

# Liechtensteiner Volksblatt

Mit den amtlichen Publikationen aus dem Fürstentum Liechtenstein

Bezugspreise: Liechtenstein und Schweiz jährlich sFr. 24.—, halbjährlich sFr. 12.50, vierteljährlich sFr. 6.50 — Vorarlberg jährlich öS 260.—, halbjährlich öS 140.—, vierteljährlich öS 70.—, monatlich öS 19.—, übriges Ausland jährlich sFr. 42.—, halbjährlich sFr. 22.—. Bestellungen nehmen alle Postämter und die Verwaltung des «Liechtensteiner Volksblatt» in Schaan entgegen. Postscheckkonto: 90-2988 St. Gallen — Verwaltung und Redaktion: FL-9494 Schaan, Lindenplatz 115, Tel. (075) 2 49 49 / 2 49 50 — Druck: Buchdruckerei Gutenberg, FL-9494 Schaan (Fürstentum Liechtenstein). Einzelverkaufspreis: sFr. —.30 / öS 2.—



Anzeigenpreise: Einspaltige Millimeterzeile (36 mm) in Liechtenstein: Anzeigen 14,5 Rappen, Textreklame (74 mm) 50 Rappen. In der Schweiz: Anzeigen 18 Rappen, Textreklame 50 Rappen. In Vorarlberg und im übrigen Ausland: Anzeigen 19 Rappen, Textreklame 60 Rappen — Anzeigenannahme: Für das Fürstentum Liechtenstein: Verwaltung «Liechtensteiner Volksblatt», Lindenplatz 115, FL-9494 Schaan, Telefon (075) 2 49 49 und 2 49 50. Für die Schweiz und das übrige Ausland: «ASSA», Schweizer Annoncen AG, CH-9001 St. Gallen, Oberer Graben 3, Telefon (071) 22 26 26 und übrige Zweiggeschäfte der «ASSA»

AZ — FL-9494 Schaan, Donnerstag, 24. Juli 1969

Erscheint Dienstag/Mittwoch/Donnerstag/Samstag

102. Jahrgang — Nr. 107

## Schwimmen fördert das Selbstvertrauen

Es kommt beim Schwimmen nicht auf die gewählte Technik an, sondern darauf, frei zu sein von Hemmungen

Um die Bedürfnisfrage für den Bau eines Hallenschwimmbades abzuklären, wurde von H. Brandenberger, dem Präsident der Bäderkommission des IVSCHW im Auftrage des Sportbeirates der Fürstlichen Regierung ein Gutachten erstellt, dem wir folgende grundsätzliche Überlegungen über den Schwimmsport entnehmen.

Die Bedeutung des Schwimmens ist leider immer noch zu wenig bekannt und wird zu wenig gewürdigt. Die Werte und die Wirkungen für alle Altersstufen werden unterschätzt. Sie liegen einmal in seinen körperlichen Einflüssen auf die Gesundheit der Ausübenden. In seinem Standardwerk hat der deutsche Physiologe Prof. Lorentz die verschiedenen Sportarten nach einem Punktesystem, mit dem die verschiedenen Auswirkungen und Faktoren bewertet werden, qualifiziert und rangiert. Nach dieser Aufstellung steht das Schwimmen an erster Stelle, gefolgt vom Skifahren.

Das Schwimmen beansprucht den ganzen Bewegungsapparat, verlangt also die Betätigung der gesamten Muskulatur. Ausserdem stellt es hohe Ansprüche an die inneren Organe, besonders der Kreislauforgane und zwar unter günstigsten äusseren Bedingungen bezüglich der Temperatur und der Wirkung auf die Muskulatur, des Skelettes und der Gelenke. Dazu kommen die Wirkungen auf die Haut und das Nervensystem.

Im Wasser ist ein viel grösserer Widerstand als in der Luft zu überwinden, mit der Folge, dass der Energieverbrauch entsprechend steigt. Beim Schwimmen ist er etwa fünf mal grösser als beim Gehen.

Beim Schwimmen muss ferner zusätzlich die Atemmuskulatur einen Wasserdruck von ca. 8 kg überwinden und erfährt dadurch entsprechende Stärkung. Es zwingt zum Tiefatmen, wodurch das Minutenvolumen, das normal ca 41 beträgt, beim Schwimmen auf 16—17 ansteigt. Dazu kommt, dass die Luft über dem Wasser wesentlich reiner ist als unter anderen Verhältnissen.

