HOROSKOP

Verschiedene Kräfte stehen im Clinch

26. April bis 2. Mai

Astro-Thema der Woche:
Schnell und spontan oder langsam und sicher? Wir wünschen uns so oder so ein uneingeschränktes Vorwärtskommen. Doch im Monat des Erdzeichens Stier können wir keine Siebenmeilenstiefel anziehen. Der Körper verlangt eine Fortbewegung wie in Zeitlupe, die Gedanken hingegen möchten schnell und ganz spontan grosse Distanzen überwinden. Letztlich geht es in diesen Tagen darum, verschiedene Kräfte in ein Gleichgewicht zu bringen und beide zu nutzen.

Trix Andrychowska
Astrologin
Rothbündtweg 7
8615 Wermatswil
044 942 58 50
t_andrychowska@bluewin.ch
www.astroaspects.ch

WIDDER
21. März bis 20. April

Vieles geht jetzt drunter und drüber. Es ist aber anzunehmen, dass Sie momentan um keine Antwort verlegen sind und auch rasch das richtige Rezept finden, um Dinge zu entwirren. Arbeiten Sie dennoch konzentriert. Nehmen Sie sich auch Zeit für die Liebe, denn dafür stehen die Sterne hervorragend.

●●● ●●●●

STIER
21. April bis 20. Mai

Geschäftliche Aktionen sind jetzt von den Himmelsgöttern begünstigt. Mit Kompetenz und Innovation können Sie viel erreichen und nennenswerte Erfolge einfahren. Aber Karriere ist nicht alles. Denken Sie auch mal an Ferien. Stillen Sie Ihren Durst nach der grossen weiten Welt!

●●●● ●●●

ZWILLINGE
21. Mai bis 21. Juni

Gesellschaftliche Anlässe stehen hoch im Kurs. Sie sind in Partylaune. Flirten zählt sowieso zu Ihrer Lieblingsbeschäftigung und in diesen Tagen lassen Sie keine Gelegenheit ungenutzt. Chancen gibts wie Sand am Meer. Am Ende stehen Sie da und haben die Qual der Wahl! Also: nichts übertreiben!

●●● ●●●●

KREBS
22. Juni bis 22. Juli

Manchmal tun Sie sich schwer mit dem Abschalten. Ihre Pflichten haben Vorrang. Sie leisten sich selten den Luxus, einen freien Tag einzuschalten, zu relaxen oder einen Ausflug zu machen. Dabei hat die Belastung Ihres Nervenkostüms eigentlich ihre Grenzen erreicht. Lernen Sie zu delegieren!

●● ●●

LÖWE
23. Juli bis 23. August

Noch ist die Idylle nicht perfekt. Sie suchen nach Abwechslung. Der Spassfaktor will zu seinem Recht kommen. Und ein paar Stimmungsaufheller kommen sicherlich wie gerufen. Sehen Sie zu, dass Sie Ihr berufliches Pensum relativ stressfrei durchziehen. Das ist halt eine Frage des Zeitmanagements!

●● ●●●

JUNGFRAU
24. August bis 23. September

Im Liebesleben bleiben einige dunkle Wolken hartnäckig hängen, deshalb sollten Sie Ihre Energie auf Ihre Karriere lenken. Den grossen Erfolg dürfen Sie zwar nicht erwarten, doch Sie können Neues in Angriff nehmen. Legen Sie Ihre Bescheidenheit ab und kämpfen Sie um mehr Selbstbestimmung!

●●● ●

WAAGE
24. September bis 23. Oktober

Es ist zwar nicht dringend, doch irgendwie spüren Sie, dass die Zeit reif ist für einige Veränderungen in Ihrem Leben. Schauen Sie mal, welche Möglichkeiten sich so anbieten. Nutzen Sie dafür ruhig Ihre vielseitigen Beziehungen. Ihre Freunde stehen Ihnen mit guten Ratschlägen gerne zur Seite.

●● ●●●

SKORPION
24. Oktober bis 22. November

Der Stress und die unangenehmen Turbulenzen nehmen nun merklich ab, und Sie können es sich erlauben, sich auch mal von den Pflichten ablenken zu lassen. Doch Sie sollten jetzt nicht alle Versäumnisse auf einmal nachholen. Zu viel Vergnügen kann auch schon mal Katzenjammer verursachen.

