grossartigen Unterstützung haben wir (beinahe) überall einen guten Eindruck hinterlassen!

MERCI!!!



Kindermasken Bastelkurs

Letztes Jahr ist's beim Versuch geblieben, doch dieses Jahr klappt's bestimmt! Interessierte Eltern melden sich für den Bastelkurs Herbst/Winter 03 bitte telefonisch bei unserem Oberpotsch Maja Thali:

**Die Potschige Nummer 033 822 99 81
oder Mail an info@harderpotschete.ch**

**Potschen-Aktuell im Internet:
www.harderpotschete.ch**

KENNEN SIE MICH?



Wenn Sie den Namen von diesem Mann aus Unterseen wissen – er ist verheiratet, hat vier erwachsene Kinder und man trifft ihn vom Juni bis September bei den Tellspielen an – dann senden Sie die Lösung mit Ihrer **Adresse** und **Telefonnummer** an:

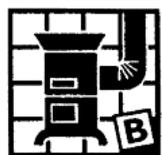
BödeliInfo

«Wettbewerb» Redaktion, Brunnengasse 163 E
3852 Ringgenberg

Einsendeschluss: **Montag, 14. Juli 2003**

Die Auflösung des Wettbewerbes und der Gewinner werden in der August-Ausgabe bekannt gegeben.

Der Gewinn wird ausgelost.



Ofenbau
Cheminéebau
Kaminsanierungen
Keramische Wand-
und Bodenplatten
Natursteinarbeiten

BLATTER Ofenbau und keram. Platten AG
3852 Ringgenberg

Büro: Hagensstrasse
Werkstatt und Ausstellung: Anhöhe/Blasenweg
Tel. 033 822 27 16, Fax 033 823 35 16
E-Mail: blatter.ofenbau@quicknet.ch / www.blatter.ch.ag

Zu gewinnen gibt es vier Billette für die
Tell Freilichtspiele Interlaken



Tellbüro
Höheweg 37
3800 Interlaken
Tel. 033 822 37 22
www.tellspele.ch
E-Mail: info@tellspele.ch

**Auflösung Wettbewerb, von der
Juni-Ausgabe:**

Alfred Gafner, Unterseen

Die Gewinnerin des Wettbewerbes:

Marianne Felder, Unterseen

Herzliche Gratulation!

Unterstützt wird der Wettbewerb von:

Ost & West – just the best!
diropa
DROGERIE
GÜNTHER
Beim Stedtl Zentrum, 3800 Unterseen,
Telefon 033 826 40 40
Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken,
Telefon 033 823 80 30
E-Mail: dropa.guenther

... für wohlige Füess
Praxis rund um e Fuss
Fuesspfleg / Pedicure
3812 Wilderswil
079 315 51 31 Nathalie Fuhrer



FAULENSEE

Samstag, 5. Juli 2003

BESICHTIGUNG ARTILLERIEWERK FAULENSEE ab 14.00 bis 17.00 Uhr

Museum der jüngsten Zeitgeschichte
Geführte Besichtigung der Stollen, Unterkünfte und Geschützstellungen

Anschliessend trifft man sich im Kaffee Bunker



Weitere Öffnungstage
Samstag, 2.8./ 6.9./ 4.10.

Weitere Infos unter www.faulensee.ch



DORFMUSEUM BÖNIGEN

5. Juli bis 30. August 2003

GLETSCHERBEGEGNUNGEN

Andreas Wipf

Das hintere Lauterbrunnental in Wissenschaft und Kunst

Susanne Wipf

Naturstudien in Aquarell

Vernissage

Freitag, 4. Juli, 19.00 Uhr

Dia-Abend

Donnerstag, 24. Juli, 19.30 Uhr

Öffnungszeiten

| | |
|---------------------|-------------|
| Donnerstag | 14 – 17 Uhr |
| | 19 – 21 Uhr |
| Freitag / Samstag | 14 – 17 Uhr |
| Sonntag 6.7. / 3.8. | 14 – 17 Uhr |



Achtung: Neuer Konzertbeginn

INTERLAKNER MUSIKFESTWOCHE

Podium für junge Künstler
2003

17.–31. August

Sonntag, 17. August 2003
10.30 Uhr, Casino Kursaal
Konzerthalle

1. Matinée
Kammerorchester Basel
Solist: Martin Frutiger, Oboe
Dirigent: Umberto Benedetti Michelangeli
RAVEL, MOZART, HAYDN

Mittwoch, 20. August 2003
19.30 Uhr, Casino Kursaal
Ballsaal

1. Kammermusikabend
Guarneri-Trio Prag
BEETHOVEN, SCHOSTAKOWITSCH, MENDELSSOHN

Freitag, 22. August 2003
19.30 Uhr, Casino Kursaal
Konzerthalle

Operngala mit Ursula Füre-Bernhard
Orchester: basel sinfonietta
Dirigent: Daniel Klajner
Solistin: Ursula Füre-Bernhard, Sopran
Ouvertüren und Arien von
VERDI, CATALANI, MASCAGNI, GIORDANO

Sonntag, 24. August 2003
10.30 Uhr, Casino Kursaal
Theatersaal

2. Matinée
Ministrings Luzern
Leitung: Herbert Scherz
Solistin: Charlotte Dentan, Klavier
J.S. BACH, MOZART, BRUCH, ROSSINI

Mittwoch, 27. August 2003
19.30 Uhr, Kirche Unterseen

2. Kammermusikabend
Gwandthaus Streichquartett
Silke Aichhorn, Harfe
HAYDN, SPOHR, MENDELSSOHN, PARISH-ALVARS

Samstag, 30. August 2003
19.30 Uhr, Casino Kursaal
Konzerthalle

1. Sinfoniekonzert
Prager Symphoniker
Dirigent: Martin Studer-Müller
Solistin: Baiba Skride, Violine
BEETHOVEN, TSCHAIKOWSKY, SCHUBERT

Sonntag, 31. August 2003
19.30 Uhr, Casino Kursaal
Konzerthalle

2. Sinfoniekonzert
Prager Symphoniker
Dirigent: Martin Studer-Müller
Solistin: Sol Gabetta, Cello
MOZART, DVORAK

Vorverkaufsstellen TicketCorner AG / Interlaken: Loeb AG; TicketCorner Call Center 0848 800 800
Prospekte: Interlaken Tourismus / www.interlaknermusikwochen.ch

"Warum mehr bezahlen!"



Thomas Kühni, der "Robin Hood der Augenoptik": Schweizer Qualität ist konkurrenzfähig!

Gleitsicht Brillen Ferne+Nähe Fr. 450.-- inklusive Gläser!

Sie lesen richtig!

Für sage und staune nur
Fr. 450.-- erhalten Sie:

- eine moderne Markenbrille
- Gleitsicht-Gläser mit optimalem Sehkomfort in allen Distanzen!
- Mehrfachentspiegelung und Beratung!

100% zufrieden oder Geld zurück.

Kompetente optische Augenkontrolle und Bedienung durch dipl. Augenoptiker/in.

McOptik

sichtlich günstiger



"McOptik, Ihr Optiker mit den meisten Filialen in der Deutschschweiz!"

