

# 3 BENGEL AUS DELHI

**NK** Die Bohemian Company spielt am 15. März Shakespeares Komödie „Ein Sommernachtstraum“ als Bollywood-Musical in der Eventhalle des Zentrums für Freizeit und Kommunikation in Spiesen-Elversberg.

Die Amazone Agrima hat sich vom Fürsten Aman im Kampf besiegen lassen und muss ihn nun heiraten – gegen ihren Willen, jedoch nicht ohne Gegenwehr. Ebenfalls ohne ihr Einverständnis soll Anjali Rohan zum Mann nehmen, den Wunsch-Schwiegersohn ihres Vaters Major Ram. Viele lieber würde sie aber ihren Jugendfreund Raja ehelichen, zumal ihre beste Freundin Pooja in Rohan verliebt ist. **Der will aber von Pooja nichts wissen...**

So weit ein kleiner Teil der Handlung der Shakespeare-Komödie „Ein Sommernachtstraum“ in der Bollywood-Version, die am **Samstag, 15. März, ab 20.30 Uhr** in der Eventhalle des Zentrums für Freizeit und Kommunikation in Spiesen-Elversberg aufgeführt wird. Gestaltet wird das Stück von der saarländischen **Bohemian Company**: „Unsere Truppe besteht aus knapp 50 saarländischen Darstellern, Sängern und Tänzern, bekannt aus regionalen Projekten und Theatertruppen wie u.a. dem Musicalprojekt Neunkirchen oder dem Dudweiler Stadt-

Theater. Momentan renovieren wir unsere eigene feste Spielstätte in St. Ingbert, ein altes Industrie-Waschhaus. Bis wir uns dort niederlassen können, gehen wir mit unseren Produktionen auf Tournee“, sagt die künstlerische Leiterin des Projekts, Sandra Klein.

Die Bohemian Company hat sich eigens für dieses verrückte Bollywood-Spektakel um ein Ballett erweitert. Denn um dem indischen Flair gerecht zu werden, darf es neben einem **bunten Kostümausbruch** natürlich nicht an Gesang und Tanz fehlen. Für die Musik sorgt zum zweiten Mal das Team Horvath (Komposition) & Wagner (Texte), die sich schon für „Viel Lärm um nichts“, das erste Musical der Company, verantwortlich zeichneten. Auf den Zuschauer wartet ein doppeltes Vergnügen: eine der beliebtesten Komödien Shakespeares eingetaucht in die **quietschbunte, melodramatische Bollywood-Welt**.

Text: Potato Bilder: Bohemian Company

>> Weitere Infos unter [www.cfk-freizeitentrum.de](http://www.cfk-freizeitentrum.de)



**GEWINNEN**  
**SMS 82444** SMS-TEXT:  
 POTATO TRAUM  
**TEL 01379.371237-19**

**POTATO verlost 2 x 2 Tickets!**  
 (50 Cent pro SMS/Anruf aus dem deutschen Festnetz)

## POTATO PROMOTION

Wie kommen wir fit in den Frühling? Potato sprach mit Personal-Trainer Salvatore Cirillo vom Fitnessclub FIT & BALANCE im Centrum für Freizeit und Kommunikation (CFK) in Spiesen-Elversberg über diszipliniertes Training, gesunde Ernährung und superbequeme Bodytec-Geräte.



**? Wie kommen Diplom-Faulenzer, Marathon-Langschläfer und Vorzeige-Trägiane fit in den Frühling?**

**Salvatore:** Ich fürchte, nur durch diszipliniertes Training. Drei Mal die Woche anderthalb Stunden Übungen mit Muskelaufbau und Kardiogeräten, das wäre schon sehr gut.

die Figur noch auf die gesundheitlichen Aspekte. Von nix kommt eben nix.

**? Was gehört denn zu einem ausgefeilten Trainingsplan dazu?**

**Salvatore:** Abgesehen vom individuell abgestimmten Training mit den Muskelaufbau- und Kardiogeräten

# SO SCHMILZT DAS HÜFTGOLD

Untrainierte Typen mit Durchschnittsgewicht haben dann nach zwei Monaten schon eine ganz ansehnliche Figur.

