

## INFOBOX

## Mode erleben

**FELDKIRCH** – Vor 30 Jahren ist die erste Garzon-Filiale in Feldkirch eröffnet und somit der Grundstein für weitere Filialen in Vorarlberg gelegt worden. Heute wird in modernem Ambiente Herren- und Damenmode auf 450 m<sup>2</sup> angeboten. Ein junges Team bemüht sich fachlich kompetent die Wünsche der Kunden zu erfüllen. Vor zwei Jahren ist die Young-Fashion-Abteilung und der Damenmode-Shop auf den neuesten Stand der Ladenbautechnik gebracht worden. Auch die kleinsten Gäste hat man dabei nicht vergessen und eine Spielecke mit Märchenvideo und diversen Spielsachen eingerichtet, damit für Gross und Klein das Einkaufen Spass macht.

Besonders grossen Spass soll das Einkaufen in den kommenden dreissig Tagen machen, denn in dieser Zeit ist das Geld um bis zu dreissig Prozent mehr wert. Attraktive Angebote sowohl für Herren wie auch für Damen wurden ganz speziell für dieses Jubiläum für die Kunden vorbereitet und sind in allen Garzon-Geschäften (Feldkirch, Dornbirn, Bludenz, Bregenz) erhältlich.

Das Garzon Modeteam ladet Sie zum Mode-Event am Dienstag, 23. September 2003 im Stammhaus in Dornbirn ein.

Über Ihre Anmeldung unter 0043 / 5572 / 20 8 04 oder E-Mail: info@garzon.com freut sich das Garzon Modeteam.



Garzon, das Fachgeschäft, um Mode zu erleben!

## Wege zur Personal-Evolution

**BUCHS** – Der immer rascher vor sich gehende Wandel und das Defizit für den richtigen Umgang mit der Ressource Zeit, ruft nach Menschen deren Einstellung, Haltung und Auftreten von wachem Verantwortungsbewusstsein, neuem Denken und Wollen, hoher Flexibilität, sowie starker emotionaler Intelligenz geprägt sind. Ganz nach dem Motto: Ändere dich – und es ändert sich.

Am Donnerstag, 25. September 2003, von 19 bis zirka 20.30 Uhr (inkl. Apero) findet im bzb Buchs ein Informationsevent statt. Dipl. Trainer und Coach Axel Krämer, Dozent an der Uni Innsbruck, stellt das Gesamtkonzept vor und zeigt Wege und Methoden auf, emotional-intelligent mit dem Wandel umzugehen.

Personal-Evolution ist ein erprobtes Konzept für Persönlichkeitsentwicklung, Kompetenzaufbau, Steigerung der eigenen Performance und Teambildung, in einer sich immer rascher wandelnden Welt. USP, dieses modular gestalteten Programms, ist die Kombination der Vermittlung von Methoden mit Self Coaching Elementen, die eine nachhaltige Umsetzung sichern helfen. Personal-Evolution erfüllt drei unternehmerische Hauptanforderungen. Personal-Evolution umfasst vier leicht zu handhabende Werkzeuge. Personal-Evolution ist eine Antwort auf den Wandel in unserer Zeit.

Unter: [www.evolution.li/shop/default.html](http://www.evolution.li/shop/default.html) finden Sie das aktuelle eBook zum Thema.

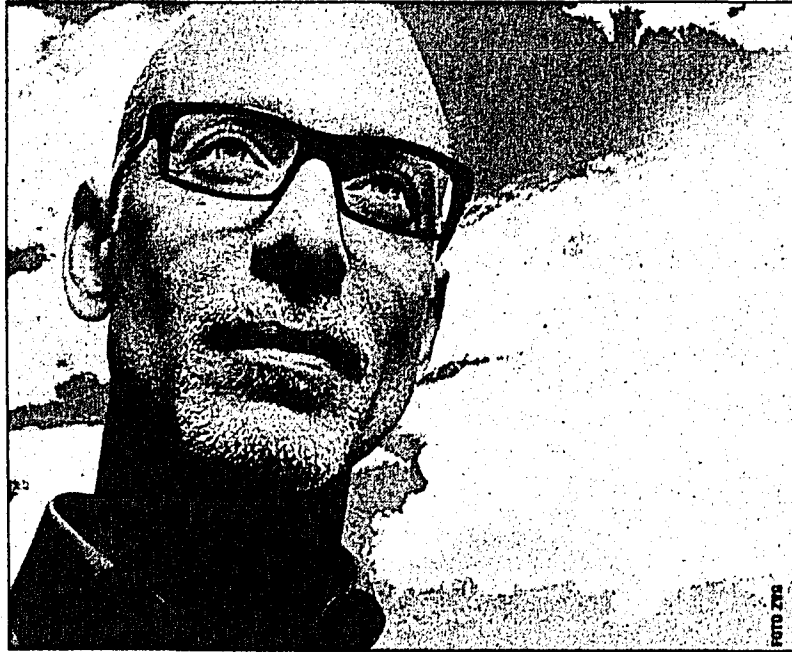
Anmeldung bei: bzb Weiterbildung, Buchs, Telefon 081 / 755 52 00, E-Mail: [welterbildung@bzbuchs.ch](mailto:welterbildung@bzbuchs.ch).

