

NACHRICHTEN

Diashow: Zu Fuss von Malbun nach Graz

TRIESENBERG – Wie kommt man nur auf die Idee, von Malbun nach Graz zu wandern? Was muss man da alles mitnehmen? Wie weiss man, wo es lang geht? Wie viel Paar Schuhe braucht man dazu? Zu diesen und noch zu vielen anderen Fragen wird uns Rita Schönauer (Bild unten) an ihrer Diashow eine Antwort geben und natürlich wird sie uns ihre Erlebnisse auf dieser Reise live erzählen. Als begeisterte Naturliebhaberin ist sie meist draussen anzutreffen, ob in der Luft oder am Boden. Einmal ohne Gleitschirm die Berge zu übersteigen reizte sie schon lange, so ist sie im Sommer 2000 losgezogen auf einen ihr bis dahin noch unbekanntem Weg. Dieser führte sie schlussend-



lich von Liechtenstein in die Schweiz, Italien und zurück nach Österreich (Graz). Eines ihrer Lieblingstätigkeiten ist Fotografieren, und so sind am Ende über 2500 Dias zusammengekommen. Aus diesen hat sie eine enge Auswahl getroffen, um uns mit packenden Bildern ihre abenteuerliche Reise in einer Überblendshow zu zeigen, und zwar am Freitag, den 12. März um 19.30 Uhr im Bürensaal (Hotel Kulm) Triesenberg. Gleitschirmclub Vaduz

KBA: Computer-Auffrischkurs für Senioren

VADUZ – Haben Sie bereits Erfahrungen mit dem PC und möchten Sie Ihre Kenntnisse wieder einmal auffrischen? Dann können Sie sich für unseren PC-Aufbaukurs anmelden. Es sind noch einzelne Plätze frei am Dienstag, den 16.3. und 23.3.2004, jeweils von 8.30 bis 11 Uhr. Die Kurse werden massgeschneidert nach Ihren Bedürfnissen und in Kleingruppen gehalten. Für weitere Informationen rufen Sie uns bitte an! Telefon: 237 65 65.

Kontakt- und Beratungsstelle Alter

Blutspendeaktion

MAUREN – Am Montag, den 15. März von 17.30 bis 20.30 Uhr findet im Gemeindsaal Mauren die Blutspendeaktion mit dem Blutspendedienst Feldkirch statt. Alle Spender sind herzlich eingeladen.

Samariterverein Liecht. Unterland

Studienreise «Gärten und Villen in der Toskana»

SCHAAN – Kaum eine andere Landschaft vermittelt so viel positives Lebensgefühl wie die immer wieder anziehende Toskana. Dazu tragen selbstverständlich auch die vielen Villen und Gärten – zum Teil privat, zum Teil öffentlich – bei. Allein im Grossraum Florenz bestehen rund 50 original erhaltene Gärten, welche zum Teil auch besichtigt werden können. Verträumte Renaissancegärten und Gärten aus Barock und Romantik zeigen auf, welches Lebensgefühl die damaligen Erbauer der Villen und Gärten in jener Zeit gelebt haben. Der Schwerpunkt dieser Villen und Gärten liegt im geografischen Dreieck von Florenz, Siena und Lucca. Die Erwachsenenbildung Stein-Egerta veranstaltet vom 16. bis 22. Mai eine sehr interessante Gartenreise in die Toskana. Reiseleiter Rudolf Egger, Gartenarchitekt HTL aus Bad Ragaz, hat ein abwechslungsreiches und spannendes Programm für diese Reise zusammengestellt. Weitere Auskünfte (Sonderprospekt) und Anmeldungen bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. Anmeldeschluss ist am Freitag, den 9. April. (Eing.)