Spiez Oberlandstrasse 23
033 650 97 37
Interlaken Rosenstrasse 3
033 821 17 77

McOptik-Geschäfte in: Basel Clarastr. 7, 061 692 04 55 · Basel Güterstr. 175, 061 361 27 10 · Birsfelden 061 373 25 58 · Bümpliz 031 994 11 22 · Brig 027 924 48 41 · Brugg 056 442 19 01 · Buchs 081 756 16 50 · Burgdorf 034 423 47 85 · Chur 081 253 01 40 · Frick 062 871 86 90 · Grenchen 032 653 25 28 · Herisau 071 350 17 00 · Interlaken 033 821 17 77 · Kriens 041 322 02 50 · Laufen 061 761 81 83 · Liestal 061 923 92 45 · Lyss 032 385 33 13 · Olten 062 213 01 50 · Rapperswil 055 211 05 02 · Rorschach 071 845 57 70 · Schlieren 043 433 80 73 · Schwyz 041 810 32 42 · Spiez 033 650 97 37 · Sursee 041 920 43 83 · Uster 043 305 93 02 · Wädenswil 01 780 82 00 · Weinfelden 071 622 23 20 · Wettingen 056 426 81 18 · Wil 071 910 10 40 · Wohlen 056 611 17 71

SportBörse

GmbH

Zur alten Mühle, Spielmatte 5, 3800 Unterseen/Interlaken
Tel. 033 823 02 20 Fax 033 823 02 20 E-mail: superpeach@quicknet.ch
Öffnungszeiten: Mo geschlossen/Di-Fr 10.00-18.30, Samstags 9.00-16.00 h

Neuwaren und Occasion

Brauchen Sie Ihre alten
Sportartikel nicht mehr?
Jetzt vorbei bringen!

Es lohnt sich!

Alte Velos / Bikes Zustand egal
werden **gratis** von uns abgeholt!
Tel./Fax 033 823 02 20

Unsere Buch-Tipps



Pier Hänni
Magisches Bernbiet

Wanderungen zu Orten der Kraft im
Emmental, Schwarzenburgerland,
Seeland und Mittelland
AT Verlag / 39.90



Walter Tschumi
Blick zurück

Mein Leben als Flieger im
letzten Jahrhundert
Edition Jordi AG / 48.00



Alinghis Gipfelsturm

Der America's Cup / Bildband
Delius Klasing Verlag / 39.90

Evangelische Buchhandlung

Bahnhofstrasse 25 d, 3800 Interlaken
Tel. 033 821 01 81 / Fax 033 821 01 83
e-Mail: evb@freesurf.ch

Tagesschule



Beatenberg

TAGESSCHULE BEATENBERG

DIE SONNIGE ALTERNATIVE ... AUCH FÜR IHR KIND!

Lernen und Leben in einem attraktiven Umfeld bietet Ihren Kindern und Jugendlichen die

Tagesschule Beatenberg

- Gemeinsamer Schulbesuch mit einheimischen Kindern
- Individuelle Förderung in kleinen Klassenverbänden
- Breites Wahlfachangebot
- Modern eingerichtete Arbeitsräume
- Innovatives, junges Kollegium
- Mittagsbetreuung in Familien

Tagesschule



Beatenberg

Die Förderung von sozialer Kompetenz ist uns ein Anliegen.
Selbstständiges Arbeiten, Hilfsbereitschaft und Toleranz gehören zur Tagesordnung.

Unser Angebot richtet sich an Kinder von fünf Jahren (Kindergarten) bis hin zur Oberstufe der Real- und Sekundarschule.

Rufen Sie uns an. Gerne senden wir Ihnen detaillierte Informationen zu.

Stefan Lüpold
033 841 17 02

www.tagesschule-beatenberg.ch

BELVÉDÈRE
brasserie

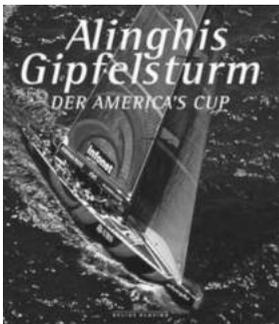
HIGHLIGHTS im Juli 2003

JAZZ VOM FEINSTEN

Donnerstag, 3. Juli
In Mission of Tradition Trio
ab 20.00 Uhr Eintritt Fr. 15.00

Sonntag, 13. Juli
Jazz-Matinée mit Brunch-Bufferet
Red Point Jazz Band
ab 10.30. Uhr
Brunch-Bufferet Fr. 39.00
Nur Konzert Fr. 10.00

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!
Hapimag Belvédère, Höheweg 95
3800 Interlaken Tel. 033 828 91 00/35



Alinghis Gipfelsturm

Nach 152 Jahren kehrt die begehrteste Trophäe des Segelsports dahin zurück, wo die Geschichte begann - Europa hat den America's Cup zurückerobert, genauer die Schweiz, ein Binnenland. So viel Identifikation mit einem Schiff und seiner Crew hat es selten gegeben, und die Wellen der Begeisterung schlugen hoch, als die «Alinghi» mit 5:0 das «Team New Zealand» besiegte. Nie zuvor war die Berichterstattung in den Medien so ausführlich, Millionen verfolgten die Match Races nachts am Bildschirm.

Hintergrundinformationen zu Strategie und Taktik der einzelnen Teams, eine vollständige Chronik der einzelnen Match Races seit Oktober 2002 sowie Porträts aller Crews runden das Werk ab – zusammengestellt von einer Segel-Journalistin, die von Anfang an dabei war beim dramatischen Geschehen im Hauraki-Golf von Auckland.

Alinghis Gipfelsturm. Der America's Cup. 200 S., Delius Klasing 2003, Fr. 39.90

Christine Zurbuchen, Buchhandlung Haupt, Höhweg 11, 3800 Interlaken
Tel. 033 822 35 16 Fax 033 823 35 60 E-mail buchoberland@haupt.ch



NATURSTRANDBAD BURGSEELI – BADEPLAUSCH PUR FÜR DIE GANZE FAMILIE!

- Kinder-Erlebnisbecken
- Liegewiese mit Spielplatz
- Floss und Sprungturm
- Bruno's Restaurant und Terrasse

Das sportliche Angebot im Juli und August:

Mo Get-in-form Morgenfitness
Di & Do Aquagymnastik & Aquajogging
Mi Nordic Walking plus

Info: Brigitte Schick, Sport + Fit, Tel. 033 822 68 68

Information:

Phone 033 822 14 29 oder 033 822 33 88

www.ringgenberg-goldswil.ch

Täglich offen von 9.00 – 19.00 Uhr

Ringgenberg
Goldswil



DAMIT DER HAUSKAUF NICHT ZUM ALPTRAUM WIRD



Daniel Rolli
neutraler und unabhängiger Finanzplaner
mit eidg. Fachausweis

Trotz historisch tiefen Hypothekarzinsen sollten Sie sich beim Erwerb von Wohneigentum über einige Punkte im Klaren sein:

Steigende Zinse

Eines Tages werden die Zinsen wieder steigen. Darum kalkulieren Sie nicht zu knapp. Rechnen Sie mit durchschnittlichen Zinsen von fünf Prozent.

Preisentwicklung

Können Sie Ihr Wohneigentum zu einem späteren Zeitpunkt wieder zum erworbenen Preis verkaufen? Existenzängste, schlechte Wirtschaftslage können sich negativ auf den Liegenschaftsmarkt auswirken. Entscheidend ist die Lage des Objekts.

Eigenkapital

Wer seinen Liegenschaftstraum nur mit Einsatz von Pensionskassenkapital finanzieren kann, sollte besser davon absehen. Das bezogene Vorsorgegeld wird im Alter fehlen!

Rolli Finanzplanungen GmbH
neutrale und unabhängige Finanzberatung
Bahnhofstrasse 37 (Stedli-Zentrum)
3800 Unterseen
Tel. 033 823 60 53, Fax 033 821 04 22
info@rolli-finanzplanungen.ch

Hypotheken

Vergleichen Sie die verschiedenen Hypothekangebote. Verhandeln Sie um günstigere Konditionen, auch mit Ihrer Hausbank. Ein Unterschied nur schon von einem Viertelprozent kann Ihr Budget um einige Hundert Franken jährlich entlasten.

Risikoschutz

Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz. Es darf nicht sein, dass beim Tod des Haupterwerbstätigen die Hinterbliebenen in finanzielle Schwierigkeiten geraten.

Fazit: Füllen Sie keine spontane Entscheide und lassen Sie sich nicht zu schnellen Kaufentscheidungen drängen. Eine neutrale und unabhängige Beratung hilft Ihnen weiter.

