

**NACHRICHTEN**

**Italienisch für leicht Fortgeschrittene**

ESCHEN: Dieser Kurs ist für Personen mit geringen Vorkenntnissen (Grundkenntnissen) bestimmt oder für alle diejenigen, die den Anfängerkurs besucht haben. Italienischkenntnisse werden auf Wortschatz- sowie auf Grammatikebene ergänzt und vertieft. Der Kurs 563 unter der Leitung von Manuela Dimiccoli beginnt am Montag, 23. Oktober 2000, 20.00 Uhr im Schulzentrum Unterland in Eschen. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 2324822 oder e-mail: info@erwachsenenbildung.li

**Italienisch für leicht Fortgeschrittene - Vormittagskurs**

SCHAAN: Am Dienstag, 24. Oktober 2000, 9.00 Uhr beginnt im Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan der Kurs 567 unter der Leitung von Donata Bricci. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, welche bereits einen Grundkurs besucht oder gewisse Grundkenntnisse erworben haben. Die Italienischkenntnisse werden auf Wortschatz und Grammatikebene ergänzt und vertieft. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 2324822 oder e-mail: info@erwachsenenbildung.li

**Italienisch für Anfänger**

ESCHEN: Am Mittwoch, 25. Oktober 2000, 18.30 Uhr beginnt im Schulzentrum in Eschen der Kurs 562/2 unter der Leitung von Manuela Dimiccoli. Dieser Kurs ist für Personen bestimmt, die zum ersten Mal Italienisch lernen oder geringe Sprachkenntnisse auffrischen und konsequent ausbauen wollen. Er führt zu einem Lernniveau, auf dem erste elementare Sprachkenntnisse bereits flexibel eingesetzt werden können. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 2324822 oder e-mail: info@erwachsenenbildung.li

