

Muskeltraining durch Höheneffekt

Fitness-Center Silberhorn Malbun bietet Höhen-Krafttraining, Sauna und Solarium

Sozusagen vor der Haustür liegt das Malbuner Fitness-Center Silberhorn. Durch seine prädestinierte Höhenlage auf 1600 Meter über Meer unterscheidet sich dieses in seinem Trainingseffekt aber wesentlich vom breiten Angebot. Ausserdem ist das kleine, aber sehr feine, mit modernsten Geräten ausgestattete Fitness-Center der ideale Ort sowohl für das Training jedes Leistungssportlers wie auch für Gesundheitsbewusste, die etwas für ihr besseres Wohlbefinden tun möchten.

Ursula Schlegel

Geschäftsinhaber Werner Hilbe wollte mit der Eröffnung des Malbuner Fitness-Centers ein Zeichen setzen: «Beim Neubau des Hauses Silberhorn kaufte ich die Räumlichkeiten mit der Idee der Aufwertung Malbuns. Ich wollte damit ein zeitgemässes Angebot für unsere Ferienhausbesitzer, die Malbun-Gäste sowie auch die Liechtensteiner, die vom besonderen Effekt des Höhentrainings überzeugt sind, schaffen.»

Optimaler Trainingseffekt

Die Stärken des Silberhorn-Fitness-Centers liegen nebst der modernen Infrastruktur und einem breiten Angebot modernster Geräte in der profes-



Fitness-Trainerin Klara Kammerer (rechts) stellt auf Wunsch individuelle Aufbauprogramme zusammen. (Bild: U. Schlegel)

sionellen Beratung durch die erfahrene Fitness-Trainerin Klara Kammerer.

Auf Wunsch erstellt sie individuell angepasste Programme - sei es zum ge-

zielten Muskelaufbau, zur Gewebestraffung oder zu einer erfolgreichen

Gewichtsabnahme. Ein weiterer Vorteil ist die Effektivität des Trainings in der Höhenlage. Europäische Wissenschaftler bewiesen, dass ein Höhentraining nicht nur einen besseren Trainingseffekt erzielt, sondern auch klar das Immunsystem stärkt. So werde dieses auch bei der Behandlung vieler Krankheiten wie Asthma, Allergien und Herzkrankheiten eingesetzt.

Die geradezu ideale Ergänzung zum Krafttrainingsangebot ist die Sauna mit klassisch-finnischem Heissluftbad und Softdampfbad-Klima. Wer sich ausserdem eine braune Hautfarbe aneignen und dabei gleichzeitig Vitamin D tanken und der Osteoporose vorbeugen möchte, ist im «Blue-dream-Solarium» goldrichtig.

Ideale Geschenkidee

Gerade in der Spätherbst- und Winterzeit leidet der moderne Mensch an Bewegungsarmut. Mit dem regelmässigen Besuch im Fitness-Center Silberhorn kann diesem Defizit gezielt entgegen gewirkt werden. Als gute Möglichkeit für ein gesundheitsförderndes Geschenk bieten sich übrigens die verschiedenen Gutscheine des Silberhorn Fitness-Centers an.

Silberhorn-Fitness-Center, Malbun (mitten im Zentrum), Telefon: 264 12 54, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 15 bis 21.30 Uhr und zusätzlich Montag und Donnerstag, 9 bis 12 Uhr. Wintersaison auch samstags von 15 bis 21.30 Uhr.

ZUM GEDENKEN

Ernst Biedermann, Schellenberg †

«Obwohl wir dir Ruhe gönnen, ist voll Trauer unser Herz. Dich leiden sehen und nicht helfen können, das war für uns der grösste Schmerz.»

Diese Worte standen auf der Todesanzeige unseres geschätzten Mitbürgers Ernst Biedermann. Mit diesen wenigen Worten ist zugleich das Leben angesprochen, in das Ernst hineingestellt war, gab Pfarrer P. Bruno Rederer, anlässlich des Trauergottesdienstes zu verstehen. In dem inzwischen historisch bekannten «Bie-



