

Peugeot, so weit das Auge reicht!

Frühjahrsausstellung am Wochenende bei der Sand-Garage in Triesen

Die attraktive Ausstellung ist heute Samstag und morgen Sonntag jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Erleben Sie selbst, was «Savoir Vivre» in Bezug auf das Automobil bedeutet. Nehmen Sie Platz in einem der begehrtesten Autos überhaupt: Im Peugeot 206 CC (Coupé/Cabriolet). Lassen Sie sich überzeugen vom Auto des Jahres 2002, dem neuen Peugeot 307. Als neuartiges Freizeitfahrzeug ist der 307 SW das Ergebnis einer eingehenden Analyse der Kundenerwartungen in den einzelnen Zielgruppen. Seine innovativen Highlights dürften Liebhaber intelligenter konzipierter Fahrzeuge überzeugen, bei denen mit einem neuen Feeling an Bord auch die Emotionen nicht zu kurz kommen. Staunen Sie aber auch über die üppige Ausrüstung der 406-Modelle. Oder lassen Sie sich überraschen, mit welchen Leistungen der attraktive Peugeot 607 aufwartet. Im Übrigen können Sie an der Frühjahrsausstellung einen brandneuen Peugeot 307 SW gewinnen. Bei der Frühjahrsausstellung von heute Samstag und morgen Sonntag können Sie bei der Sand-Garage in Triesen einen Peugeot 307 SW (Bild) gewinnen.



Fitness (R)Evolution: Power-Plate-Training

Krafttraining durch Vibration – Maximaler Effekt bei minimalem Zeitaufwand

Es gibt viele Menschen, die fit sein wollen und sich die Zeit für das herkömmliche Krafttraining nicht nehmen können oder wollen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Durch das Power-Plate-Training hält eine Technologie, die für Hochleistungsathleten und Kosmonauten entwickelt wurde, Einzug im Fitnesscenter Salutaris in Schaan und steht ab 8. April allen Interessierten zur Verfügung.

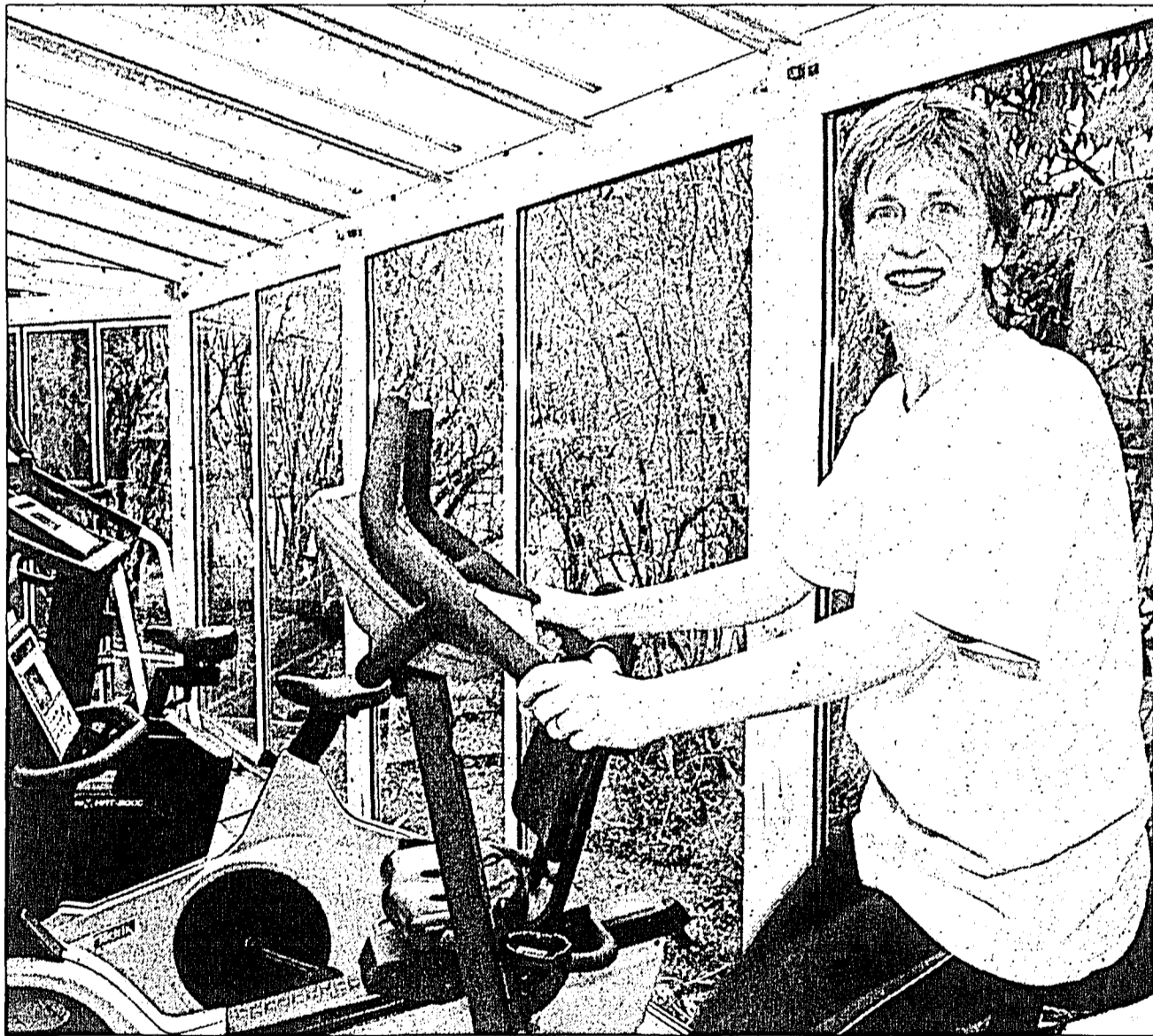
Ein Geheimnis der körperlichen Überlegenheit der russischen Raumfahrer (420 Tage im Weltall, wogegen die Amerikaner nur 120 Tage bleiben konnten) ist gelüftet. Die Kosmonauten profitierten von einer Erfindung von Prof. Biermann für DDR-Spitzen-Athleten.