Haben Sie Fragen zu Steuer-, Anlage- und Vorsorgethemen sowie rund um die Pensionierung? Wir sind keiner Bank oder Versicherung verpflichtet und beraten Sie unabhängig und neutral.

GUTSCHEIN

für Gratis-Information

Nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf für ein unverbindliches Informationsgespräch

Name _____

Vorname _____

Strasse / Ort _____

Telefon _____

Ost & West – just the best!

dropa
DROGERIE
GÜNTHER

dropa
DROGERIE
GÜNTHER



Ihr Fachgeschäft für Gesundheit und Schönheit

Beim Stedtli Zentrum, 3800 Unterseen
Telefon 033 826 40 40

Zentrum Interlaken Ost, 3800 Interlaken
Telefon 033 823 80 30

E-Mail: dropa.guenther@dropa.ch

Voranmeldung für Ortho-Team:
033 826 40 48

GESUNDHEITS-TIPP

SONNE GENIESSEN -DOSIERT UND RICHTIG!



Sonne ist Freude und Lebenskraft und – in richtiger Dosierung genossen – auch gesund.

Allerdings wirkt sich unkontrolliertes, langes und übermässiges «sünneln» negativ auf die Gesundheit aus und es besteht ein Risiko für dauerhafte Schäden bei jedem Sonnenbrand. Die negativen Auswirkungen des Sonnenlichtes hängen ab vom persönlichen Hauttyp, vom Grad der Vorbräunung, vom Breitengrad, von der Dauer der Lichtexposition und von der Tageszeit.

Wozu dient ein Sonnenschutzmittel?

Der Lichtschutzfaktor eines Sonnenschutzmittels sagt aus, wievielmals länger man mit geschützter Haut an der Sonne verbleiben kann. Würde sich die Haut ohne Sonnenschutzmittel z.B. nach 15 Minuten röten, verlängert ein Sonnenschutz mit Faktor 16 diese Zeit theoretisch auf 240 Minuten, also auf 4 Stunden. Dabei ist zu beachten, dass mehrmaliges Auftragen eines Sonnenschutzes mit zu niedrigem Faktor den Schutz nicht verlängert. Die Haut braucht eine Nacht lang Zeit, um die aufgenommene UV-Dosis zu verarbeiten. Neben dem UVB-Filter ist heute vor allem auch ein Schutz gegen die die Haut schädigenden UVA-Strahlen gefragt.

Was ist eine Sonnenallergie?

Besonders lichtempfindliche Personen stellen einige Stunden nach den ersten Sonnenkontakten rote und juckende Hautausschläge, besonders am Décolleté und im Gesicht, fest. Dafür hat sich die Bezeichnung «Sonnenallergie» eingebürgert, obschon es sich nicht um eine echte Allergie handelt. Eine konsequente Anwendung von

Lichtschutzprodukten mit hohem Faktor ist bei starker Lichtempfindlichkeit besonders empfehlenswert. Vermeiden werden sollten auch stärker parfümierte Kosmetikas und das Auftragen von Parfums vor dem Sonnenbaden.

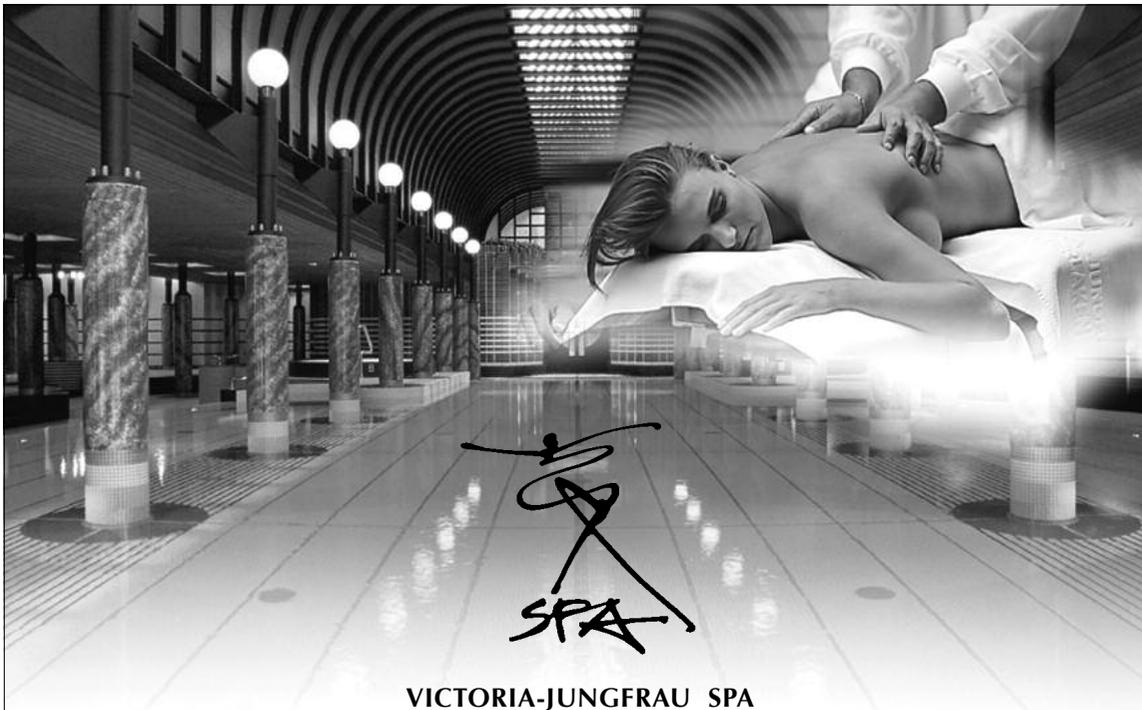
Gelten für Kinder besondere Verhaltensregeln?

Kleinstkinder bis 12 Monate müssen gänzlich vor direktem Sonnenlicht geschützt werden, ganz besonders während den sonnenintensiven Stunden zwischen 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr. Bei der Auswahl von Sonnenschutzmittel muss man vor allem auf hypoallergene Zubereitungen mit hohem Sonnenschutzfaktor und Wasserfestigkeit achten. Eine Kopfbedeckung schützt sinnvoll das Haupt.

Ein sinnvoller Sonnenschutz gibt Schutz!

Hohe Lichtschutzfaktoren haben in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Während früher ein Faktor 6 oder 8 durchaus ausreichend war, sind heute Sonnenschutzfaktoren über 20, für empfindliche Personen gar über 30, sinnvoll und angebracht. Allerdings sollten auch Sonnenschutzpräparate mit hohem Faktor mehrmals aufgetragen werden und je nach Empfindlichkeit der Haut geben sie auch keinen Freipass, sich den ganzen Tag über der prallen Sonne auszusetzen. In Ihrer DROPA Drogerie werden Sie gut beraten und es wird Ihnen eine Sonnenschutzlinie empfohlen, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt einen optimalen Schutz bietet, damit die Sonne dosiert und richtig genossen werden kann.

Beat Günther, eidg. dipl. Drogist
DROPA Drogerie Günther
Stedtli-Zentrum Unterseen Telefon 033 826 40 40
Zentrum Interlaken Ost Telefon 033 823 80 30



VICTORIA-JUNGFRAU SPA
WELLNESS DER BESONDEREN ART

ÖFFENTLICH ZUGÄNGLICHE BEREICHE

CLARINS BEAUTY-CENTER · TENNIS-CENTER MIT INDOOR-GOLF
LEISTUNGSDIAGNOSTIK UND SPORTMEDIZIN · PHYSIOTHERAPIE
PODOLOGIE · COIFFURE MAGIC WAVE
KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
FIT EXCLUSIV

WERDEN SIE MITGLIED IM VICTORIA-JUNGFRAU SPA!
VERLANGEN SIE DIE MITGLIEDER-INFORMATIONEN AN DER SPA-RÉCEPTION,
TEL. 033 828 27 10
HERZLICH WILLKOMMEN!