dermannhaus» ist Ernst am 8. September 1933 als zwölftes Kind des Johann und der Ida Biedermann geb. Kieber in eine Grossfamilie mit vierzehn Geschwistern hineingeboren. Mit sechs Schwestern und fünf Brüdern hat er in seinem Elternhaus seine Kinder- und Jugendjahre verbracht. Infolge der Zeitumstände mussten er und seine Geschwister schon früh ihren Eltern in der Landwirtschaft an die Hand gehen. Nach der obligatorischen Schulzeit lernte Ernst das Metzger-Handwerk, wobei er sich weitere Kenntnisse in der Metzgerei Ospelt in Schaan aneignete. Nach Jahren übernahm er den kleinen Bauernhof auf der Platte in Schellenberg. Von seinem Vater hat Ernst die Aufgabe als «Hausmetzger», wie es damals bei den Bauern üblich war, übernommen. Über viele Jahre hat der Verstorbene diesen Dienst in den Gemeinden Schellenberg, Gamp-

rin und Mauren ausgeübt. Der Wandel der Zeit erforderte es, sich um einen Nebenerwerb und späteren Haupterwerb umzusehen. So arbeitete er als geschickter Handwerker und Maurer bei der Baufirma Frick AG in Schaan.

Am 20. Juli 1959 schloss Ernst mit Herlinde Schwald aus Gamprin im Werlthauskirchlein auf Dux in Schaan den Bund der Ehe, der zwei Töchter und drei Söhne entsprossen. Anfangs der 60er-Jahre erbaute er sich ein Eigenheim, wobei er als Handwerker viele Arbeiten in Eigenregie ausführen und alsbald mit der jungen Familie umsiedeln und Einzug halten konnte. Im Jahre 1965 wurde das trauere Familienglück durch einen schweren Arbeitsunfall getrübt. Wie durch ein Wunder überlebte er einen Sturz vom Gerüst, der noch nach Jahren wiederholte Spitalaufenthalte erforderte. Infolge einer Lähmung, bedingt durch

den Unfall, verbrachte Ernst u. a. eine längere Zeit im Universtitätsspital in Zürich. Schliesslich konnte er wieder, allerdings mit einer grossen Behinderung, in den Kreis seiner Familie zurückkehren.

Für die nächsten Angehörigen begann ein neuer Lebensabschnitt. Vieles, das man gewohnt war, musste umgestellt oder hintangestellt werden. Manches Auf und Ab sowie manche Frage an die Zukunft stellte sich ein. Viel Freude und Genugtuung fand er in seiner Familie, wo er sich gut aufgehoben wusste. Viel Abwechslung und erfreulicher Zeitvertreib bereiteten ihm die neun Enkel die im Verlaufe der Zeit das Haus bevölkerten.

Ausser dem zähen Lebenswillen von Ernst und der Unterstützung seiner Frau Herlinde, die ihn aufopfernd pflegte, hat beiden der Glaube die Kraft gegeben, das Leben neu in die

Hand zu nehmen und zu meistern. Der Glaube an Gott und nicht der Hader mit Gott stand in der Partnerschaft im Vordergrund. Unglückliche Umstände erforderten von einer Stunde auf die andere die plötzliche Einlieferung ins Landeskrankenhaus nach Feldkirch, wo er unerwartet am 27. Juli seine Seele aushauchte. Gestärkt und getröstet mit den heiligen Sakramenten der Kirche hat ihm Gott zu sich in die Ewigkeit gerufen. Unter grosser Anteilnahme seiner Angehörigen und der Bevölkerung aus dem weiten Bekanntenkreis, wurde der Verstorbene nach dem Auferstehungsgottesdienst vom 31. Juli auf dem Ortsfriedhof in Schellenberg beigesetzt.

Ernst Biedermann ruhe in Gottes Frieden. Den Angehörigen, vorab seiner Frau Herlinde und den Kindern mit ihren Familien entbieten wir unsere herzliche Anteilnahme.

L'ANGOLO DEGLI ITALIANI

APPUNTAMENTI DI OTTOBRE

● Martedì 1 ottobre alle ore 20.00 a Schaan si riunisce per la prima volta il nuovo Consiglio Pastorale di Missione (CPM) del Liechtenstein, Werdenberg e Sarganserland per programmare le manifestazioni della nostra comunità per l'anno 2002/2003. La prossima settimana pubblicheremo i nomi del nuovo Comitato.

● Domenica 13 ottobre a Kreuzlingen si terrà un pomeriggio formativo per i membri dei Consigli pastorali delle Missioni Cattoliche della Svizzera Orientale e per quanti vorranno partecipare. Don Egidio parlerà sul tema: «La cristianità è finita. Ma non possiamo vivere di nostalgia. Il cristianesimo rifiorirà. Da dove incominciamo, quali priorità pastorali?». Per partecipare, telefonare al missionario (00423-2322922).