Der holländische Olympiatrainer Guus van der Meer griff die Vorzüge dieses Trainingsprinzips mit dem Power Plate auf, so dass die Gesundheits- und Fitness-Interessierten nun davon profitieren können.

Das Power Plate erzeugt eine dreidimensionale Vibration in der Grössenordnung von 2 bis 4 mm im Frequenzbereich zwischen 30 und 50 Hertz. Wenn man mit dem Gerät trainiert, reagiert der Bewegungsapparat automatisch darauf. Ohne grosse Anstrengung und in extrem kurzer Zeit werden verschiedenste positive Effekte erzielt wie zum Beispiel: Muskelkraft-Zuwachs, verbesserte Beweglichkeit und Koordination, erhöhte Blutzirkulation und Fettverbrennung und nicht zuletzt Zunahme der Knochendichte.

Dies alles bei 85 Prozent Zeitersparnis!

Als mögliche Anwender kommen folgende Personengruppen in Frage: Fitness-Suchende, die «keine Zeit haben», Übergewichtige (auch Kinder), Osteoporose-Patienten, ältere Menschen, Rekonvaleszente, Spitzensportler...



Wally Lorez Pauritsch bietet im Fitnesscenter Salutaris in Schaan ab Montag, den 8. April das neuartige Power-Plate-Training an. (Bild: Paul Trummer)

Die hohe Wirksamkeit dieser neuen Trainingsart erfordert die Betreuung durch ausgebildetes Trainingspersonal. Dadurch kann auch auf die individuellen Bedürfnissen der Anwender eingegangen werden.

Aufgrund der grossen Stimulation

während des Trainings wird eine erhebliche Menge an Hormonen ausgeschüttet: Wachstumshormone, Neutrophine (Hirnstimulanz) und Serotonin (Glückshormone). Sie gehen also nach dem Training beglückt nach Hause!

Information und Anmeldung im Fitnesscenter SALUTARIS in Schaan, Landstrasse 168. Tel 230 03 30.