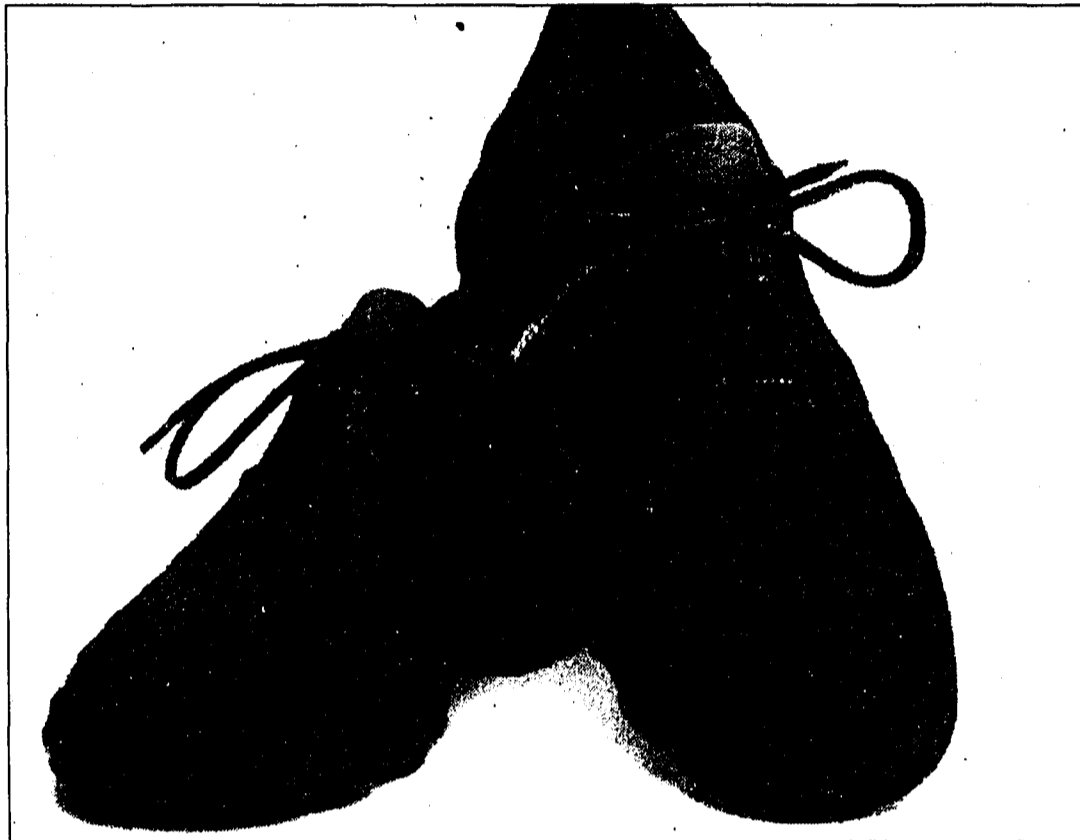
**Italienisch Fortgeschrittene I**

VADUZ: Dieser Kurs ist für Personen mit guten Italienischkenntnissen bestimmt, selbstverständlich aber auch für neue Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen oder für alle diejenigen, die den Kurs «Italienisch für leicht Fortgeschrittene» besucht haben. Ziel dieses Kurses ist die Erweiterung und Fertigung der Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Der Kurs 570 unter der Leitung von Manuela Dimiccoli beginnt am Donnerstag, 26. Oktober 2000, 18.30 Uhr in der Oberschule Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 2324822 oder e-mail: info@erwachsenenbildung.li

Gemeinsam mit dem skandinavischen Markenhersteller ECCO bietet das Schuhhaus heute Samstag, den ganzen Tag, einen besonderen Gesundheitstest an: Im Geschäft wird ein orthopädischer Testcomputer aufgestellt, der die dynamische Druckverteilung auf der Fusssohle misst.

Ein Schritt über das Messfeld genügt. In Sekundenschnelle – und kostenlos – gibt ein farbiger Infrarot-Fussabdruck exakten Aufschluss über den Zustand unserer wichtigsten «Stossdämpfer».

Der menschliche Fuss ist ein Meisterwerk der Natur. 26 Knochen, 214 Bänder, 38 Muskeln und Sehnen formen eine elastische, bogenförmige Stütze, auf der das gesamte Körpergewicht in federnder Spannung ruht.



Ohne diesen natürlichen Stossdämpfer würde man jeden Schritt bis in die Nackenwirbel als harten Stoss empfinden. Die Spannung des Fussbogens lässt allerdings im Laufe der Zeit nach.

Wie lange ein Fuss elastisch bleibt, hängt nicht nur vom Lebensalter und der «Kilometerleistung» ab. Vor allem schlechte Schuhe und Haltungsfehler führen frühzeitig zu Gelenk- und Wirbelschäden. Wie eine Druckwelle pflanzen sich dann bei jedem Schritt kleine Schocks durch den Körper fort.

Gute Schuhe unterstützen den Fuss durch eine möglichst gleichmässige Verteilung des Drucks auf den gesamten Fussbogen. Ferse und Fussballen werden entlastet, die natürliche Spannkraft bleibt erhalten. Wie man unnötigen Druck vermeiden und die Spannkraft lange erhalten kann, erklärt ein ECCO-Berater.

**Vom Koch zum Küchenmanager**

Erfolgreiche Zusammenarbeit TOP JOB Volkshochschule Götzis

Die Firma Top Job ist das erste Personalbereitstellungsunternehmen Vorarlbergs, welches sich ausschliesslich auf die Gastronomie und Hotellerie spezialisiert hat. «Dadurch ist eine kompetente Beratung in allen Gastronomiefragen gegeben», wie die Firmengründer Jürgen Schneider und sein Partner Karlheinz Joven versichern.

Die Firma Top Job bietet Dienstleistungen von kurzfristiger Überlassung von Arbeitskräften (bei unerwarteten Ausfällen) über die fixe Bereitstellung bis hin zu hochwertigen Mitarbeitertrainings. «Und genau hier», so berichtet Mag. Stefan Fischnaller, Geschäftsführer der Volkshochschule Götzis, «sahen wir den Ansatz zu einer Kooperation.»

Die Firma Top Job ist das erste Personalbereitstellungsunternehmen Vorarlbergs, welches sich ausschliesslich auf die Gastronomie und Hotellerie spezialisiert hat.

**Etablierter Bildungsanbieter**

Die VHS Götzis ist ein etablierter Bildungsanbieter in Vorarlberg, der in den letzten Jahren v.a. im Bereich des zweiten Bildungswegs und seit kurzem auch als Testzentrum für den Europäischen Computerführerschein ECDL von sich reden machte.