Messe «Blühendes Ländle»

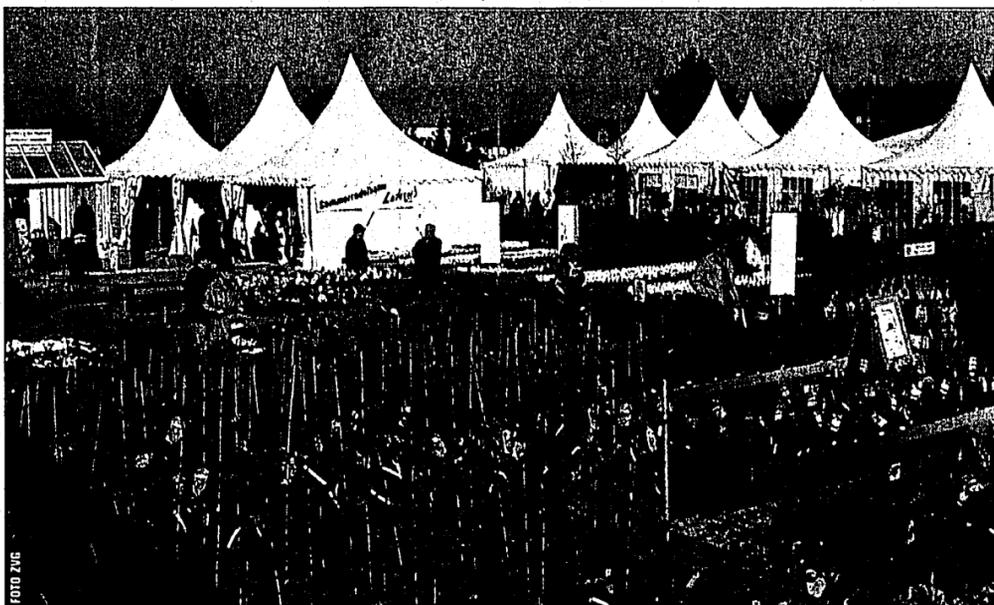
3. Gartenmesse im Gartenpark Geringer in Rankweil

RANKWEIL – Zum dritten Mal treffen sich an diesem Wochenende Gartenfreunde aus der ganzen Region im Gartenpark Geringer, um sich über die neuesten Trends der Gartengestaltung und der dazugehörigen Produkte und Dienstleistungen zu informieren.

• Werner Vonblon

Letztes Jahr konnten über 15 000 Besucher gezählt werden. Gezeigt wird auf einer Fläche von 33 000 Quadratmetern alles für den Garten. Die Fachmesse mit 24 Ausstellern hat schlanke Strukturen und kann daher flexibel auf die neuesten Anforderungen reagieren. Die Blumen- und Pflanzenwelt wird in verschiedenen Facetten aufbereitet. Präsentiert wird ein breites Spektrum an unterschiedlichen Pflanzen für alle Licht- und Bodenverhältnisse. Wer auch Fragen bezüglich des Interieurs des «grünen Wohnzimmers im Freien» hat, ist auf der Gartenmesse genau richtig.

Das Angebot der 24 Aussteller reicht von der Gartenbeleuchtung bis zur Garteneinrichtung, von



Klein, aber fein, alles, was Gartenliebhaber interessiert. Kompakt präsentiert. Zu sehen im Geringer Gartenpark.

Brunnen bis zu Natur- und Kunststeinen, von Sonnenschirmen und Markisen bis zu Gartenaccessoires. Weiters werden vorgestellt: Folien für den Gartenteich bis zum Schwimmbadbau. Gartenmöbel, Gartenhelfer, Wintergärten und Pa-

villons ergänzen das Ausstellungsprogramm.

Die 3. Vorarlberger Gartenmesse «Blühendes Ländle» findet heuer von Freitag, den 12. bis Sonntag den 14. März im Areal des Gartenparks Geringer in Rankweil statt.

Dieses Wochenende verspricht aus meteorologischer Sicht schönsten Frühlingswetter. Der Eintritt ist frei. Parkplätze sind in genügender Zahl reserviert. Das Geringer-Areal liegt an der Stiegstrasse, Richtung Sulz.

KURSE

Serviettentechnik für Anfänger

MAUREN – Viele kleine Ideen, die eine grosse Wirkung haben: Für jeden Anlass ein selbst gebasteltes Geschenk! Wir dekorieren Steine, Töpfe und Körbchen mit tollen Servietten und «verwandeln» diese in originelle Geschenke. Mit wenig Aufwand und Zeit stellen wir schöne Sachen mit grosser Wirkung her. Der Kurs 125 unter der Leitung von Andrea Dunker beginnt am Mittwoch, den 17. März um 19.30 Uhr in der Primarschule in Mauren. Anmeldung und Auskunft bei der Er-

wachsenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li.

