

**NACHRICHTEN**

**Autogenes Training – Grundkurs**

SCHAAN – Das Autogene Training (kurz AT genannt) ist eine der bekanntesten Entspannungsmethoden und wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts vom Berliner Nervenarzt Prof. Dr. I. H. Schultz entwickelt. Die Erfolge, die von unzähligen AT-Ausübenden bei der Lösung verschiedenster Probleme erreicht wurden, sind so überzeugend, dass das AT als ideale Methode zur Selbsthilfe betrachtet wird. Neben dem Abbau von Stress und Verkrampfung legt das Autogene Training das Natürliche im Menschen frei; dazu gehören auch Konzentrations- und Durchsetzungsvermögen und Gesundheit. Um die Selbstständigkeit der Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer zu fördern, verzichten wir auf hypnotische Techniken wie Vorsprechen der Übungen oder die Arbeit mit Kassetten. Also ein Kurs nach der Originalmethode von Prof. Dr. Schultz. Charlotte Ender ist Seminarleiterin für Autogenes Training und Meditation. Sie ist Studienleiterin in der Erwachsenenbildung Stein-Egerta und Erwachsenenbildnerin.

Der Kurs 771 beginnt am Dienstag, 2. September um 20.15 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. (Eing.)

**Beckenbodenpower für die Frau**

SCHAAN – Die Basis für ein neues Rücken- und Körpergefühl ist das Beckenbodentraining. Dieser Kurs ist geeignet als Motivationshilfe zum Einsteigen oder Repetieren und speziell als Einführung für den Kurs «Brustgesundheit und Imagination». Das Training mit der Franklin Methode beugt vor und hilft bei Inkontinenz. Es fördert die Rückbildung und ist zudem die Basis für die Aufrichtung der Wirbelsäule. Die besondere Wirksamkeit und Stärkung liegt in der Verbindung von gezielter Muskelkonditionierung mit Imagination und Fantasie. Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch und kraftvoll und macht die Hüftgelenke und das Kreuz geschmeidig. Er beeinflusst die Haltung und lässt Rücken-, Knie- und Fussprobleme verschwinden. Die originellen Übungen für jeden Tag, teils mit Bällen, Thera-band und Musik, kreieren ein genussvolles Bewegungserlebnis, mehr Vitalität und ein gutes Körpergefühl.

Der Kurs 770 unter der Leitung von Elisabeth Jörin beginnt am Dienstag, 26. August um 9.45 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. (Eing.)

**Leichter Laufen**

SCHAAN – Die «Leichter-Laufen» Kurse können einzeln oder in Folge besucht werden. Sie beinhalten jeweils neue Ideen und Schwerpunkte wie: Optimierung der Bewegung im Knie, in der Hüfte, im Fuss, gesunde Bänder und Sehnen, Armkoordination, Atmung u.a. In sechs Morgenstunden mit sechs mal sechs Ideen kann man erfahren, wie Gehen und Laufen leichter, beschwerdefreier und genussvoller sein kann. Durch das Vorstellen unterstützender Bilder werden der persönliche Laufstil und die Laufflust positiv beeinflusst.

Verkrampfungen werden abgebaut, mehr Energie und Wohlgefühl wird spürbar. Neuartige Aufwärmübungen vertiefen im Nu die Atmung, machen die Gelenkbewegungen geschmeidig und koordiniert und erhöhen die Durchblutung. Einmal eingeübt, machen neue günstigere Bewegungsmuster für Profis wie für Einsteigerinnen und Einsteiger das Laufen in der Natur und frischen Luft zu einem mühelosen und reizvollen Erlebnis. Der Kurs unter der Leitung von Elisabeth Jörin beginnt am Dienstag, 26. August um 8.15 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. (Eing.)

# Die Herausforderung

Volksblatt-Sommerserie «Für Sie in...» – Pizol-Pardiel mit dem Bike

**PIZOL-PARDIEL – Pizol Challenge ist ein Ausdauerwettbewerb für ein Team von vier Personen oder hartgesottene Einzelsportler. Für mich war die Velofahrt von Schaan nach Pardiel eine Herausforderung.**

Cornelia Hofer

«Können Sie mir sagen, wo der Bikeweg nach Pardiel beginnt?», frage ich die Angestellte der Bergbahn Pizol in Bad Ragaz. «Gleich da vorne um die Ecke und dann können Sie auf der Bergstrasse bleiben bis zum Restaurant Pardiel. Sie trainieren sicher für die Pizol Challenge vom 16. August.» Noch weiss ich gar nicht, was die Pizol Challenge ist, doch die freundliche Frau drückt mir auch gleich ein Anmeldeformular in die Hand und sagt: «Viel Glück!» Ich werf einen kurzen Blick auf die Broschüre: Inline-Skate 17 km, Bike 12.5 km, Berglauf 7 km und Kammlauf 12 km ist dort zu lesen und zwar für Individualsportler oder für ein Team mit vier Teilnehmern. «Für mich ist die Radstrecke allein schon eine Herausforderung», sagt Ed und radelt los.



Immer wieder öffnen sich herrliche Aussichten auf dem Weg von Bad Ragaz auf Pardiel. Das Ziel auf 1633 Meter über Meer ist eine Herausforderung, auch wenns keine Trainingsfahrt für die Pizol Challenge ist.