Wally Lorez Pauritsch wird am Montag, den 8. April zwischen 13 und 14 Uhr im Radio L das Power-Plate-Training vorstellen.

Freie Liste: Manöverkritik und Hoffnung

Die letzten Landtagswahlen gerieten für die Freie Liste (FL) «beinahe zum Desaster. Nur knapp konnte die Sperrklausel von 8 Prozent überschritten werden. Das Unterländer Mandat ging verloren... die Karten sind neu gemischt. Die Freie Liste will sich weiter ins Spiel der politischen Kräfte einbringen. Mit Elementen einer linken, ökologisch und demokratisch ausgerichteten Politik...». Hat diese Manöverkritik und die damit verbundenen Hoffnungen des Vorstandssprechers der Freien Liste, Dr. med. Pepo Frick, zitiert aus der «flinfo» Nr. 2001, inzwischen Früchte getragen? Dieser und anderen Fragen über die Zukunft der kleinen Oppositionspartei im Liechtensteiner Parlament ist die Sonntagsdiskussion von Radio L am 7. April gewidmet. Im Rampenlicht steht FL-Vorstandssprecher Dr. Pepo Frick. Die Sendung beginnt – wie immer – am Sonntagvormittag, kurz nach den 11-Uhr-Nachrichten. (Eing.)

«Körperliche Veränderungen»

SCHAAN: Im Rahmen des Projektes «Mannsbilder» veranstaltet die Erwachsenenbildung Stein-Egerta am Montag, den 15. April um 20 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan einen Vortrag mit Prof. Dr. med. Hans Zeier zum Thema «Männer über Fünfzig: Körperliche Veränderungen – Chance für die zweite Lebenshälfte». Keine Voranmeldung/Abendkassa. Ausgerechnet in seinen besten Jahren, also um die 50, merkt mancher Mann, dass ihm sein Körper nicht mehr so gut «gehört» wie früher. Während Frauen solche Probleme und Unsicherheiten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, werden Männer damit meist allein gelassen – oder wollen sich gar nicht eingestehen, dass sie eigentlich Hilfe oder zumindest Aufklärung brauchen. Denn wer die seelischen und körperlichen Veränderungen in der Lebensmitte kennt, wird leichter damit fertig und erkennt auch die Chancen, die sich daraus ergeben, realistische Ziele für die zweite Lebenshälfte zu setzen. Prof. Dr. Hans Zeier von der ETH Zürich ist Autor des gleich lautenden Buches «Männer über Fünfzig». Sie sind herzlich eingeladen. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.mannsbilder.li. (Eing.)

Kunst im frühen 20. Jahrhundert

SCHAAN: Am Dienstag, den 30. April beginnt um 20.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan ein insgesamt drei Dienstagabende dauerndes Seminar, das die Zeit des Bauhauses von 1919 – 1933 beleuchtet wird. 1919 wurde das Bauhaus nach einem Konzept und unter der Leitung des Architekten Walter Gropius (1883 – 1969) in Weimar gegründet. Zweimal war es nötig, den Standort zu wechseln. 1925 übersiedelte das Bauhaus aus politischen Gründen nach Dessau, 1932 nach Berlin. Das Bauhaus in Weimar wurde 1996 in die UNESCO-Schutzliste des Weltkulturerbes aufgenommen. Referent dieses Seminars ist lic. phil. I, Dagmar Streckel, sie ist Kunsthistorikerin und lebt in Liechtenstein. Veranstaltet von der Erwachsenenbildung Stein-Egerta. Mit Voranmeldung. (Eing.)

Reklamo

UNTERHALTUNGSABEND
der Freiwilligen
Feuerwehr Triesen

- Samstag, 6. April 2002, 20.15 Uhr im Gemeindesaal Triesen
- Theaterstück: «Hochzeitsreise mit Hindernissen»
- **Grosse Tombola, Barbetrieb**
- Ab 19 Uhr warme Küche und Unterhaltung mit den «Zwei Sterntalern»
- Eintritt: CHF 12.–
- Freundlich lädt ein: FwF Triesen
- Besuchen Sie uns im Internet: <http://www.feuerwehr.li/triesen>