Durch den Wasserdruck wird der Rückfluss des Blutes zum Herzen und dadurch die Herzarbeit erleichtert.

Der Auftrieb, den der Körper im Wasser erfährt, und ihn in einen fast schwerelosen Zustand versetzt, entlastet die Wirbelsäule, weshalb das Schwimmen sich vorzüglich eignet, um die vielen vorkommenden Haltungsfehler und -schwächen zu beheben. Seit langem verwendet man daher das Schwimmen in der Bauchlage im Haltungsturnen und der Haltheilung der Invaliden. Nicht zu vergessen ist die Bedeutung des Schwimmens vom Standpunkt der allgemeinen Körperhygiene, der Verbesserung der Hautfunktionen durch die mit dem Schwimmen verbundene Reinigung der Haut.

Von mindestens ebenso grosser Bedeutung wie die genannten körperlichen Auswirkungen sind diejenigen psychischer und erzieherischer Natur. Der Nichtschwimmer, der Anfänger hat Angst vor dem Wasser aus verschiedenen Gründen. Einmal ist es die Kälte des Wassers, die ihn abschreckt. Um dieses Hindernis zu reduzieren, sollte in Lehrbecken, wo sich der Anfängerunterricht abspielt, die Temperatur des Wassers entsprechend hoch sein, 26—28 Grad betragen.

Kinder frieren rasch, weil sie weniger Hautfett besitzen und ihre Körperoberfläche im Verhältnis zur Masse gross ist. Diese Überlegungen sind zu berücksichtigen bei der Festsetzung der Dauer der Schwimmlektionen, die höchstens 30 Minuten betragen sollten.

Abschreckend wirken sich auch die Nässe und besonders der Wasserdruck aus, durch den die Atmung beengt wird und der grössere Widerstand gegen die Fortbewegung. Der Auftrieb den der Körper im Wasser erfährt, will den Anfänger vom Boden wegheben, ihn in horizontale Lage bringen, was den Anfänger unsicher macht, weil die Beine vom Boden weg wollen.

Diese Schwierigkeiten können durch geschickten Unterricht, durch Ablenkung von den Ängsten, durch Ausführung der Übungen im Klassenverband mit der nötigen Geduld behoben werden. Man nennt diesen Teil des Unterrichtes die Wassergewöhnung. Sie besteht aus kindertümlichen Tummelübungen, Atmungsübungen im Wasser, Tauch- und Auftriebsübungen und Gleitversuchen. Die Wassergewöhnung ist von überragender Bedeutung für das Erlernen des Schwimmens und ihre eigentliche Voraussetzung. Schliesslich genügen ja die primitivsten Paddelbewegungen, um sich über Wasser zu halten, sofern man wassergewöhnt ist, d.h. wenn man keine Angst mehr hat vor dem Wasser. Es kommt beim Schwimmen nicht auf die gewählte Technik an, mit der man sich vorwärts bewegt, sondern darauf, frei zu sein von Hemmungen.

Wer schon Kinder über dieses Stadium hinausgeführt hat, weiss, was für ein beglückendes Erlebnis es für sie ist, wenn das Wasser seine Schrecken verloren hat, welchen positiven Einfluss das Überwinden dieser Schranke auf das Selbstvertrauen ausübt, wie mit der Freude am Gelingen der Wunsch nach weiteren Fortschritten geweckt wird. Hand in Hand damit geht auch die Behebung von Hemmungen allgemeiner Natur, was sich im Verhalten in der Familie und in der Schule auswirkt.

Der Aufenthalt im Wasser verschafft dem Körper die Fähigkeit, sich an Temperaturdifferenzen zu gewöhnen, härtet ihn ab und beugt dadurch Erkältungskrankheiten vor.

Das Springen und das Tauchen stellen grosse Anforderungen an den Mut, die Geschicklichkeit und die Körperbeherrschung und schulen bei sorgfältiger Steigerung der Anforderungen diese Fähigkeiten.

Mit dem Vertrautmachen an das nasse Element kann man kaum früh genug beginnen. Die Erfahrung lehrt, dass die Hemmungen und

## Tribüne der freien Meinung

Balzers baut

Unter diesem Titel wurde in der Tribüne reklamiert, dass die Strasse Gnetsch eher Ausgrabungen als einem Strassenbau gleiche, die alte Churerstrasse vor lauter Staub nicht mehr zu bewohnen sei und man beim Schulhausneubau um vier Uhr morgens beginne.