**Vom Nichtssagen**

Wenige Meter nur bleiben uns auf der Fläche und dann beginnt der Aufstieg. Die erste Viertelstunde sind wir im Wald auf Kiesboden. Dieser ist zwar etwas rutschig,

rand und ich geb ihm wortlos die Kamera. Wenige Minuten später meint er: «Vielleicht können wir vom Pardiel zur Pizolhütte wandern, dort gibt's nämlich gute

Talstation eines Schleppliftes erreicht. «Jetzt geht's sicher nicht mehr so weit», sagt Ed. «Das wäre mir lieb», denke ich, schweige aber weiter. Je höher wir steigen, je mehr hat Ed zu erzählen. «In ein paar Tagen sitzen wir im Flugzeug», freut er sich. «Ich freu mich auf den big apple, vor allem auf den Broadway», erklärt er weiter. Jetzt ist das Ziel in Sicht, noch trennen uns aber zwei, drei steile Kurven vom Bergrestaurant. «Gleich sind wir oben», sagt Ed und tritt noch härter in die Pedalen. Schnell liegt er einige Meter vor mir, wartet aber wieder und fragt: «Was trinkst du? Hast du auch Hunger?» Ich schweige beharrlich weiter, doch das scheint Ed nicht zu stören und er sagt: «Ich freu mich auf eine Gerstensuppe und ein grosses Glas Holundersirup.»



BadRagartz ist auch auf 1630 Meter über dem Meer zu sehen.



Die Gerstensuppe und der Holundersirup lassen einen die Badstrapsazen vergessen. Das Gasthaus ist auch Ausgangspunkt vieler Wanderungen.

doch die Bäume spenden Schatten und machen die Temperatur erträglich. Schnell sind wir in einer Höhe, die bereits einen wunderschönen Blick nach Bad Ragaz, Sargans und Liechtenstein freigibt. Jetzt wird aus der Kies- plötzlich eine Teerstrasse und sofort wird der Kraftaufwand geringer und die Sprechmöglichkeit von Ed wieder grösser. «Schau, die Blumen dort drüben. Sollen wir ein Foto machen?» Schon steht er am Strassen-

Nussgipfel.» Ich sag wieder nichts und konzentriere mich auf das Treten meiner Pedalen. Ed gibt nicht auf und erklärt: «Von Pardiel könnten wir über Valens nach Bad Ragaz zurück, dann müssten wir nicht den gleichen Weg zurück. Am Anfang geht's zwar ein bisschen hinauf, aber dann geht's lange runter.» Er lacht. Und ich sage nichts.

**Vom Schweigen**

Zwischenzeitlich haben wir die

**Vom Still sein**

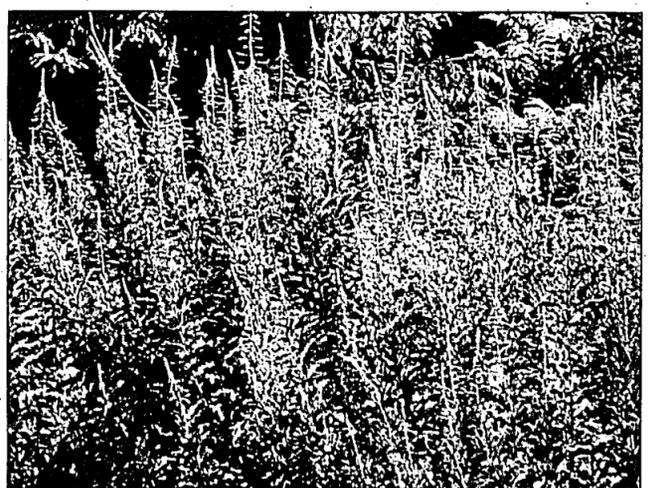
Wir fahren an der Bergstation der Pizolbahn vorbei und ein älterer Bahnangestellter applaudiert uns und sagt: «Gut gemacht. Ihr trainiert sicher für die Pizol Challenge. Viel Glück!» Ed bedankt sich, hält an und erklärt dem freundlichen Mann, dass wir einfach einen Tagesausflug machen und erstmals von der Bike Challenge gehört haben. Ich bleibe still und lass mich die wenigen Meter zum Bergrestaurant Pardiel überrollen und geniesse das erste Flachstück seit dem Rheindamm von Schaan nach Bad

geholt und zusammen suchen wir uns einen Sonnenplatz auf der Terrasse aus. «Trainieren Sie für die Pizol Challenge?», fragt uns der fröhliche Gastgeber als erstes. Erneut erklärt Ed, dass wir auf einem Tagesausflug sind und dies keine Trainingsfahrt ist.

«Warum sagst du eigentlich nichts?», fragt mich Ed. «Weil die Velofahrt von Schaan nach Pardiel eine Herausforderung war», antworte ich.



Pizol-Pardiel ist auch leichter zu erreichen als zu Fuss oder mit dem Bike: Die Sesselbahn Wildböden machts möglich.



Es hat sich gelohnt, anzuhalten und ein Foto zu machen, auch wenn die Blumen in natura noch viel schöner sind.