Victoria Jungfrau

VICTORIA-JUNGFRAU GRAND HOTEL & SPA · 3800 INTERLAKEN

TEL. 033 828 28 28 · FAX 033 828 28 80 · interlaken@victoria-jungfrau.ch · www.victoria-jungfrau.ch

ECHTE GASTFREUNDSCHAFT AUCH UNTER www.palace-luzern.com



WELLNESS & CO.

IRRTÜMER BEIM FITNESSTRAINING



Jürg Schüpbach
Geschäftsführer Victoria-Jungfrau Spa
e-mail: j.schuepbach@victoria-jungfrau.ch

Fitness ist ein Begriff, den jeder kennt, doch meistens versteht jeder etwas anderes darunter. Verschiedene Meinungen zu den Trainingsarten existieren, wie auch verschiedenste Irrtümer bestehen. Hier sind einige Beispiele:

Irrtum Nr. 1: «Mehr ist besser»

Zu häufige Trainingseinheiten bauen einen Muskel nicht besser auf. Man darf den Körper nicht überfordern und soll das Training allmählich steigern. Der ambitionierte Sportler muss bedenken, dass parallel zu einem gesteigerten Training auch die Erholungsphase erhöht werden muss.

Irrtum Nr. 2: «Mit umfangreichem Bauchtraining erfolgt speziell in diesem Bereich ein Fettabbau»

Lokal lässt sich kein Fett abbauen. Eine halbe Stunde Bauchtraining führt zu keinem Fettabbau, da der aktive Muskelbereich zu klein und der Energieumsatz zu gering ist. Der Körper entscheidet völlig autonom, wo er die benötigten Fettreserven zu Energiegewinnung mobilisiert. Fettabbau erreicht man am besten durch eine mediterrane Ernährung in Kombination mit einem abwechslungsreichen Kraft- und Ausdauertraining. Geeignet sind Sportarten, bei denen möglichst viele Muskeln beteiligt sind – so wie beim Laufen, Rudern oder Schwimmen.

Irrtum Nr. 3: «Optimal Fett verbrennen im niederen Intensitätsbereich»

Die Art der Energiebereitstellung hängt vorab von der Intensität und der Dauer der Belastung sowie von individuellen Voraussetzungen ab. Es stimmt zwar, dass bei ei-

ner geringen Intensität der prozentuale Fettanteil höher ist als bei einer hohen Intensität. Aber eben nur prozentual. Wer die Fähigkeit hat, gleich lang in einer viel höheren Intensität zu trainieren, wird zwar im Verhältnis zu den Kohlenhydraten weniger Fette benötigen, absolut werden aufgrund des höheren Energieumsatzes dennoch mehr Fettkalorien verbrannt. Deshalb: zuerst lernen, länger zu trainieren (mit tiefer Intensität), danach kontinuierlich die Intensität steigern. Je höher das Leistungsniveau, desto abwechslungsreicher (und erfolgreicher!) kann das Training gestaltet werden.

Irrtum Nr. 4: «Frauen müssen anders trainieren als Männer»

Oft haben Frauen Angst, Muskeln wie ein Mann zu bekommen. Fakt ist, dass Frauen einen ca. 10 Prozent höheren Fettanteil haben als Männer und dass das Fett anders verteilt ist. Bezüglich der Struktur der Muskeln, insbesondere der Muskelfaserzusammensetzung, bestehen jedoch keine Unterschiede. Grund für die geringere Muskelmasse ist das geringere Vorkommen von Testosteron, das eine Eiweiss aufbauende Wirkung hat. Bevor die Muskeln zu wachsen beginnen, erfolgt eine Verbesserung des Muskeltonus, der sich als Straffung äussert. Krafttraining in Verbindung mit Training zum Fettverbrennen ist für Frauen die beste Möglichkeit, um ihre Figur zu formen.

Irrtum Nr. 5: «Nach Einstellung des Trainings werden die Muskeln zu Fett»

Fettgewebe unterscheidet sich eindeutig von Muskelgewebe. Eine Verwandlung vom einen ins andere ist deshalb unmöglich. Bei Abbruch des Trainings findet aber aufgrund der fehlenden Bewegung ein Abbau der Muskulatur statt.

Viele SportlerInnen setzen nach ihrem Rücktritt Fett an, aber das ist nur deshalb, weil sie immer noch essen, wie wenn sie täglich trainieren würden!

Café-Restaurant Enzian

Fam. A. u. M. Brunner, Habkern
Tel./Fax 033 843 13 41

- Gastronomie an aussichtsreicher Lage
- Für Ihre Familienfeier
- oder einfach zum gemütlichen Treff bis 30 Personen



Neueröffnung

Praxis für Gesundheits- und Lebensberatung CgH

Unsere Angebote umfassen

- ◆ Gesundheitsanalyse
- ◆ Vitalstoffanalyse & Therapieverschlagn
- ◆ Phytotherapie
- ◆ Ernährungsberatung CgH
- ◆ Procure® Ernährungstherapie (in Zusammenarbeit mit Nora Inäbñit)
- ◆ Körperfettanalyse

Termine nach Vereinbarung bei

Frau Christina Stauffacher
Praxis für Gesundheits- und
Lebensberatung

Kurhaus Mon Bijou
Seestrasse 44
3800 Unterseen

Tel. 033 822 44 74

Zahnprothesen und Gebissreparaturen Susanne Schorer-Grunder

Zahntechnisches Labor
Brunnackerweg 8,
3608 Thun-Allmendingen



Ihre telefonische Anmeldung
nehme ich gerne unter
033 336 83 32 entgegen.

Möbel Braun-Sollberger

GARANT
MÖBEL

Nachf. O. Braun & Co., Spielmatte 18
3800 Unterseen-Interlaken
Telefon 033 822 55 90

Schlafzimmer
Polstergarnituren
Kleinföbel
Studios
Teppiche
Vorhänge



in 5 Etagen!

Wohnausstellung jeden
Donnerstag bis 21.00 Uhr geöffnet, Parkplatz Aarestrasse



Obere Jungfraustrasse 52 3800 Interlaken Tel. 033 822 17 33
E-Mail: rtw-travel@datacomm.ch



Erlebnisgastronomie
Partyservice & Catering
NATÜRLICH ANDERS

Firmenessen, Hochzeiten, Taufen etc.
Verlangen Sie unverbindlich eine Offerte.

Joe Gutjahr-Witschi
Vordorf, 3647 Reutigen
Tel. 033 657 23 79 / 079 425 24 38
www.gastronomieerlebnis.ch
E-Mail: mobile@gastronomieerlebnis.ch

Bürobedarf SCHAFFNER

Papeterie, Büromöbel und -maschinen

Schulbeginn/Lehrbeginn

Füllhalter oder die originellen Roller,
Étuis, Schulrucksäcke,
Einfasspapier . . .

**Texas Rechner, Minenbleistifte,
Geodreiecke, Zirkel . . .**

**Wir haben für Sie ein tolles Sortiment
zusammengestellt**

Es ist uns ein Vergnügen, Sie zu beraten . . .

3800 Unterseen-Interlaken Telefon 033 822 74 47
Bahnhofstrasse 5 Telefax 033 822 38 47

FRISUREN UND HAARPFLEGE

INTERNATIONALE MESSE HAIR & BEAUTY IN FRANKFURT

Ende April fand die für die Friseurbranche wichtige Messe in Frankfurt statt. In der Schweiz gibt es keine vergleichbare Veranstaltung und deshalb treten viele Fachleute den Weg nach Deutschland an. Aus der ganzen Welt sind die verschiedensten Aussteller vertreten, dieses Jahr über 300 und 33'000 Besucher informieren sich an der bedeutendsten Friseurveranstaltung Deutschlands über die neusten Produkte und Trends. Es handelt sich um eine Mischung aus Shows, Events, Informationsaustausch, Einkaufsmöglichkeiten und Meisterschaften. Eigens zur Messe warten viele Haarkosmetik-Hersteller mit einer Fülle von Produkteneuheiten auf und stellen diese dem Fachpublikum vor.

