

NACHRICHTEN

Didgeridoo für Anfänger

SEVELEN – Vermittlung der Grundlagen zum Spielen des Didgeridoos. An fünf Abenden lernen Sie die grundlegenden Gesetzmässigkeiten des Didgeridoo kennen. Die Spiel- und Atemtechniken haben erstaunliche Wirkungen auf unsere körpereigenen Energien. Die Klangbilder, die durch das Blasen des Rohres entstehen, haben eine archaische Beziehung zu uns Menschen und helfen dem Körper durchlässig zu werden. Gelehrt wird auf einem Karton-Didgeridoo, das Sie während des Kurses selber bemalen. Eine faszinierende Herausforderung, sich in neue Schwingungen zu versetzen. Der Kurs 211 unter der Leitung von Walter B. Probst beginnt am Montag, 18. August um 19 Uhr im Atelier Probst Art in Sevelen. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li

Erste Schritte am PC

TRIESEN – Auf leicht verständliche Art zeigt Ihnen der Kursleiter, wie man mit dem Computer arbeiten kann und wie er funktioniert. Sie lernen den Umgang mit der Maus und der Tastatur und erhalten einen ersten Blick auf den Desktop. Sie können nach dem Kurs Texte schreiben und gestalten. Natürlich lernen Sie auch wie Sie die Dokumente richtig ablegen. Dieser Kurs wird ohne Zeitdruck geführt und der Kursleiter geht auf die persönlichen Bedürfnisse jedes Teilnehmers ein.

Der Kurs 400 beginnt am Dienstag, 19. August um 18 Uhr im Inform College in Triesen. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Meditation...
der Weg nach innen

SCHAAN – In einer Zeit der Reizüberflutung und Hektik sind immer mehr Menschen auf der Suche nach Ruhe, Sammlung und innerer Geborgenheit: Atemübungen und Meditation ermöglichen es, die eigene Harmonie wiederzufinden. Der westliche Mensch untersteht heute einem wirren Spiel von Lebensinflüssen. Oft bleibt kaum Musse; die pausenlos einströmenden Eindrücke zu verarbeiten, Gedanken zu ordnen und Übersicht über das eigene Leben zu gewinnen. Man entfernt sich von seiner Mitte, fühlt sich ständig gehetzt und bedrängt. Unbewusst oder bewusst sucht der Mensch nach Ruhe, Sammlung und nach Befreiung von Überforderung.

Besinnung und Meditation können dem einzelnen Menschen helfen, zu Mitte und Ruhe zurückzufinden. Der Kurs 772 unter der Leitung von Charlotte Ender beginnt am Dienstag, 2. September um 18 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li.

Körperbewusstsein durch
Tanz und Bewegung

MAUREN – Haben Sie Lust, sich über Tanz und bewusste Bewegungen ganzheitlicher zu erfahren? Oftmals haben wir den Kopf vollgestopft mit Sachen, wie Terminen, Arbeit, Finanzen, Beziehungen etc., so dass wir den Rest unseres Körpers gar nicht mehr wahrnehmen. Gönnen Sie sich eine Auszeit und schenken Sie sich mehr Achtsamkeit. Auf spielerische Art und Weise können wir den persönlichen Bewegungsdruck fördern und somit uns besser verstehen, annehmen, aus unserem Potenzial schöpfen. Die Idee des Kurses liegt darin, den Teilnehmenden Ideen und Anregungen mit auf den Weg zu geben, die zur Harmonie von Körper und Seele führen.

Der Kurs 220, unter der Leitung von Barbara Baum, beginnt am Dienstag, 19. August um 18.15 Uhr im Kindergarten Wegacker in Mauren. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

«Historisches Ereignis»

Schwimmbad Mühleholz begrüsst 100 000. Besucher dieser Saison

VADUZ – René Ott, Leiter der Schwimm- und Badeanstalt Mühleholz, sprach von einem historischen Ereignis. Seit der Eröffnung 1959 wurde die Zahl von 100 000 Besuchern noch nie erreicht. «Und wer weiss, ob wir es je wieder erreichen werden», ergänzt er seine Aussage. Gerhard Matt aus Mauren war auch ganz schön überrascht, als er den Eintritt für sich und seinen Sohn Maximilian bezahlen wollte.