Ich bin mir bewusst, dass mehr Unzukömmlichkeiten vorkommen, als man sie gerne hat oder auf dem Papier vermeidbar erscheinen (siehe übrigens Aufruf an die Unternehmer in der letzten Orientierung). Aber trotz alledem kann man nicht über unmögliche Strasse fluchen und lästern und wenn man endlich baut — wieder ins ewige Reklamieren verfallen. Wenn beim Schulhausneubau morgens um 4 Uhr begonnen wurde — wohlverstanden an nur einem einzigen Tag — so war dies notwendig, weil an diesem Tage die Betondecke gegossen wurde. Wenn die Arbeiter an jenem Tag von morgens 4 Uhr bis abends 11.30 Uhr an ihrem Arbeitsplatz ausharrten und zwar an einem nicht gerade angenehmen Tag mit gewitterhaftem Regen und dann wieder brennender Sonne, verdienen diese Leute zuerst ein Wort der Anerkennung. Es ist nämlich mehr als lobenswert, wie sich der Vorarbeiter und die Bauleute bei diesem Neubau anstrengen, den ihnen gesetzten Termin einzuhalten, damit wir im nächsten Frühjahr tatsächlich die benötigten Schulzimmer haben. Bei Erscheinen der Tribüne war die alte Churerstrasse auch bereits wieder provisorisch entstaubt. Zudem ist der vollständige Ausbau dieser Strasse inkl. Asphaltierung in Auftrag gegeben, sodass man für diese kurze Zeit etwas Geduld erwarten dürfte — ganz abgesehen von einem Wort der Anerkennung, dass man gegenwärtig in Balzers sieben Strassenzüge im Ausbau hat mit anschliessender Asphaltierung. Zudem ist die Asphalt-Oberflächenbehandlung weiterer Strassen ebenfalls in Auftrag gegeben, sodass in einigen Monaten praktisch alle Strassen im Weichbild der Ueberbauung einen Asphaltbelag aufweisen werden.

E. Vogt, Vorsteher

Ängste unverhältnismässig grösser werden mit zunehmendem Alter und ihre Behebung entsprechend grössere Schwierigkeiten macht.

## von Tag zu Tag

Morgen Freitag wird in Vaduz die Luft- und Raumfahrt ausstellung eröffnet. Das Programm zur Eröffnung sowie einige interessante Ausstellungsgegenstände stellen wir Ihnen auf S. 4 vor. Im Rahmen der Ausstellung, die aus Anlass der 250-Jahr-Feier unseres Landes stattfindet, sind auch verschiedene Fachvorträge von namhaften Referenten auf dem Programm. Wir bitten Sie, unsere Vorankündigung auf S. 4 zu beachten.

Von umfangreicher Bautätigkeit kann die Gemeinde Balzers in ihrem Jahresbericht melden. Wir haben für Sie die wichtigsten Passagen dieses Jahresberichtes auf Seite 1 und 2 zusammengefasst.

Schwimmen ist nicht nur gesund. Von ebenso grosser Bedeutung wie die körperlichen Vorteile sind auch solche erzieherischer Natur. Zu diesem interessanten Schluss kommt H. Brandenberger in seinem Gutachten, das er im Auftrag des Sportbeirates der Fürstlichen Regierung ausarbeitete. Beachten Sie die Auszüge auf Seite 1.

Unseren Sport sowie den Roman finden Sie heute auf Seite 5. In unserem Auslandteil auf Seite 8 können wir auch über Begeisterung im russischen Lager über das Mondprogramm der amerikanischen Astronauten berichten. Heute abend wird das Mondabenteuer durch die Landung der Kapsel im Pazifik beendet.

Das heisse Bade- und Ferienwetter hält an.

Namenstage: Heute Donnerstag: Christine und Christina — Morgen Freitag: Jakob und Christoph — Samstag: Anna und Anita.

## Jeder 6. Liechtensteiner ein Balzner

Auszüge aus dem Jahresbericht der Balzner Gemeindevertretung — Umfangreiche Bautätigkeit im Jahre 1968

Wie wir bereits kurz berichteten, erschien in den letzten Tagen die Gemeinderrechnung von Balzers, zusammen mit einem Jahresbericht. Wir haben für Sie die wichtigsten Passagen daraus zusammengestellt. Besonders erwähnenswert ist die gesonderte Führung des Gemeindebürgervermögens, was bisher nur in Balzers praktiziert wird.