Top-Friseure zeigen ihr Können bei Frisier-Shows und die Messe war auch Plattform der Deutschen Frisiermeisterschaft. An beiden Ausstellungstagen messen sich in verschiedenen Kategorien (Damenfach, Herrenfach, Lehrlinge, Kosmetik, usw.) viele Friseur-Teams aus ganz Deutschland. Diese stellen kunstvolle, nicht alltägliche Frisuren her und es ist eine wahre Freude der Kreativität dieser Künstler zuzuschauen. Man kann sich kaum vorstellen wie sie monatelang trainiert und geübt haben, um ihre Werke in Perfektion der Jury und dem Fachpublikum präsentieren zu können. Sehen Sie nachfolgend einige Beispiele dieser Kreationen.

Coiffure Braun Monika
Gurbenstrasse 15
3800 Unterseen
Telefon 033 822 72 30



Deutsche
Meisterschaft



Workshop Messe
Hair & Beauty

Das Bödeli Info erscheint jeweils am ersten des Monats **in allen Haushaltungen** – Auflage 14 000 Exemplare – in folgenden 16 Gemeinden:

| | | |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| Interlaken | Gsteigwiler | Ringgenberg / |
| Matten | Habkern | Goldswil |
| Unterseen | Iseltwald | Saxeten |
| Beatenberg | Leissigen | Sundlauenen |
| Bönigen | Niederried | Wilderswil |
| Därli gen | Oberried/Ebligen | |

Redaktionsschluss: jeweils am 13. des Vormonats

Redaktion: Doris Wyss-Theiler, Brunnengasse 163 E, 3852 Ringgenberg, Tel. 033 822 33 54, Fax 033 822 03 54

Annahme von Vereinspublikationen, Präsident des Vereinskongress: Albert Lüthi, Natel 079 656 98 39, P 033 822 58 33

Inserate: Sibylle Dräyer, Weber AG, Gwattstrasse 125, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 55 55, Fax 033 336 55 56, E-mail: boedeli-info@weberag.ch

Vogelschau-Karte mit Wandervorschlägen und Ausflugsstipps rund um den Thuner- und Brienersee



Die neu aufgelegte und erweiterte Karte ist im Verlag Weber AG anfangs Mai 03 erschienen. Verschiedene Wanderrouten und Ausflugsziele werden vorgestellt und geben wertvolle Hinweise auf spannende Unternehmungen rund um beide Seen.

Lassen auch Sie sich inspirieren von den vielfältigen Möglichkeiten in unserer schönen Ferienregion.

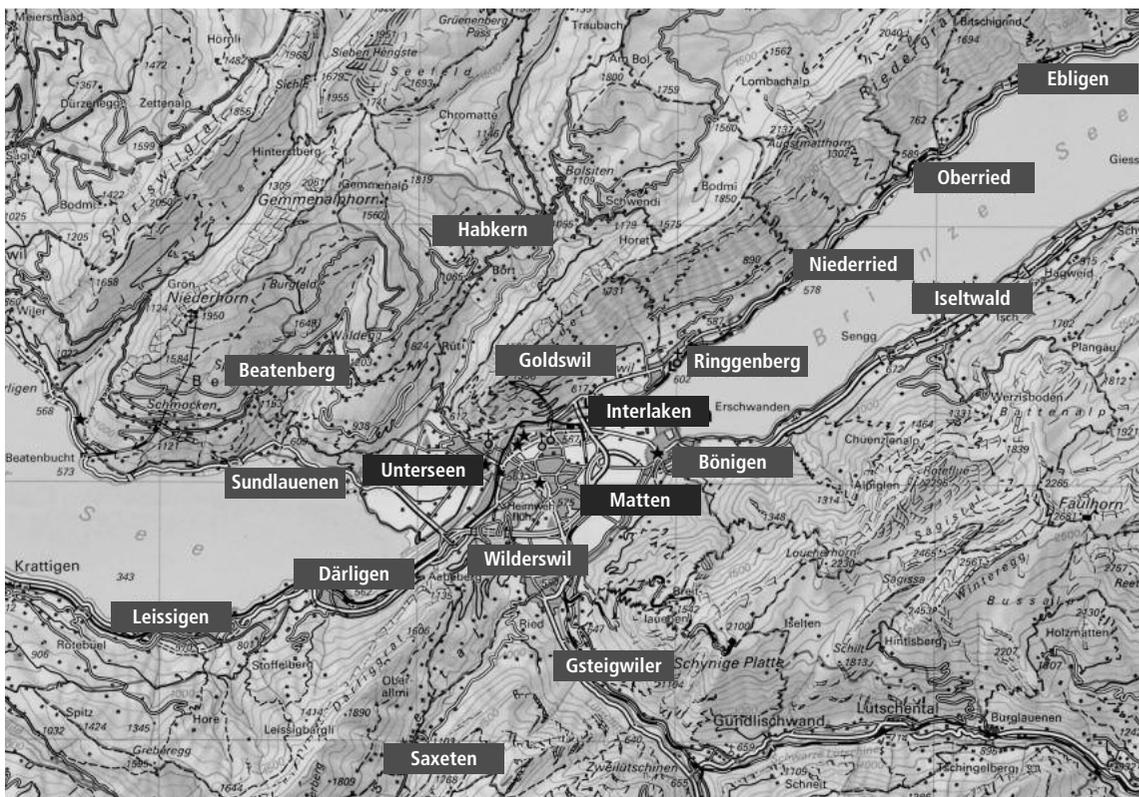
Sie erhalten die Karte für nur Fr. 2.– an verschiedenen touristischen Anlaufstellen:

z.B. Thunersee Tourismus Thun, Spiez und Gunten, BLS Schiffsbetrieb oder direkt beim Verlag.

Senden Sie Fr. 3.– (inkl. Porto) in Briefmarken an folgende Adresse:

Weber AG Verlag, Gwattstrasse 125, 3645 Gwatt

Dann erhalten Sie die Karte per Post zugeschickt.



SPORT- UND ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN 1. TEIL



Überlastungsschäden im Sport spielen eine dominierende Rolle an der unteren Extremität. Neben Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln sind auch die Knochenstrukturen von Überlastungsreaktionen betroffen. Auch Achsenabweichungen können zu limitierenden Leistungsfaktoren werden.

Mit der Zunahme der sportlichen Betätigung steigt zwangsläufig sowohl die Gefahr der Verletzungen am Bewegungsapparat als auch die Möglichkeit der Überlastungsschäden. Der Sportler zieht daher nicht nur Nutzen aus der körperlichen Betätigung, sondern er kann auch «sportlichen Schaden» nehmen. Dies gilt nicht nur für den Spitzensport, sondern gerade auch für den Breitensport, bei dem gleichartige Schädigungen wie im Leistungssport vorkommen können. Werden die individuell variierenden Grenzen der körperlichen Betätigungen überschritten, ist die Möglichkeit einer Schädigung gegeben.

Sportverletzung – Sportschaden

Eine Differenzierung zwischen diesen beiden Begriffen erscheint aus mancherlei Gründen notwendig. So wird die Sportverletzung durch direktes oder indirektes Trauma hervorgerufen und ist hinsichtlich Prognose und Therapie ungleich günstiger einzustufen als der Sportschaden. Der Sportschaden beinhaltet Organbeschwerden, die durch Summation von Mikrotraumen entstehen. Das Unberechenbare liegt darin begründet, dass die Funktion des betroffenen Organs sich noch über lange Zeit unauffällig verhalten kann, obgleich die Mikrostruktur des Gewebes schon irreparabel geschädigt ist. Auf Grund dieser letzten Feststellung treten erst allmählich subjektive Beschwerden auf; damit gekoppelt ist eine stärker werdende Behinderung der sportlichen Leistungsfähigkeit, die nicht selten zur Aufgabe der betriebenen Sportart führt.