## Gute Aussichten ab 40

Neue Lebensqualität dank Federer Augenoptik AG in Buchs und Triesen

**TRIESEN** – Die meisten Menschen ab 40 stellen fest, dass sie im Laufe der Zeit immer mehr Mühe haben, auf unterschiedliche Entfernungen scharf zu sehen. Man nennt dieses Phänomen Alterssichtigkeit. Wer seine Augen allerdings professionell ausrüsten lässt, und nicht einfach eine Standard-Lesebrille im nächsten Warenhaus kauft, kann einen Grossteil seiner Sehfähigkeit wieder zurückgewinnen.

Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität und die kommt nicht von ungefähr. Die hervorragend aus- und weitergebildeten Augenoptik-Spezialisten von Federer Augenoptik AG in Buchs und Triesen stellen dies täglich unter Beweis. Sie analysieren anhand eines eigens entwickelten Sehkonzeptes sämtliche Anforderungen an die Augen, wie sie von Beruf, Alltag, Sport und Freizeit vorgegeben werden. Auf diese Weise kann der Kunde absolut sicher sein, seine individuelle



Die Profis von Federer Augenoptik AG in Buchs und Triesen wissen ganz genau, worauf es bei der Korrektur von Alterssichtigkeit ankommt.

Ideal-Lösung zu erhalten. Eine besondere Bedeutung kommt bei Presbyopie-Fällen der Qualität der Brillengläser oder der Kontaktlin-

sen zu. Dank Hightech genügt heute nämlich eine einzige Sehhilfe für perfekte Sicht auf alle Distanzen. Ganz egal, ob sich die Kun-

den für eine Brille oder für Kontaktlinsen entscheiden.

## First Class Service inklusive

Als Mitglied von visus gehört Federer Augenoptik AG in Buchs und Triesen zu den führenden Augenoptikern der Schweiz. Erstklassige Beratung und ein First-Class-Service mit zwölf handfesten Vorteilen, lässt die Kunden den Unterschied zu billigen Massen Anbietern deutlich spüren. Zusammen mit den umfassenden Garantie- und Service-Leistungen ergibt sich dabei ein realer Mehrwert, der den Kaufpreis um ein Vielfaches übersteigt. Wer auch nach 40 weiterhin den gewohnten Sehkomfort genießen will, der sollte sich einmal unverbindlich unterhalten mit Walter Meier bei Federer Augenoptik.

Federer Augenoptik AG, Grünaustrasse 25, 9471 Buchs, Telefon 081 / 750 05 40, [www.federer-agenoptik.ch](http://www.federer-agenoptik.ch).

Federer Augenoptik AG, Aupark, 9495 Triesen, Tel. 399 30 40.

## Wenn die Schwerkraft sinkt

Mehr Muskelenergie schafft Leichtigkeit in unserer Bewegung

**ESCHEN** – Der Vortrag mit Thomas Lorez «Wenn die Schwerkraft sinkt», gibt interessante Einblicke in eine neue Trainingsform zur Erhöhung der Muskelenergie. Gezieltes Krafttraining erleichtert den Alltag und erhöht die Lebensqualität.

Wer würde sich nicht gerne mit der beneidenswerten leichten Art eines Kindes durch den Alltag bewegen? Im Bewegungsapparat eines Kindes überwiegen der Anteil Muskeln zu den Innenorganen und Knochen. Mit dem Alterwerden verschiebt sich der Anteil der Muskelkraft, die im Verhältnis zu unserer passiven Masse steht. Unsere Leichtigkeit verringert sich und die Schwerkraft steigt. Der Muskelenergieanteil entscheidet dabei über die Leichtigkeit unserer Bewegung.

Egal ob wir einen Rucksack tragen oder unsere Knochen und Innenorgane durch den Alltag bewegen: Je höher unser Energieanteil der Muskeln ist umso leichter fühlen wir uns. «Muskelenergie

lässt sich in jedem Alter aufbauen», betont Thomas Lorez. «Das neu angebotene Training baut auf einer Muskelbelastung auf, die dem individuell vorhandenen Potential an möglicher Kraftentwicklung entspricht. Durch ein regelmässiges 30-Minuten-Training, 1- bis 2-mal pro Woche, pflegen und erhalten wir die neu gewonnene Energie. Der Alltag fällt leichter, die Wirbelsäule wird entlastet und unsere Lebensqualität steigt.»