• Johann J. Wucherer

Eigentlich wollte Gerhard Matt am vergangenen Samstagabend nicht mehr ins Schwimmbad gehen. Doch sein kleiner Sohn Maximilian schaffte es, seinen Vater doch noch zu überreden. «Dass wir heute noch so überrascht wurden, habe ich Maximilian zu verdanken», meint der stolze Vater. Der Zufall bescherte ihnen eine Urkunde und einen Hundert-Franken-Gutschein für den Schwimmbad-Kiosk. Nicht fehlen durften natürlich Mütze und T-Shirt mit dem neuen Mühleholz-Logo.

Zahlen sprechen für sich

Seit der Neueröffnung am 28. Mai dieses Jahres, brach die Schwimm- und Badeanstalt sämtliche frühere Rekorde. Als Gründe dafür können das verbesserte Angebot mit vielen neuen Attraktionen und natürlich der Jahrhundert-Sommer genannt werden. «Ich kann mich nicht erinnern, dass wir je einmal 10 schöne Wochenenden



Das Schwimmbad Mühleholz konnte am vergangenen Samstag den hunderttausendsten Besucher dieser Saison begrüßen. Unser Bild zeigt von links: Bademeister René Ott, Maximilian und Gerhard Matt.

hintereinander hatten», so René Ott. 87 000 Besucher pro Saison war der bisherige Rekord in der 44-jährigen Geschichte des Schwimmbades. Heuer wurde die hunderttausender Marke schon anfangs August überschritten. Beim Verkauf der Saisonkarten konnte gar ein Anstieg von über 200 Prozent

gegenüber früheren Rekorden verbucht werden.

Viele Attraktionen

«Das Schwimmbad bietet für jeden etwas. Es kommen beispielsweise viele junge Leute einfach nur zum Beach-Volleyball spielen», meint Kassiererin Gabi Schädler.

Beim kleinen Maximilian löst die Rutschbahn Begeisterung aus. Ansonsten hält er sich gerne im Sandkasten auf.

Ideal sind auch die vielen Bäume, die in der Anlage mehr als genug Schatten spenden – was angesichts der heurigen Temperaturen auch notwendig ist.

VERANSTALTUNGEN

Grundkurs Präsentation
Powerpoint 2002

BALZERS – Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, unterschiedliche Präsentationen für die verschiedensten Zuhörergruppen und Situationen zu erstellen. Sie erlernen die grundlegenden Arbeitsschritte, um mit Grafiken und Diagrammen zu arbeiten und nützliche Effekte bei Folienpräsentationen einsetzen zu können. Der Kurs 433, unter der Leitung von Urs Sprenger, beginnt am Dienstag, 19. August um 18 Uhr bei der «marvo ag» in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon: 232 48 22 oder schriftlich per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Spanisch für die Ferien

VADUZ – Wollen Sie in kurzer Zeit Spanisch für Ihren Ferientaufenthalt erlernen? Dann sind Sie hier im richtigen Kurs. Wir lernen auf spielerische Art jenen Wortschatz, der eine Verständigung ermöglicht, z.B. am Flughafen, am Strand, auf dem Markt, im Restaurant, im Hotel, auf der Post und beim Einkaufen. Der Kurs 548 unter der Leitung von Betty Hümmel beginnt am Dienstag, 19. August um 18.15 Uhr in der Oberschule Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

Nordic-Walking
Schnupperkurs

VADUZ – Das Nordic Walking hat

alle Vorteile des normalen Walkings. Die intensivere Armarbeit durch den Stockeinsatz ermöglicht ein deutlich verbessertes Muskeltraining für den Oberkörper und einen noch höheren Kalorienverbrauch. Nordic Walking verbessert die Beweglichkeit, die Entspannung, die Ausdauer, die Muskula-

tur und die innere Balance. Durch die höhere Effizienz beim Nordic Walking wird das Verbrennen der Kalorien einfacher. Nordic-Walking reduziert die Belastung der Kniegelenke. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie auf sanfte und einfache Art und Weise zu mehr Fitness, Gesundheit und Wohlbe-

finden kommen. Der Kurs 221, unter der Leitung von Renate Solter, beginnt am Dienstag, 19. August um 18.30 Uhr. Treffpunkt ist beim Tennisplatz in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail: info@stein-egerta.li. (Eing.)

ANZEIGE

gratis
Eine Herausforderung für alle

In Ihrer Region vom 8. August bis 16. September

Vittel-Trophy – Wettrennen in der ganzen Schweiz
Informationen und Anmeldung unter www.vittel-trophy.ch

Mit Unterstützung von Sportarena Glarnerland