### Allgemeines

Der Gemeinderat trat zu 26 Sitzungen des engeren und zu 21 Sitzungen des erweiterten Gemeinderates zusammen. In Anbetracht der in den nächsten Jahren auszuführenden Kläranlage wurden an einem Sonntag verschiedene bestehende Kläranlagen im Toggenburg und Zürcher Oberland besichtigt.

Durch das Fürstl. Bauamt wurde der Projektwettbewerb für ein neues Postgebäude in Balzers ausgeschrieben. Die Standortfrage für diesen Neubau wurde nochmals überprüft, mehrheitlich wurde aber der bisher vorgesehene Standort beibehalten. Im Zusammenhang mit dem geplanten Postneubau ersuchten wir die Liechtensteinische Landesbank, die Errichtung einer Bankfiliale in Balzers zu prüfen.

Der Projektwettbewerb für die Erlangung von Entwürfen für zeitgemässe Wohntypen aus Anlass der 250-Jahr-Feier, an dem neben Balzers auch Vaduz und Mauren mitmachte, wurde abgeschlossen.

In gemeinsamer Finanzierung mit dem Verkehrsverein Balzers wurde die Schlossanleuchtung auf der Nord- und Westseite verbessert.

Der übersichtlichen Archivierung wurde vermehrtes Augenmerk geschenkt. 40 Baugesuche wurden behandelt und an das Fürstl. Bauamt weitergeleitet. Die Grundverkehrskommission behandelte 49-Kauf- und Tauschverträge. Die Friedhofkommission genehmigte 7 Anträge für Grabdenkmäler.

Am 1. Dezember 1968 hatte die Gemeinde Balzers 2738 Einwohner, die sich verteilen auf: 1814 Balzner, 166 andere Liechtensteiner und 758 Ausländer. Unter den Ausländern sind 46 Frauen, die durch Heirat zwangsläufig Ausländerinnen wurden.

In anderen Gemeinden des Landes sind 511 Personen mit Balzner Bürgerrecht. Von 14 150 im Lande lebenden Einwohnern mit liechtensteinischer Staatsbürgerschaft haben 2325 das Balzner Bürgerrecht d.s. 16,4 Prozent, d.h. jeder 6. im Lande lebende Liechtensteiner ist ein Balzner Bürger.

### Schule (Schuljahr 1968/69)

Das Schuljahr begann am 22. April 1968 mit 304 Schülern in 10 Klassen. Anstelle von Schwester Beatrix Schütz, die altershalber ausschied, kam Lehrer Arno Kranz nach Balzers. Er übernahm die 7. und 8. Klasse. Beide wurden unter dem Namen «Ausgebaute Abschlussklasse» geführt. Dieser Schultyp ist den st. gallischen Abschlussklassen gleich. Verschiedene Fächer wurden ausgelassen, dafür andere eingeführt, darunter Maschinenschreiben, Buchhaltung, Französisch und für Knaben Holz- und Metallbearbeitung in einer Werkstätte.

Die Kinder wurden von 10 Klassenlehrerinnen und -lehrern, 2 Lehrerinnen für Handarbeit und Hauswirtschaft und 1 Turnlehrerin, die wöchentlich einen Tag in Balzers tätig war, unterrichtet. Aushilfsweise wirkte Frau Gantenbein, Buchs, als Handarbeitslehrerin.

Der Kindergarten wurde auf drei Räume erweitert, und zu den bisherigen zwei Kinderschwestern kam Fräulein Theres Büchel als dritte Kindergärtnerin, um einen Teil der 102 Kinder zu übernehmen.

Im Verlaufe des Jahres wurden durch die Gemeinde besondere Kredite zur Anschaffung von Kopier- und Umdruckgeräten sowie Beiträge für jedes Schulkind für Bade- und Skifahrten bewilligt.

### Bauwesen

Am 23. November fand die Einweihung der neuen Rheinbrücke und die Inbetriebnahme der

(Fortsetzung Seite 2)

Für Ihre Bankgeschäfte



Verwaltungs- & Privatbank  
Aktiengesellschaft  
Vaduz Tel. 075 / 2 31 31