«Das Bild eines sich selbst quälenden und mit Medikamenten vollgestopften Muskelathleten, gehört zu den gängigen Vorurteilen des Krafttrainings», bestätigt Thomas Lorez, «dabei ist es nicht nur nötig, Muskeln bis zur totalen Erschöpfung auszureizen um eine spürbare Verbesserung der Muskelkraft zu erreichen. Die bewusste Wahrnehmung unseres Bewegungsapparates und die gezielte Leistungserbringung bis zur Ausschöpfung der vorhandenen Kraft baut neue Kraft auf.»



«Wenn die Schwerkraft sinkt», heisst der Vortrag, den Thomas Lorez bei Lorez bodyvital AG hält. Eintritt ist gratis.

Die Lorez bodyvital AG, Industriestrasse 651 in Eschen, lädt morgen Samstag, 20. September, alle

Interessierten um 10.30 Uhr zum Vortrag «Wenn die Schwerkraft sinkt», ein. Der Vortrag ist gratis.

## Nacht der Küchen

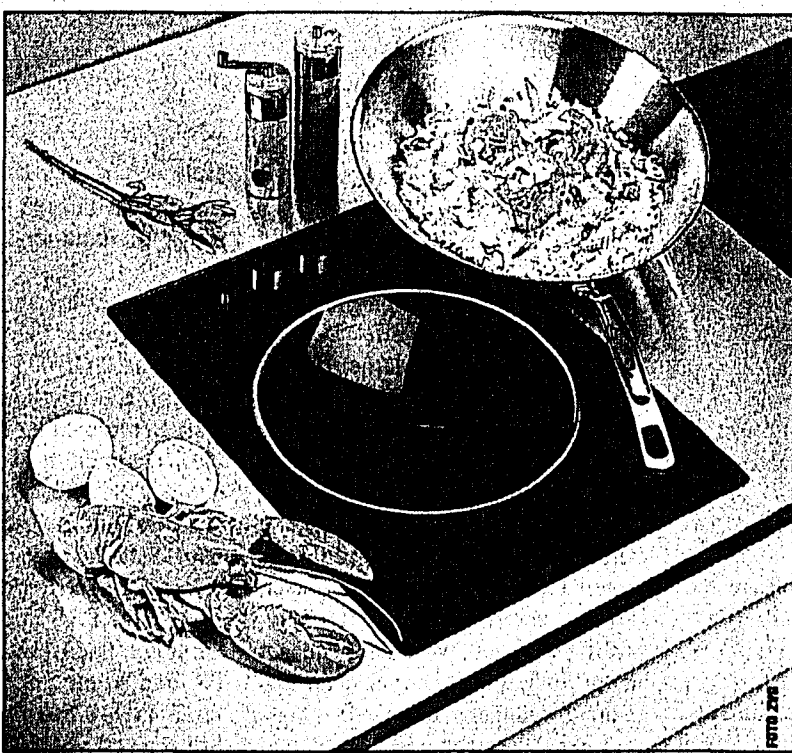
EDU AG zeigt am Freitag, 26. September Trends für Küche und Bad

**BUCHS** – Am Freitag, 26. September von 16 bis 24 Uhr führt die EDU AG an der Gewerbestrasse 8 in Buchs erneut eine Nacht der Küchen durch. Eine gute Gelegenheit sich in sympathischer Atmosphäre über neuste Küchentrends sowie Badtrends zu informieren.

Geniessen Sie den Augenblick Design neu zu entdecken. Die Küchenkultur erreicht eine neue Dimension. Die Kultküche – wirkungsvoll, effektiv, anspruchsvoll als Ausdruck von Exklusivität. Bei EDU AG treffen sich Inspiration und Hightech, Augenweiden und Gaumenfreuden, Können und Neugier. Und vor allem auch Menschen, denn die Küche wird mehr und mehr auch zum geselligen Treffpunkt.

## Verschiedene Gerätedemonstrationen

In der Nacht der Küchen kann



Lassen Sie sich von der Vielfalt nicht verwirren. Die EDU AG hilft Ihnen die Bad- und Küchenträume zu verwirklichen.

der Besucher in aller Ruhe und bei einem Glas Sekt die grosse Ausstellung besichtigen, sowie bei einer live AEG-Kochdemonstration alles übers Dampfgraren und Induktions-Wok-Kochen erfahren. Durch diese Kochmethode behalten die Lebensmittel ihren natürlichen Geschmack, ihr volles Aroma und ihren wertvollen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen.

## Nacht der Küchen

Küchen entworfen von Coop-Himmelb(l)au oder edelste Hochglanz-Grifflos-Küchen von Allmil-mö. EDU führt das Aussergewöhnliche, wie z. B. Badmöbel, entworfen vom italienischen Stardesigner Roberto Giacomucci und Ugo Betori.

Nacht der Küchen am Freitag, 26. September zwischen 16 und 24 Uhr bei EDU AG – Haus der Küche, Gewerbestrasse 8, 9470 Buchs, [info@eduag.ch](mailto:info@eduag.ch), [www.eduag.ch](http://www.eduag.ch).