



Das Sinfonische Blasorchester Bern besteht aus sehr guten Amateur- und Berufsmusikern aus der Region Bern.

FORTSETZUNG VON SEITE 1

## Spitzenblasmusik für neue Instrumente

Das fünfsätziges Werk «Of Sailors and Whales» basiert auf Szenen von Melvilles Erzählung «Moby Dick». Als Erzähler wird Patrick Kappeler zusätzlich Spannung ins Stück bringen. «Autobiography» von Robert Russell Bennett und «The Beatles» von John

Higgins sind weitere Höhepunkte des Konzerts.

**Unterhaltende Blasmusik und «Bel Ami»**  
Die Stadtmusik, die unter der Leitung von Mario Schubiger steht, wird das Konzert eröffnen. Sie führt mit vier

unterhaltenden Blasmusikwerken von Jan Van der Roost, Philip Sparke, Theo Mackeben und Riccardo Cocciante ihre neuen Instrumente vor. Zu Gast ist die Sängerin Muriel Zemp, die den alten deutschen Schlager «Bel Ami» singt.

Galakonzert mit dem Sinfonischen Blasorchester Bern am Samstag, 28. Oktober, 20 Uhr, Westhalle Parkhotel Langenthal.

Abendkasse ab 19 Uhr. Vorverkauf: Aare Seeland mobil AG, Marktgasse 13, Langenthal; Tel. 062 919 19 00. PD

HERZOGENBUCHSEE | 15 JAHR-JUBILÄUM VON LIFESTYLE FITNESS

## Fünfzig untrainierte Personen gesucht

Vom klassischen Fitnesscenter zum Rücken- Gesundheitszentrum. Vor 15 Jahren gegründet mit klassischer Trainingsphilosophie wurde das Center vom reinen Fitnesscenter in ein Gesundheitscenter umgewandelt. Schwerpunktmässig legen die Verantwortlichen heute vermehrt Wert auf Rücken- und Gelenkprobleme.

### Lösung bei Rückenschmerzen

Das Rücken- und Gesundheitszentrum ist seit vielen Jahren der Treffpunkt für Menschen, die sich gesund und fit halten wollen. Insbesondere mit dem inzwischen weltweit bekannten five-Konzept hat das Lifestyle Fitness eine aussergewöhnliche Lösung für alle, die Beschwerden mit Rücken, Knie oder Hüfte haben.

### Vierwöchige Gesundheitsstudie

Für eine vierwöchige Gesundheitsstudie werden 50 untrainierte Personen gesucht. Die Studie ist kostenlos und wird anonym ausgewertet. Die Resultate der letzten Studie fielen äusserst erfreulich aus. Dies gibt Motivation, mit diesem Konzept weiter zu fahren und Ihnen das Konzept näher zu bringen.

Zu diesem Anlass sind Sie eingeladen, das Center bei einem Apéro kennen zu lernen.

### Vorträge und Mitmach-Möglichkeiten

Am 2. November haben alle Interessierten die Möglichkeit, bei einem Vortrag zum Thema Rückenschmerzen die Lösungen im Center kennen zu lernen. Studioleiter Philippe Wettstein und das Lifestyle-Team haben ein vielseitiges Programm auf die Beine gestellt. Schnupperkurse, individuelle Beratungen und Vorträge geben Einblick in die aktive Welt des Gesundheitscenters.

Um 18.30 Uhr wird Daniela Schein von Five ihre langjährigen Erfahrungen zum Thema Rückenbeschwerden vorstellen. Ihr Motto lautet: Mit dem richtigen Bewegungsprogramm könnten viele Operationen vermieden werden. Bei leichten, mittleren und sogar starken Rücken- und Gelenksbeschwerden erzielt das Konzept aussergewöhnliche Erfolge. Das haben die Ergebnisse aus mehrerer Studien eindeutig belegt.

Anmeldungen über buchsi@lifestyle-fitness.ch oder unter Telefon 062 961 90 90. PD



Das Lifestyle Fitness begleitet fünfzig untrainierte Personen im Rahmen einer Gesundheitsstudie beim Training. FOTO ZVG

ANZEIGE

## FRISCHE KOCH-IDEE VON IHREM VOLG



### Das heutige Rezept: Mini-Filet im Teig

Zutaten für 4 Personen

300 g	Schweinsfilet
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Bratbutter
16	Champignons gehackt
½	Zwiebel gehackt
2 EL	Peterli gehackt
200 g	Le Parfait aus der Tube
2 EL	Sherry
1	Blätterteig ausgewählt
1	Ei

### Zubereitung

1437932

Filet in 4 Stücke schneiden, würzen. In 1 TL heisser Bratbutter rundum kurz anbraten, herausnehmen. Champignons, Zwiebel und Peterli in 1 TL Bratbutter dünsten, auskühlen lassen, mit Le Parfait und Sherry mischen, pikant würzen. Ofen auf 250 °C vorheizen. Blätterteig in 8 Quadrate von ca. 10 x 10 cm schneiden. Etwas Füllung auf 4 Quadrate geben, Filets darauflegen und rundum mit Füllung einpacken. Ei teilen. Teigrand mit Eiweiss einstreichen. Restliche Teigstücke darüberlegen. Ränder gut andrücken. Aus Teigresten Herzen ausstechen, mit Eiweiss auf Teig kleben. Mit Eigelb einstreichen. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In unterer Ofenhälfte ca. 15 Min. goldbraun backen. Mit Salat servieren.

Weitere Rezepte finden Sie auf <http://www.volg.ch/rezepte/>

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 15 Min. backen

frisch und  
fründlich **Volg**

[www.volg.ch](http://www.volg.ch)

HERZOGENBUCHSEE

## Konzertabend voller Überraschungen

Ein Konzert besuchen, ohne zu wissen was gespielt wird? Das ist am Unterhaltungsabend der Musikgesellschaft Herzogenbuchsee in der Mehrzweckhalle Niederönz möglich. Am Freitag, 27. und Samstag, 28. Oktober lädt die «Buchsi-Musig» das Publikum zu einem Konzert voller musikalischer Überraschungen ein. Gespielt werden bekannte, schnelle, feine und lüpfige Melodien. Was genau auf dem Programm steht, bleibt bis kurz vor dem Konzert – surprise, surprise – ein Geheimnis. Fakt ist, dass es für fast jeden Musikgeschmack etwas dabei haben wird. Kurz vor dem Konzert werden einige Details über die Stücke bekannt gegeben und das Publikum hat die Möglichkeit, mitzubestimmen in welcher Reihenfolge die Stücke gespielt werden. Wer also einen Abend voller Überraschungen erleben möchte, sollte sich der Unterhaltungsabend der «Buchsi-Musig» nicht entgehen lassen. SANDRA SIEGENTHALER

ANZEIGE

## Herbstaktion im Fabrikladen

Haben Sie den Dreh raus?

Drehen Sie bis zu 30 % Rabatt

Nur vom 2. Oktober bis 4. November 2017

Auf dem gesamten Sortiment  
(Nicht kumulierbar mit sonstigen Aktionen)



1478762

PORZELLAN, DAS FREUDE MACHT.

Porzellanfabrik Langenthal AG

Fabrikladen • BOPLA-Laden • Fundgrube

4900 Langenthal • Tel. 062 919 04 91 • [www.suisse-langenthal.ch](http://www.suisse-langenthal.ch)