●●● ●●●

SCHÜTZE
23. November bis 21. Dezember

Wenn Sie in diesen Tagen wichtige Verhandlungen und/oder finanzielle Dinge auf dem Terminkalender stehen haben, liegen Sie total richtig. Denn jetzt können Sie Ihre Vorstellung gut vertreten, Ihre Argumente sind hieb- und stichfest. Zudem dürfen Sie Ihrer Intuition vertrauen. Gute Erfolgsaussichten!

●●●● ●●●

STEINBOCK
22. Dezember bis 20. Januar

Ihr Blick ist kritisch. Menschen in Ihrer Umgebung kommen auf den Prüfstand. Momentan haben Sie keine Lust und keine Geduld, sich mit Leuten abzugeben, die nur verlangen und nicht bereit sind zu geben. Ohne Rücksicht wollen Sie zielstrebig vorwärtsblicken und Veränderungen anpeilen.

●● ●

WASSERMANN
21. Januar bis 19. Februar

Positives Denken dürfte Ihnen jetzt nicht schwer fallen. Im Gegenteil. Vielleicht sind Sie sogar ein bisschen übermütig und haben Lust, ein paar Pferde zu stehlen. Warum eigentlich nicht? Mit guten Freunden macht die (abenteuerliche) Sache besonderen Spass. Treffen Sie beizeiten Verabredungen!

●● ●●●●

FISCHE
20. Februar bis 20. März

Flirts sind eine verlockende Sache. Meistens bleiben sie aber oberflächlich. Als sensibler Fisch sehnen Sie sich nach mehr. Echte Gefühle sollten bei Ihnen mit im Spiel sein. Seien Sie deshalb etwas wählerisch bei Ihrer Partnerwahl und glauben Sie nicht alles, was man Ihnen bei Mondschein ins Ohr flüstert!

●● ●●

Beruf:	●●●● Super	●●● Gut	●● Befriedigend	● Schwach
Liebe:	●●●● Super	●●● Gut	●● Befriedigend	● Schwach

UNTER UNS

Nebst Barren und Reck zählen die Ringe zu Pascal Bollmanns Lieblingsgeräten. Foto: Manuela Talenta

Das aktuelle ON-Porträt: Pascal Bollmann (38), Personal Trainer aus Wollerau

Er ist der «bewegte» Mann

Bewegung ist das A und O in Pascal Bollmanns Leben. Der Wollerauer war Profi-Kunstturner und hat sich danach als Personal Trainer selbstständig gemacht. Um auch privat in Bewegung zu bleiben, nimmt er dieses Jahr an der Strenflex-WM teil.

Rot ist Pascal Bollmanns Farbe. «Sie hat Signalwirkung und steht für Vitalität», sagt der Wollerauer. Rot ist denn auch die Farbe der Pascal Bollmann AG mit Sitz in Freienbach. Der Personal Trainer hat sich auf Geschäftsleute mit wenig Zeit spezialisiert. Da dürfte er in den Höfen am richtigen Ort sein. Und so sprechen auch die Zahlen für sich: Bollmann trainiert 20 bis 50 Personen pro Woche in seinem Studio. «Darunter sind ehemalige Profisportler, die wieder in Bewegung kommen wollen, Übergewichtige, aber auch Leute nach einer Operation.» So spricht der Wollerauer denn auch nicht nur von Kunden, sondern ebenfalls von Patienten. «Als Personaltrainer verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz.» Der 38-Jährige ist als Naturheilpraktiker ausgebildet. «Ich wollte wissen, welche Hilfsmittel es ausser Voltaren noch gibt», schmunzelt Pascal Bollmann, der ausserdem Kurse in Sportpsychologie, Training und Coaching belegt und eine Ausbildung zum Bewegungstherapeuten absolviert hat. Und last but not least studierte er Wirtschaft. «Hierbei ging es mir nicht primär um den Abschluss, sondern um das Wissen, das ich für mein Unternehmen sehr gut gebrauchen kann.»

WM-Titel als nächstes Ziel

Der ehemalige Profisportler weiss, wie wichtig es ist, ein klares Ziel vor Augen zu haben, wenn man fitter werden möchte. «Das kann ein Marathon oder auch eine bevorstehende Hochzeit sein.» Mit seiner eigenen Fitness hält er es ebenfalls so. Sein nächstes Ziel ist der Titel an der Strenflex-WM am 12. Mai. Das ist ein Wettkampf, der auf den drei Säulen des Fitnessgedankens (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) basiert und in zehn Kategorien – beispielsweise Bankdrücken, Klimmzüge, Seilspringen oder Stretching – durchgeführt wird. Dreimal hat Pascal Bollmann die WM bereits gewonnen.