**? Ooch, muss das sein? Jetzt gibt es doch diese neuen Body Tec-Geräte. Auf der Couch abschimmeln, Body-Tec umschnallen und dann ganz locker mit Reizstrom zum Traumbody, oder?**

**Salvatore:** Das Training mit Tec-Geräten kann man nicht mit sportlichen Aktivitäten vergleichen. Die elektrischen Geräte können vielleicht für Entspannung sorgen, Bindegewebsschwäche entgegenwirken oder den Stoffwechsel anregen. Einen ausgefeilten Trainingsplan können sie aber nicht ersetzen – weder im Hinblick auf

gehört ein Gesundheitscheck aber auch sehr oft eine Umstellung der Ernährung dazu.

**? Was sollten wir im Hinblick auf unsere Fitness grundsätzlich bei der Ernährung beachten?**

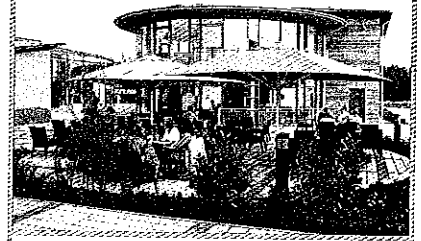
**Salvatore:** Die Grundregel lautet: Wenig tierische Fette, stattdessen lieber mehr Ballaststoffe. Also zum Beispiel möglichst selten Öl oder Soßen, möglichst oft Reis, Kartoffeln, Gemüse, Pute, Fisch.

**? Mit der Hilfe von PC-Programmen könnt Ihr so genannte Disbalancen des Körpers feststellen. Worum handelt es sich dabei?**

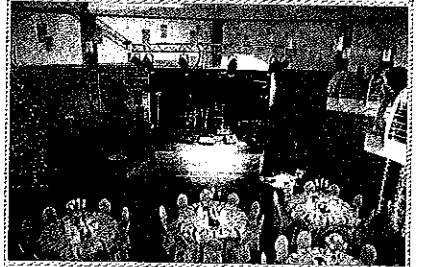
**Salvatore:** Mit dem PC-Check ermitteln wir Fehlhaltungen des Körpers die durch schlechte Arbeitshaltung, Übergewicht oder Bewegungsfehler beim Sport entstehen können. Durch unsere Analyse können wir etwa einer fehlerhaften Körperhaltung durch achsensgerechtes Training entgegenwirken. Durch dieses Training wird die Fehlhaltung korrigiert und man hält dabei Druck und Reibung auf das Gelenk so niedrig wie möglich.

Interview: Potato Bild: Michael Krauss

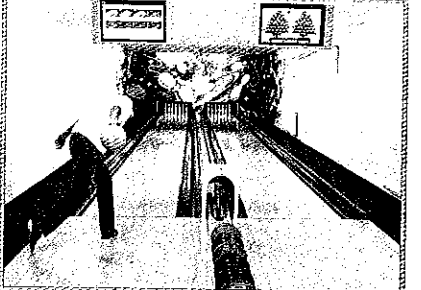
Die neue Tagungs- und Eventlocation im Saarland!



Restaurant / Hotel / Außenterrasse



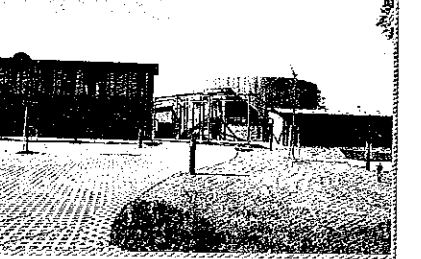
Klimatisierte Tagungsräume  
Eventhalle für bis zu 250 Personen  
Bühne / WLAN / modernste Technik



Bowling ab 15 EUR / Stunde / Bahn  
Reservierung: 06821/95979-178



Fitnessclub FIT & BALANCE.  
Kostenloses Probetraining  
unter: 06821/95979-166



Unser Theatertipp im CFK:  
15.03.2008, 20.30 Uhr:  
"Ein Sommernachtstraum"  
mit der Bohemian Company



Centrum für Freizeit und Kommunikation  
der Lebenshilfe gGmbH  
Zum Nassenwald 1 | 66583 Spiesen-Elversberg  
Telefon: 06821 95979-0  
[www.cfk-freizeitcentrum.de](http://www.cfk-freizeitcentrum.de)

A 8 Ausfahrt Spiesen, dann der  
Beschilderung folgen.