● Domenica 20 ottobre terremo nella nostra Missione la «Giornata dei Lebbrosi». Il signor Norbert Schmied a tutte le Messe ci parlerà di questo problema che affligge ancora oggi molte persone del Terzo Mondo. Anche le offerte saranno devolute a questo scopo.

● Domenica 27 ottobre celebreremo la Giornata Missionaria mondiale. Una domenica particolare per pregare per le Missioni, sentirci vicini ai missionari nel mondo, raccogliere offerte per le loro opere di carità. La Giornata sarà

preceduta da due serate con diapositive (a Schaan e Mels) sul viaggio del missionario l'estate scorsa in Laos e Birmania. Di queste serate daremo ulteriori notizie non appena sarà stata riservata la sala.

CENTRO ITALIANO SCHAAN

Sabato 5 ottobre avrà luogo l'assemblea generale degli Italiani di Schaan e dintorni per il rinnovo del Comitato del Centro Italiano. Da troppi anni e per diversi motivi questa assemblea non era più convocata. Ora però è necessario, anche in seguito alla morte di Leo Candolo, che del Centro era il presidente e il gestore, ridare nuova vita al Centro stesso incominciando con l'elezione del nuovo Comitato. L'assemblea avrà luogo sabato 5 ottobre alle ore 19.30 nella sede della Boccia-Club. Alla votazione sono invitati tutti gli Italiani nel Liechtenstein.

FC AZZURI SCHAAN

Domenica 6 ottobre alle ore 16.00 sul campo sportivo di Schaan gli Azzurri nella loro sesta partita del girone di andata del campionato di 4. lega 2002/2003 affronteranno la squadra del FC Haag. Speriamo nel vostro numeroso sostegno.

SERVIZI SOCIALI

● Sportello consolare Liechtenstein: ogni sabato dalle 10.00 alle 12.00 alla

Missione Cattolica Italiana a Schaan (Reberastrasse 1). Operatore sociale: Egidio Stigliano.

● Corrispondenza consolare Werdenberg: ogni sabato dalle 9.00 alle 11.00 nella saletta sotto la chiesa cattolica a Buchs. Operatore sociale: Matteo Di Gennaro.

● Corrispondenza consolare Sarganserland: a Mels presso il Centro italiano (Wangserstrasse 6) giovedì 31 ottobre dalle 18.00 alle 19.30. Operatore sociale: Cosimo Stefanelli.

● Patronato Ital-Uil: giovedì 3 ottobre dalle ore 19.30 alle 21.00 presso il Circolo italiano di Triesen (Dorfstrasse 26); martedì 8 e 22 ottobre dalle 19.30 alle 21.00 nella sala sotto la chiesa cattolica di Buchs; giovedì 31 ottobre dalle 19.30 alle 21.00 presso il Circolo italiano di Mels (Wangserstrasse 6). Operatore sociale: Cosimo Stefanelli.

● Patronato Acli: il primo e terzo sabato del mese dalle 11.00 alle 12.00 alla Missione Cattolica a Schaan (Reberastrasse 1). Operatore sociale: Matteo Di Gennaro.

MESSE IN ITALIANO

Ogni domenica e festa di precetto: Buchs ore 9.00, chiesa parrocchiale; Schaan ore 10.30, chiesa di S. Pietro; Mels ore 18.00, chiesa del Cappuccini. A Flums primo sabato del mese ore 18.00, Justuskirche; a Balzers terzo sabato del mese ore 18.00, Mariahilf.

DANKSAGUNG

Wir danken von Herzen für die grosse Anteilnahme, die wir beim Abschied meines lieben Gatten, unseres Papis, Sohnes, Schwiegervaters, Opas, Bruders, Schwagers, Göttis und Onkels

Elmar Nescher

erfahren durften.

Die vielen Zeichen der Verbundenheit lassen uns spüren, wie sehr Elmar geliebt und geschätzt wurde. Während seiner kurzen, doch sehr schweren Krankheit möchten wir all denen danken, die ihm und uns in dieser schweren Zeit beistanden.

Ein Vergelt's Gott für Blumen Spenden, heilige Messen und für Spenden für Notdürftige.

Besonderen Dank für die Spendung der Sterbesakramente an Herrn Pfarrer Florian Hasler, an Herrn Kaplan Degen und den Männerchor Schaan für die wunderschöne Gestaltung des Trauergottesdienstes.

Ein spezielles Dankeschön für den gemeinsamen Abschied und für die Kraft, die wir von allen erhalten haben.

Schaan, im Oktober 2002

Ingrid Nescher mit Berno und Karin und Familien