Leistungstraining – Übertraining

Aufgrund der im Sport erfolgten Leistungsexplosion ist es nötig, die bislang bekannten Vorstellungen über Leistungsfähigkeit und Leistungsgrenzen neu zu überdenken. Ein modernes Leistungstraining

zielt auf eine systematische, sportartspezifische Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit bestimmter Bewegungsabläufe ab. Beide, der Leistungssportler, der von einem hohen körperlichen Niveau ausgeht als auch der Breitensportler, dessen Gewebe kein systematisches Training durchgeführt hat, verlangen ihren Organen das Höchste ab.

Jeder gesunde Organismus kann ohne negative Auswirkungen ein bestimmtes Höchstmass an Beanspruchung vertragen, jedoch kann es, wenn die Gesamtbeanspruchung zu hoch ist, zum sogenannten «Übertraining» kommen. Dieses «Übertraining» kann entweder den Gesamtorganismus betreffen oder lokal begrenzte Bezirke, wie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Hieraus resultieren dann bestimmte Beschwerdebilder. Entscheidend dabei sind die Leistungsbedingungen und die individuell festgelegten Leistungsgrenzen. Dabei ist die Grenze zwischen Belastbarkeit und Überlastung als sogenannte «Grauzone» anzusehen, die nur schwer einzugrenzen ist, da sie starken individuellen Variationen unterworfen ist und damit, durch viele weitere Faktoren beeinflussbar, schwankend ist.

Belastung – Belastbarkeit

Bei näherer Betrachtung besteht in vielen Bereichen des Spitzensports als auch des Breitensports ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit. An technischen Werkstoffen sind eindeutig Ermüdungserscheinungen nachweisbar und an vielen Experimenten belegt. Es erscheint jedoch einleuchtend die Ermüdungstheorien nicht ohne weiteres auf die biologischen Organe des Menschen zu übertragen, da hier zum Beispiel die Möglichkeit der Adaption und Modulation an einwirkende Kräfte besteht. Wir wissen auch, dass das Fehlen jeglicher Belastung für den Bewegungsapparat zumindestens ähnlich schädlich ist, wie zu hohe Belastung. Die Belastung der Gelenke und des Bandapparates übt somit auf der einen Seite eine stimulierende Wirkung auf den Bewegungsapparat aus. Es scheint, global gesehen, ein so genannter «mittlerer Bereich» zu existieren, in dem sich die Belastung auf den Bewegungsapparat positiv auswirkt. Zu wenig an Belastung kann daher, ebenso wie zu extrem hohe Belastung, einen negativen Einfluss auf den Bewegungsapparat haben.

Ein Grossteil dieser Schäden hat ihre Ursachen in nachstehenden Hauptproblemen:

- a) Anatomische Faktoren
- b) Trainings- und einwirkende Faktoren
- c) Oberflächen – Schuhprobleme

a) Anatomische Faktoren

Von wesentlicher Bedeutung ist zum einen das Verhalten der Strukturen auf die die Belastung einwirkt und zum anderen die Beschaffenheit der anatomischen Komponenten des Bewegungsapparates. Abweichungen einer anatomischen Konstruktion von der bauplanmässig vorgesehenen Form können daher erhebliche Störungen der biomechanischen Idealfunktion nach sich ziehen. Hierdurch werden weiterhin die Möglichkeiten des Auftretens von unphysiologischen Bewegungsabläufen und von veränderten Belastungsverhältnissen begünstigt.

Scheinbar unwesentliche Variationen der anatomischen Strukturen können bewirken, dass die vertikalen Kraftbelastungen eine veränderte Beanspruchungsgrösse und -qualität erfahren. Häufig findet eine Differenzierung des Belastungsmusters dahingehend statt, dass Fehlbeanspruchungen des Bewegungsapparates durch einseitige Kompressionen, Überdehnungen oder Scherungen stattfinden.

Von Bedeutung ist jedoch auch die Tatsache, dass diese erwähnten Veränderungen im Alltagsleben bei normaler Belastung häufig ohne funktionelle Bedeutung sein können, da der menschliche Organismus bei geringer Belastung durchaus Kompensationsmöglichkeiten entwickeln kann. Bei höherer sportlicher Belastung mit einwirkenden Kräften auf den Bewegungsapparat, die mitunter ein Vielfaches des Körpergewichtes betragen, ist eine dauerhafte Kompensation der Überlastung auf Grund der anatomischen Variation nicht mehr möglich und die Auslösung von Beschwerdebildern vorprogrammiert. Entscheidend für die Manifestation der Beschwerden ist dabei nicht so sehr das Ausmass der bestehenden Formabweichung als vielmehr der Funktionszustand des Bewegungsapparates.

b) Trainingsfehler

Für das Auftreten von Überlastungsschäden sind weitere – innere und äussere – einflussnehmende Faktoren in Rechnung zu ziehen. So ist an der Stelle das Belastungsmuster zu nennen; diese wird bestimmt durch die sporttypische Bewegung und ist abhängig von Komponenten wie Körpergewicht, Laufgeschwindigkeit und -technik, Bodenbeschaffenheit, Sportschuh sowie den statischen Verhältnissen der unteren Extremität des Sportlers.

Ebenso wichtig ist die Belastungsgestaltung, die den Zeitfaktor kennzeichnet unter dem die sportspezifische Belastung auf den Organismus einwirkt und damit Trainingsumfang sowie -intensität einschliesst. So benötigt das durch Training belastete Körpergewebe auch Erholung, jeweils abhängig von der Belastungsintensität der einzelnen Trainingsformen.

Andere Faktoren spielen bereits eine mitentscheidende Rolle im Vorfeld des Sportes. Hier gewinnt immer mehr der jeweilige Trainingszustand des Sportlers, das heisst die individuelle Verfassung, an Bedeutung. Der Trainingszustand kann erheblich verbessert werden durch sinnvoll aufgebautes Training, die Vermeidung von Übertraining sowie durch ärztliche Überwachung des Sportlers. Neben körperlichen Parametern ist jedoch für die Anfälligkeit gegenüber Fehlbelastungsschäden die Psyche des Sportlers immens wichtig. Die psychische Verfassung kann entweder zusätzliche Moti-

vation oder Handicap bedeuten. Einen negativen Einfluss besitzen unter anderem seelische Unausgeglichenheit, innere Konflikte sowie mangelnde Konzentrationsfähigkeit.

c) Oberflächen – Schuhprobleme

Zu den inneren und äusseren einflussnehmenden Faktoren gehören ferner auch der Fussaufsatz auf den Boden, eine vermehrte Pron- beziehungsweise Supination des Fusses in der Belastungsphase, eine Veränderung des Quadrizepssehnen- beziehungsweise auch des Achillessehnenwinkels, eine unzureichende Dämpfung der vor allem vertikal gerichteten Kraftkomponenten und eine Einschränkung der initialen Gleitphase des Fusses beim Aufsatz, die vom Bodenbelag abhängig ist.

Das Laufen ist nahezu bei allen Sportarten das Mittel der Fortbewegung. Von Sportart zu Sportart unterschiedlich jedoch werden unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten bevorzugt oder aber als ungünstig angesehen. Beim Lauf wächst die auftretende Kraft mit zunehmender Schnelligkeit der sportlichen Übung. Entscheidend für die Höhe der Belastung scheint die Bodenbeschaffenheit zu sein, auf dem sich der Sportler befindet. Die grössten vertikalen Erschütterungen auf Fuss und Unterschenkel werden dabei auf Kunststoffboden und Asphalt gefunden. Durch gesteigertes Training auf diesen Bodenbelägen werden spezielle Schädigungsmuster gefunden.