# GEWINNE!



Mit POTATO zu Katie Melua.

## KARRIERE IM SCHNELL-DURCHLAUF

Katie Melua am 28. 03. in Amnéville.

Darf sie eigentlich so gut aussehen, dann herzschnelzend singen und obendrein noch wunderschöne Songs schreiben? Hätte das nicht für drei gereicht? Aber nein, Katie Melua hält nichts von Arbeitsteilung und macht lieber alles allein. Vor gerade mal **23 Jahren** wurde die **Wahl-Britin** in der Saarbrücker Partnerstadt Tiflis geboren und doch ist im letzten Oktober schon ihr **drittes Album**, „Pictures“, erschienen. Katie scheint alle Karriereschritte hektisch im Eiltempo zu durchlaufen - und macht doch so entspannte Musik. Am **28. März** kommt sie um **20 Uhr** nach Amnéville in Le Galaxie.

**POTATO** verlost 3 x 2 Karten für dieses Konzert. Schickt bis **21. März** eine SMS mit dem Stichwort **POTATO KATIE**, Eurem Namen, Alter und Adresse an **82444 (50Cent/SMS)**.

Text: Sebastian Dingler Bild: Ver./Sebastian Schmidt

>> Weitere Infos unter [www.le-galaxie.fr](http://www.le-galaxie.fr)

### AUSSERDEM ZU GEWINNEN:

- 3 x 2 Tickets für Big City Beats, S.006, SMS-Stichwort POTATO BCB, T.01379.371237-01.
- 3 x 2 Karten für Bollywood - The Show in der Saarländhalle, S.006, SMS-Stichwort POTATO BOLLY, T.01379.371237-02.
- 3 x 2 Tickets für die Penthouse Party im N8Werk, S.010, SMS-Stichwort POTATO PENTHOUSE, T.01379.371237-03.
- 3 x 2 Eintrittskarten für die Zaubershow im Theater am Ring in Saarlouis, S.010, SMS-Stichwort POTATO ABRACADABRA, T.01379.371237-04.
- 4 x 4 POTATO Ostereier, S.010, SMS-Stichwort POTATO OSTERHASI, T.01379.371237-05.
- 3 x 2 Tickets für die Vocalism-Party im 6null3, S.011, SMS-Stichwort POTATO VOCALISM, T.01379.371237-06.
- 3 x 2 Tickets für The Wombats, S.011, SMS-Stichwort POTATO WOMBATS, T.01379.371237-07.
- 2 x 2 Eintrittskarten für "Shimmy Royal" im Casino, S.011, SMS-Stichwort POTATO TWENTIES, T.01379.371237-08.
- 2 x 2 Tickets für Nazareth, S.012, SMS-Stichwort POTATO SAURIER, T.01379.371237-09.
- 3 x 2 Tickets für Fury in the Slaughterhouse, S.012, SMS-Stichwort POTATO GAUL, T.01379.371237-10.
- 3 x 2 Tickets für Mad Sins im Roxy, S.012, SMS-Stichwort POTATO SPECHT, T.01379.371237-11.
- 3 x 2 Eintrittskarten für Bastian Sick, S. 013, SMS-Stichwort POTATO SICK, T.01379.371237-12.
- 3 x 1 Lippenstiftpaket, S.026, SMS-Stichwort POTATO LIPPCHEN, T.01379.371237-13.
- 5 x 1 CD von Mirko Buljan "Er ist ein Luder!", S.034, SMS-Stichwort POTATO LUDER, T.01379.371237-14.
- 3 x 2 Tickets für The Hives im E-Werk am 27. März, S.042, SMS-Stichwort POTATO HIVES, T.01379.371237-15.
- 3 x 2 Tickets für Good Charlotte in der Garage am 28. März, S.042, SMS-Stichwort POTATO CHARLOTTE, T.01379.371237-16.
- 3 x 2 Tickets für Jahcoustix im Kleinen Klub der Garage, S.042, SMS-Stichwort POTATO JAHCOUSTIX, T.01379.371237-17.
- 3 x 2 Tickets für Kamelot am 10. April in der Garage, S.042, SMS-Stichwort POTATO KAMELOT, T.01379.371237-18.
- 2 x 2 Karten für „ein Sommernachtstraum“, S.043, SMS-Stichwort POTATO TRAUM, T.01379.371237-19.
- 5 x 2 Tickets für die Einstürzenden Neubauten in der Rockhal, S.046, SMS-Stichwort POTATO NEUBAU, T.01379.371237-20.
- 5 x 2 Tickets für Ill Nino in der Rockhal, S.046, SMS-Stichwort POTATO ILLNINO, T.01379.371237-21.
- 5 x 2 Tickets für Punish Yourself in der Rockhal, S.046, SMS-Stichwort POTATO PUNISH, T.01379.371237-22.
- 3 x 2 Karten für den Spring Break im Bosaarium, S.052, SMS-Stichwort POTATO FRÜHLINGSFETE, T.01379.371237-23.
- 2 x 2 Tickets für die Geburtstagsparty des Twin Town Labels, S.053, SMS-Stichwort POTATO LABEL, T.01379.371237-24.
- 3 x 1 Doppel-CD Bacardi B Live Volume 8, S.092, SMS-Stichwort POTATO BACARDI, T.01379.371237-25.