«Es war also nur logisch, dass sich zwischen den beiden Unternehmen Synergieeffekte ergaben», so Stefan Fischnaller, «nach einer entsprechenden Evaluation wurde ein bedarfsgerechtes Kursangebot ausgearbeitet.»

Folgende Veranstaltungen mit Spitzenreferenten aus dem jeweiligen Bereich werden im Herbstsemester angeboten:

- Excel für die Gastronomie
- Controlling in der Gastronomie
- die attraktive Speisekarte
- Internet im Tourismusbereich
- Weinkunde für Einsteiger
- Weinsseminar mit Themenschwerpunkt Piemont
- vom Koch zum Küchenmanager
- Barkunde-Grundkurs.

Anmeldungen sind für alle Veranstaltungen noch möglich. Weitere Infos bei der Volkshochschule Götzis, Vorarlberger Wirtschaftspark, Telefon: 0043 / 5523 / 551 500, E-mail: vhs\_goetzis@schulen.vol.at

**Fröhlich in den Tag!**

Happy mit «Happy for men» von Clinique

Mit der Einführung der beiden neuen Clinique Produkte Happy For Men Body and Hair Wash und Happy For Men Deodorant Natural Spray wird die tägliche Körperpflege für den Mann noch praktischer und genussvoller.

Jetzt können Männer mit dem belebenden Schaum von Clinique's Happy For Men Body and Hair Wash bereits unter der Dusche fröhlich in den neuen Tag starten. Hierbei handelt es sich um ein prickelndes, belebendes, orangefarbiges Gel, das nicht nur die Haare, sondern auch den Körper reinigt und einen feinen Zitrus- und aussergewöhnlichen Waldduft zurücklässt – das Einzigartige an Happy for Men.

Dieses praktische Produkt erfüllt gleich mehrere Funktionen auf einmal: Die Haare werden gekräftigt, der Körper wird belebt und der feine Duft ist auf die anderen Produkte der Happy For Men Linie, zu der das After Shave, After Shave Balm, Antiperspirant Deodorant und der eigentliche Duft Happy For Men Fragrance gehören, abgestimmt.

**Spray ohne Aerosol**

Ziehen Sie sich aber nicht an, ohne das Happy For Men Deodorant Natural Spray von Clinique zu verwenden. Dieser Spray, der kein Aerosol enthält, wirkt als Antitranspirant und sorgt mit einem leichten Zitrusduft dafür, dass Mann sich frisch und sauber fühlt.

**Rückenbeschwerden?**

SCHAAN: Am Donnerstag, den 26. 10., beginnt um 19 Uhr im Kindergarten Rebera in Schaan ein Seminar an fünf Donnerstagabenden zum Thema «Was tun im Alltag bei Kreuz- und Rückenbeschwerden» unter der Leitung von Marlen Hürlimann aus Triesenberg. «Dank» unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise ist der untere Rücken für viele Menschen zu einem Problempunkt geworden. Sie lernen an diesen fünf Kursabenden, gezielte Übungen (entspannen, kräftigen, atmen) und neue Bewegungsmuster in Ihren Alltag zu integrieren, weil nur so eine nachhaltige Besserung Ihrer Probleme zu erzielen ist. Die Kursleiterin, Marlen Hürlimann, ist Sekundarlehrerin, dipl. Ideokiniese-Bewegungspädagogin (Eric Franklin) und Atemlehrerin (nach Dr. R. Dahike). Weitere Auskünfte und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Telefon 232 48 22.

REKLAME

# SPÜREN SIE DRUCK?

Schlechte Schuhe mit ungleicher Druckverteilung auf der Fusssohle führen zu Gelenk- und Wirbelschäden. Das ECCO-Computer-Testgerät misst die dynamische Druckverteilung auf der Fusssohle und gibt Ihnen wertvolle Hinweise für den Kauf Ihrer nächsten Schuhe.

Überprüfen Sie Ihre Schuhe im ECCO-Computer-Testgerät. Das Testgerät misst die dynamische Druckverteilung auf der Fusssohle und gibt Ihnen wertvolle Hinweise für den Kauf Ihrer nächsten Schuhe.

ECCO-COMPUTERTEST: vom 5. bis 7. Oktober 2000

Wir verkaufen täglich 2 Paar ECCO-Schuhe

Tel. ++423/237 59 00