Was ist aus diesen Fakten zu folgern? Entscheidend ist die Herabsetzung der hohen Dämpfungsarbeit, die beim Sport auf den unterschiedlichsten Oberflächenbeschaffenheiten auftritt. Im Wesentlichen muss diese Dämpfungsarbeit im Bereich des Fusses und des Beines erbracht werden; damit geht eine hohe Belastung für Muskeln und Sehnen der unteren Extremität einher.

Auch die Belastung von Rumpf und Wirbelsäule kann durch Dämpfung im Bereich der Beine herabgesetzt werden. Hiermit wird die Verbindung zum geeigneten Sportschuh hergestellt. Insbesondere bei Sportlern mit augenfälligen Fussfehlern und entsprechenden Beschwerden muss ein besonderes Augenmerk auf den richtigen sportartspezifischen Schuh beziehungsweise eine schuhtechnische Unterstützung gelegt werden. Damit können viele auftretende Probleme durch orthopädiotechnische Hilfen verbessert werden. Allein schon der Sportschuh mit seinen Hauptaufgaben wie Dämpfung, Stützung und Führung kann sowohl kurativ als auch präventiv wirken, wobei man berücksichtigen muss, dass die an den Sportschuh gestellten Forderungen nicht immer erfüllt werden können und dass somit gewisse Kompromisse hinzunehmen sind.

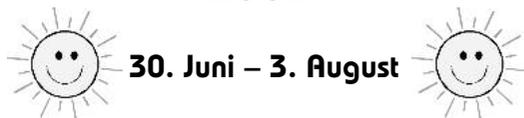
Der Einsatz von Sportschuhkorrekturen und individuell gearbeiteten Einlagen erscheint immer dann sinnvoll, wenn entsprechende Beschwerden bestehen, wobei das Ziel darin besteht, das überlastete Fussgewölbe durch eine Änderung des Bewegungsverhaltens therapeutisch zu beeinflussen.

Sandra Wälti, Podologin, Vitalis Institut, Rügenparkstr. 7, Interlaken, Tel. 033 822 33 52

Der zweite Teil dieses Artikels wird in der September-Ausgabe und der dritte Teil in der November-Ausgabe veröffentlicht.



BeO-Sommerprogramm 2003



30. Juni – 3. August

Preise im Gesamtwert von über

Fr. 10'000.--

Radio BeO

wünscht einen schönen Sommer!

96.8 MHz

www.radiobeo.ch / www.BeO.FM

Rehabilitationshilfen Heim- und Spitalbedarf

Kostenlose Beratung in unserer
Apotheke oder bei Ihnen zu Hause.



- Rollstühle und Zubehör
- Elektro-Rollstühle
- Scooter
- Nachtstühle
- Bade-, WC- und Duschhilfen
- Badelifter
- Patientenheber
- Decubitus-Prophilaxe
- Geh-Hilfen
- Pflegebetten inkl. Zubehör



Apotheke Dr. Portmann AG
Höheweg 4, 3800 Interlaken
Telefon 033 828 34 34/36
Telefax 033 828 34 30
www.portmann.ch



VERANSTALTUNGEN – AUSZUG VON INTERLAKEN, MATTEN UND UNTERSEEN

JULI 2003

Interlaken Tourismus
Höheweg 37, 3800 Interlaken,
Schweiz/Switzerland/Suisse
Telefon 033 826 53 00, Telefax 033 826 53 90
Internet: <http://www.interlaketourism.ch>
E-Mail: mail@interlaken-tourism.ch

- Jeden Di** **Dienstag-Markt, Interlakner «Zyschtigsmärit».** 08:00–18:00, Jungfraustrasse-Unionsgasse.
- Jeden Di** **Folklore-Abend mit dem Duo Stägreif.** 20:00–23:00, Restaurant Chalet, Hotel Oberland. Eintritt frei.
- Jeden Mi** **Öffentliche Schaukäseerei.** 15:00–19:00, bei «Mister Cheese», Josi Käse en gros, Wengelacher, Matten. Voranmeldung bis 11:00 (gleicher Tag), Tel. 033 823 45 00.
- Jeden Mi** **Folkloristische Platzkonzerte.** Auftritt von verschiedenen Vereinen und Musikgruppen abwechslungsweise in Interlaken, in Matten und in Unterseen.
Zeit: 20:00–21:30.
2.7. auf dem Stadthausplatz Unterseen.
9.7., auf dem Tellspielareal Matten.
16.7. auf dem Marktplatz Interlaken
23.7. auf Stadthausplatz Unterseen
30.7. auf dem Marktplatz Interlaken.
- Jeden Di + Do** **«Magical Oberland» Abendkino im Mystery Park.** Reise mit dem fliegenden Teppich über das Berner Oberland (Kino mit Glasboden). Billette sind an der Abendkasse erhältlich. 21:00–21:45, Mystery Park, Themenpavillon Nazca.
- Jeden Do u. 26.7.** **Freilichtaufführung «Wilhelm Tell».** 20:00, Tellspielareal Matten. Vorverkauf: Tel. 033 822 37 22.
- 3.** **«Jazz vom Feinsten» mit dem In Mission of Tradition Trio.** Traditional Jazz & Swing Blues. 20:00, Brasserie Belvédère, Hotel Hapimag.
- 4. + 18.** **Jassen für jedermann.** 14:00, Restaurant Bahnhof, Interlaken West.
- 4.–6.** **37. Tennismeisterschaften von Interlaken, R1-R3.** Tennisplätze Höhematte und beim Hotel Victoria-Jungfrau.
- 5.** **Jubiläum «20 Jahre Sommerball» mit 4 Top-Orchestern.** Grosser Ball mit der Pepe Lienhard Big Band, dem Pasadena Roof Orchestra, dem Gino Todesco Combo und den Piccadilly Six. Exquisites Buffet. Ab 19:30, Casino Kursaal. Info: Tel. 033 827 61 00.
- 6.** **Konzert des Männerchores «The Century Men».** Chor mit 135 Berufsmusikern aus den USA. 19:00, Aula Sekundarschule Interlaken. Eintritt frei.
- 6.–12.** **1. Jungfrau Music Festival Bern-Interlaken.** Galakonzerte, Beginn 19:30, im Casino Kursaal mit den Bläserorchestern: 6.7., «Brass Band Bürgermusik Luzern» und «La Landwehr de Fribourg» / 7.7., «Junge Bläserphilharmonie Nordrhein-Westfalen» / 9.7., «Marine Band of the Royal Netherlands Navy» / 11.7., «Nationales Jugendblasorchester der Niederlande» / 12.7., «Swiss Army Big Band». Leitung: Pepe Lienhard. Vorverkauf: Beo Tickets, Tel. 0900 38 38 00 und beim Tellbüro.
12.7., Internationaler Blasmusikwettbewerb. Vorträge in der Kategorie 1 mit den Bands Vlaams Fanfare Orkest (Belgien) / Koninklijke Harmonie St. Cecilia Hoevelt (Belgien) / Kfar Vradim Youth Band (Israel). 15:00–18:00, Casino Kursaal, Theatersaal. Eintritt frei.
- 8.** **Konzert mit dem Michigan Christ Church Choir (USA).** Werke aus dem 16. Jhrt., Spirituals und neuzeitliche Musik. 16:00, Zentrum Artos. Eintritt frei, Kollekte.
- 9. + 30.** **«Splendid-Jazz» - Feierabendunterhaltung mit Funky Jazz.** 18:30–21:30, Buddy's Pub, Hotel Splendid. Eintritt gratis.
- 11.** **Abendrundfahrt mit Country Night auf dem Brienzensee.** Unterhaltung mit der Red Neck Mountain Band. Schiffsstation Interlaken Ost ab 19:30. Tischreservation: Tel. 033 823 02 22.
- 12. + 26.** **Flohmarkt im Kursaalgarten.** 09:00–17:00, Casino Kursaal.
- 13.** **«Jazz vom Feinsten», Matinée mit der Red Point Jazz Band.** Mit Brunch Buffet. 10:30, Brasserie Belvédère, Hapimag.
- 13.** **Unterhaltung mit Shàith Bailey und der Triplane Band.** Jazz, Swing, Blues und Country. 17:00–20:00, Restaurant Des Alpes. Eintritt frei.