EINSENDESCHLUSS IST DER 04. APRIL (FALLS NICHT ANDERS ANGEZEIGT). DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN.

# POTATO GIBT'S WIEDER AM 09. APRIL

TITELBILD: Peter / +310 MODEL: Olga Markus / PlanetOne STYLING: Christina Altmeyer

### IMPRESSUM

POTATO erscheint 14-tägig mittwochs zum Preis von 0,50 Euro inkl. 7 % MwSt. im Einzelverkauf. Der Abopreis beträgt 12 Euro pro Jahr inklusive Zustellung und 7% MwSt. und ist quartalsweise im Voraus zahlbar. Abbestellungen nur schriftlich mit einer Frist von 4 Wochen zum Monatsende. Vertrieb: Inga Scholz. Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt oder Störung des Arbeitsfriedens besteht kein Anspruch auf Leistung. Anzeigen laut Preisliste Nr. 4 vom 01.01.2008.

Saarbrücker VerlagsService GmbH // Leitender Redakteur POTATO: Jörg O. Laux / [j.laux@potato.de](mailto:j.laux@potato.de) / Redaktion POTATO: Ingo Beckendorf / [i.beckendorf@potato.de](mailto:i.beckendorf@potato.de)

T. 0681.959796-600 / Fax. 0681.959796-610 / e-Mail: [redaktion@potato.de](mailto:redaktion@potato.de) / Leserbriefe an: [leserbriefe@potato.de](mailto:leserbriefe@potato.de)

Verlag: Saarbrücker VerlagsService GmbH, Gutenbergstraße 11-23, 66117 Saarbrücken

Abo-Service: T. 0681.959796-800 Fax. 0681.959796-820 / [abo@potato.de](mailto:abo@potato.de)

Geschäftsführung: Inga Scholz  
T. 0681.959796-500  
Fax. 0681.959796-501  
[i.scholz@potato.de](mailto:i.scholz@potato.de)

Verkauf: Silvie Guardiola  
T. 0681.502-3646  
Fax. 0681.502-793646  
[s.guardiola@svs-sb.de](mailto:s.guardiola@svs-sb.de)

Veranstaltungskalender: Vanessa Schneider  
T. 0681.959796-607  
Fax. 0681.959796-610  
[kalender@potato.de](mailto:kalender@potato.de)

Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG  
Ingenbroich  
Industriestraße 7  
52156 Monschau

Art-Direktion: Nadine Heß  
[n.hess@potato.de](mailto:n.hess@potato.de)  
Jan Schattauer  
[j.schattauer@potato.de](mailto:j.schattauer@potato.de)

Briefadresse der Verantwortlichen für den Anzeigenteil und in der Redaktion: Saarbrücker VerlagsService GmbH, Gutenbergstraße 11-23, 66117 Saarbrücken. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Termine kann nicht übernommen werden. Änderungen sind möglich. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht notwendiger Weise die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt die Redaktion keine Gewähr. [WWW.POTATO.DE](http://WWW.POTATO.DE)