

JAZZ

Auf nach Burghausen!

Alljährlich wird Burghausen im bayerisch-österreichischen Grenzgebiet zwischen Salzburg und Passau zum Jazz-Mekka. Bereits zum 42. Mal findet die Internationale Jazzwoche heuer vom 22. bis 27. März in dem idyllischen Städtchen mit der namengebenden Burg statt und bietet ausgesuchte Musiker und Bands an den unterschiedlichsten Spielorten. Zu den absoluten Höhepunkten zählen das Konzert von Tastenmeister Chick Corea und Vibraphonlegende Gary Burton sowie die Gruppe Us Five des Saxophonisten Joe Lovano oder die „Night Of Jazz Guitars“



Einer der absoluten Höhepunkte: Chick Corea und Gary Burton

mit unter anderem Larry Coryell, Philip Catherine und Paulo Morello. Möglichkeiten zum Tanz bietet das Festival ebenso wie es zum Wochenende die gesamte Altstadt bespielt. Neben den drei Hauptspielstätten laden dann auch Restaurants und Cafés zu einem Streifzug in Sachen Jazz und Randgebieten ein. Late Night Sessions sorgen für ausgiebige Festatmosphäre. Den Ausklang der Internationalen Jazzwoche Burghausen stellt wie jedes Jahr der Next Generation Day dar, an dem dieses Mal im Stadtsaal drei spannende Bands aus Deutschland und auch aus Österreich vorgestellt werden.

Informationen: www.b-jazz.com

GRATIS MITGLIEDSCHAFTEN

Für PROCARE-Leser stehen vier Gratis-Vier-Monats-Mitgliedschaften für HIP90 bereit.

Schicken Sie uns ein E-Mail mit dem Betreff „Online-Fitness“ und sie nehmen an der Verlosung teil!

An: verena.kienast@springer.at



ONLINE FITNESS-CLUB

Profi-Training und Motivation

Die Überwindung ist oft schwierig – auch wenn die Vorsätze gut sind. Das Wohlbefinden, das körperliche Bewegung verursacht, will erarbeitet werden. Um die Motivation dazu zu fördern und die Schwelle leichter zu überwinden, steht seit kurzem ein Online-Fitness-Programm zur Verfügung, das auf Club-Basis funktioniert und auf die Bedürfnisse des Anwenders eingeht.

HIP90 ist die erste virtuelle Fitness Community für den deutschsprachigen Raum. Bewegung, Fitness und gesunde Ernährung stehen hier im Mittelpunkt und bilden die Unterhaltungsgrundlage aller Mitglieder. Durch den aktiven Austausch und Tipps und Tricks von Experten sollen Mitglieder dabei unterstützt werden selbst aktiv zu werden und ihren Körper ausgewogen und gesund zu halten. Das Angebot reicht dabei von Pilates bis hin zu Kickbox und von Latino Dance bis

Bodyshaping. Unter www.hip90.com haben Fitnessinteressierte mit Unterstützung durch unterhaltsame, motivierende und modern gestaltete Videosessions die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen ihren Körper in Form zu bringen. Dabei kommen die Top-Trainer bei diesem neuartigen Konzept sozusagen nach Hause. Der Nutzer entscheidet nicht nur was er wann und wo trainiert, sondern auch ob er alleine oder gemeinsam mit Freunden aktiv sein will.

Mit der gratis Registrierung kann der Bewegungswillige Mitglied im HIP90 Club werden und ab diesem Zeitpunkt alle Sessions kostenlos bis zu drei Minuten testen. Im persönlichen Profil werden die Fitnessziele festgelegt und die „Community“ sorgt für zusätzliche Motivation. Für drei Euro kann man an einem Schnuppertag Inhalte und Qualität persönlich ausprobieren. Weitere Einheiten stehen für vier oder acht Monate um 39 oder 69 Euro zur Auswahl. Gesundheitshinweise und praktische Tipps sollten aufmerksam gelesen und genau beachtet werden.