MCT



Informatik-Training

Der Start unseres nächsten
Lehrganges rückt näher.

Informatik-Anwender SIZ

Oktober 2003 bis Mai 2004

Rufen Sie uns an und verlangen
Sie die ausführlichen
Kursunterlagen.

MCT Informatik Training

Hinter der Burg 2, Postfach, 3605 Thun
Telefon 033 221 44 55
www.eltshinger-mct.ch
e-mail: info@eltshinger-mct.ch

pizzapaz
RESTAURANT PIZZERIA BAR
Bahnhofstrasse 1, 3800 Interlaken
dal 1973

The best Pizza... this side of Napoli...

Den Sommerabend geniessen
auf der Gartenterrasse
mitten in Interlaken und doch fern vom Verkehr!

Knusprige Pizzas, hausgemachte Pasta,
saisonale Köstlichkeiten.

PIZZA bis **MEZZANOTTE** (11.00 -24.00 Uhr) und
auch als **TAKE-AWAY** (10%)!

Schauen Sie rein – Sie sind uns willkommen!
«BENVENUTO» € «BUON APPETITO»

Restaurant-Pizzeria PIZ PAZ, Centralplatz 1,
3800 Interlaken
Tel. 033 822 25 33



FORTSETZUNG VERANSTALTUNGEN – AUSZUG VON INTERLAKEN, MATTEN UND UNTERSEEN

JULI 2003

- 17. **Tanznachmittag für Senioren.** 14:30–17:30, Casino Kursaal, Eingang Aareseite.
- 17. **Klassisches Konzert mit dem Pianisten Fred Snoek (F).** Werke von Beethoven, Prokofiev und Schubert. 20:30, Kirche Unterseen. Kollekte für den Künstler.
- 18. **Sommernachtskonzert mit der Tächa Band mit CD Taufe «Wasser» und Klangbilder.** Nachtessen ab 20:00, Konzertbeginn 21:00. Im Freiluftbad Bödeli. Vorverkauf: Beo-Tickets, Tel. 0900 38 38 00, Internet www.beo-tickets.ch oder Schläfli & Maurer und Tellbüro.
- 18. **Tanzmusik gespielt von Daniel.** Rumba, Cha-Cha-Cha, Tango, Walzer, Standard und Latin. 20:30, Restaurant Brasserie Belvédère. Eintritt frei.
- 20. **Oberländischer Jungschwingerstag.** Auf dem Militärlugplatz.
- 22. **Konzert mit dem Mayfield United Methodist Church Choir.** 20:30, Kirche Unterseen. Kollekte.
- 25. **Ländlermusik-Abend mit dem Ländlerquartett Res Schmid.** 20:00, Restaurant Falken, Unterseen.
- 25. **Gotthelf-Abend «Ueli der Pächter» mit Rundfahrt auf dem Brienersee.** Kulinarischer Ausflug ins Emmental mit Vorlesung und volkstümliche Unterhaltung. Schiffsstation Interlaken Ost ab 19:30. Res.: Tel. 033 823 02 22.
- 26. **Matten-Märt.** Organisation: Dorfverein Matten. 08:30–12:30, vor der Boss-Scheune, Matten.
- 26. **Vesperkonzert mit dem Instrumental-Ensemble Il Desiderio.** Italienische Instrumentalmusik aus dem 17. Jhrt.. 17:30, Kirche Unterseen. Eintritt frei, Kollekte.
- 26. **«Interlatina» - Fiesta Latina des Clubs Chicha de Jora.** Ab 14:00 bis Mitternacht. Auf dem Marktplatz Interlaken.
- 27. **Konzert mit dem Nationalen Jugendblasorchester der Schweiz.** 10:00, Casino Kursaal, Konzerthalle. Eintritt frei, Kollekte.
- 27. **Unterhaltung mit Shàith Bailey und der Triplane Band «Plattform Sommerbar Des Alpes»** mit Jazz, Swing, Blues und Country. 17:00–20:00, Restaurant Des Alpes, Höheweg. Eintritt frei.

AUSSTELLUNGEN IN DER REGION

- 8.6.–6.7. **Galerie Kunstsammlung Unterseen, Dachstock Stadthaus.** Ausstellung der «Xylon» Vereinigung Schweizerischer HolzschneiderInnen. Offen: Di bis So 15:00–18:00, zudem Do 19:00–21:00 und So 10:00–12:00.
- 1.6.–17.8. **Hapimag-Belvédère, Interlaken.** Bilder von Rita Hänni. Offen: Täglich, 09:00–22:00 im Lobby/Auditorium.
- 11.7.–2.10. **Zentrum Artos, Alpenstrasse 45, Interlaken.** Tiergemälde von Hans Jakob. Offen: Mo bis So, 14:00–20:00.
- 9.5.–30.9. **Restaurant Des Alpes, Interlaken.** Bilder von Willy Balmer, Wilderswil. Offen: Täglich, 08:30–23:30.
- 1.5.–12.10. **Touristik-Museum der Jungfrau-Region, Stadthausplatz Unterseen.** Darstellung der Entwicklung von Reise und Aufenthalt während den letzten 200 Jahren. Offen: täglich (ausser Mo), 14:00–17:00.
- 12.4.–15.10. **Zinnfiguren-Ausstellung im Schloss Interlaken (Propstei).** Darstellung der Welt-/Kulturgeschichte in Zinn mit 30'000 Figuren. Offen: Täglich (ausser Mo), 14:00–17:00.
- 18.4.–19.10. **Modelleisenbahn-Ausstellung auf der Heimwehfluh.** Modelleisenbahn-Show täglich, 10:00–17:00.
- 22.6.–24.8. **Modelleisenbahn-Treff, unterhalb West-Bahnhof.** Offen: Täglich 10:00–12:00 / 13:30–17:30.
- 5.7.–30.8. **Dorfmuseum Bönigen.** «Gletscherbegegnungen». Offen: Do, 14:00–17:00 und 19:00–21:00 / Fr + Sa, 14:00–17:00 / So, 6.7. + 3.8., 14:00–17:00. Diaabend: Do, 24.7., 19:30.
- 28.6.- 23.8. **Dorfmuseum Schlossweid, Ringgenberg.** Fotoausstellung «Anno dazumal». Offen: Di + Do, 19:30–21:30 / Sa, 14:00–17:00.
- 24.5.–12.10. **Dorfmuseum «Alte Mühle», Wilderswil.** Sonderausstellung «Blösch – Der Kuh auf der Spur». Offen: Mi + Do, 19:30–21:30 / Sa, 15:30–18:00 / So, 10:00–12:00.

Änderungen vorbehalten!

Inter • Kai

Inter
Gruppe

Telefon 033 828 17 17
www.oberlandtours.com
info@aagi.ch

Ferienzeit, Reisezeit, Zeit für die Familie...

... kurz: Badeferienzeit!



Gemeinsam mit dem renommierten Unternehmen Ernst Marti AG, Kallnach, bringen wir Ihnen die Strände von Spanien, Südfrankreich, Italien und der Halbinsel Istrien näher.

Sorgfältig ausgesuchte Hotels, Spezialangebote für Familien, topmoderne Reisebusse garantieren ungetrübte Ferientage.

Verlangen Sie den Katalog



Liebe Metropole Freunde

*Traditioneller Umzug,
künstlerische Unterhaltung
und feines vom Grill erwartet Sie
am 1. August 2003
vor dem Metropole Hotel in Interlaken.*

*Für Sie haben wir
einen rot/weissen Tag vorbereitet...*



METROPOLE HOTEL



INTERLAKEN

Metropole Hotel CH-3800 Interlaken

Tel: 033 828 66 66, Fax: 033 828 66 33

www.metropole-interlaken.ch

mail@metropole-interlaken.ch