10 000 Stunden trainiert

Überhaupt ist der in Siebnen aufgewachsene Personal Trainer ans Siegen gewöhnt. «Als Achtjähriger habe ich mit Kunstturnen begonnen.» Das habe sich so ergeben, weil sein Vater damals Oberturner im Turnverein gewesen sei. Bis zu seinem Rücktritt vom Profisport habe er etwa 10 000 Stunden trainiert. Und dieser Einsatz hat sich gelohnt: Pascal Bollmann ist sechsfacher Schweizer Meister, dreifacher Vize-Schweizer-Meister sowie dreifacher Weltmeisterschafts- und Universiade-Teilnehmer. Als Mitglied des Nationalkaders konnte er sein Hobby zum Beruf machen. Als er 26 Jahre alt war, beendete er seine Karriere.

Trotzdem ist und bleibt die Bewegung Pascal Bollmanns Lebensinhalt. Da müsste man doch annehmen, dass er auch bei der Partnerwahl Wert auf einen sportlichen Hintergrund legt, oder? Mitnichten! Dennoch interessiert sich auch seine Freundin für Bewegung. «Manchmal trainieren wir zusammen auf dem Vitaparcours.» Bewegung herrscht also auch im Privatleben vor. «Sogar wenn ich lese, ist es meistens Fachliteratur.» So bleiben auch die Gedanken in Bewegung!

Manuela Talenta

DAS TIER UND WIR

Wann greift Mutterkuh Wanderer an?

Christine Krättli
Tierpsychologische Beraterin V.I.E.T.A.
Tierheilpraxis
Tel. 055 282 31 24
erwink@bluewin.ch

Ich mache mir Sorgen um die Wanderer. Da über viele Weiden Wanderwege führen, machen sich mit mir auch etliche Berufskollegen ihre Gedanken. Uns sitzt nämlich der Schock mit den tragischen Unfällen, die auch in der Region geschehen sind, noch ziemlich in den Knochen. Sind immer die Tierhalter verantwortlich, oder darf man von den Wandervögeln auch etwas Vernunft und somit Rücksicht verlangen?

Zwei Landwirte aus der Region

Grundsätzlich ist der Halter verantwortlich, wenn seine Tiere einen Unfall verursachen oder jemanden angreifen. Das gilt nicht nur für Nutztiere, sondern beispielsweise auch für Hunde. Anders sieht es aus, wenn der Tierhalter beweisen kann, dass sein Tier absichtlich gereizt wurde. Bei der immer mehr aufkommenden tiergerechten Muttertier-Haltung müssen die Landwirte reagieren. Aufschlussreiche Infos gibt der Bauernverband. Auch die Wanderweg-Organisationen sind bereit, an Weiden und Alpen Wanderwege so zu verlegen, dass sie nicht mehr quer durchs Weidegelände verlaufen. Wo dies nicht möglich ist, sollten weder Muttertiere mit Kälbern noch Stiere gehalten werden. In jedem Fall sollten Viehhalter und Alppersonal die von verschiedenen Organisationen kreierten Tafeln aufstellen, um die Wanderer zu informieren. Am besten sollten mehrere Hinweise platziert werden. Denn es gibt immer Leute, denen man alles mehrere Male sagen muss. Wanderlustige sollten sich allerdings nicht erst beim Anblick eines Warnschilds überlegen, wie sie sich verhalten sollen. Familien und Hundehalter müssen sich nicht zwingend dort tummeln, wo das beschriebene Vieh weidet. Wer es trotzdem wagt und sich vor den Tieren nicht fürchtet, kann bei richtigem Verhalten eine belegte Viehweide durchqueren. Doch gilt es einiges zu beachten: keinen Lärm verursachen, Kinder an die Hand nehmen und Bello an die Leine. Es lohnt sich, um das Vieh einen Bogen zu schlagen, und zwar auch dann, wenn sich die Kuh mit ihrem Nachwuchs ausgerechnet auf dem Wanderweg aufhält.