Diagramme mit Excel 2002

BALZERS – Für alle Anwender/-innen, die schon länger mit Excel arbeiten und effizient aussagekräftige grafische Auswertungen in Form von Diagrammen erstellen möchten. Der Kurs 420 unter der Leitung von Christian Arnold beginnt am Donnerstag, den 18. März um 18 Uhr bei der Marvo AG in Balzers. Anmeldung und Auskunft bei der

Erwachsenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li.

Deutsch für Fremdsprachige

SCHAAN – In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sehr intensiv und schnell Deutsch zu lernen. Angenehme, stressarme Atmosphäre und viel Möglichkeit, häufige Redewendungen des Alltags zu üben machen es Ihnen leicht, die wichtigsten Grundlagen der deutschen Sprache kennen zu lernen und zu verstehen. Kommunikative Spiele

und schriftliche Übungen unterstützen das Lernen. Für Interessierte ist computerunterstütztes Lernen möglich. Sich vorstellen, Uhrzeiten, einkaufen und Bestellungen im Restaurant sind einige Stichworte. Wichtige grammatikalische Inhalte: Artikel, Verb im Präsens, Nominativ und Akkusativ. Der Kurs 505 unter der Leitung von Andrea Borer beginnt am Dienstag, den 16. März um 8.30 Uhr im Gemeinschaftszentrum Resch in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li.

Fit dank «Gonzafit»

An die vierzig Fitnessgeräte stehen zur Verfügung

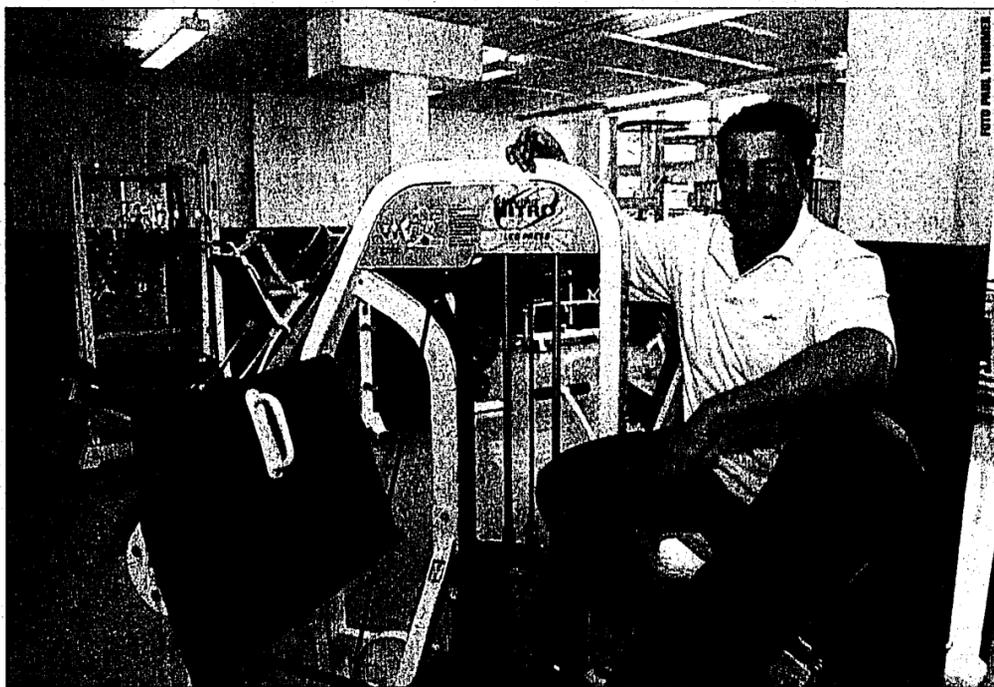
TRÜBBACH – An der Hauptstrasse 27 in Trübbach (Fabrikgebäude vis-a-vis Coop) befinden sich im ersten Stock die hellen und ansprechend gestalteten Räumlichkeiten des neuen Fitness-Centers «Gonzafit», welche ab sofort den Fitnesshunger aller Altersklassen mit neuesten Geräten und Top-Betreuung zur Verfügung stehen.

• Marlen Frick

Geschäftsführer und dipl. Fitnesstrainer Norbert Meier steht der Kundschaft des Fitnesscenters mit Rat und Tat gerne zur Verfügung. Er erstellt nach einem gratis Probetraining individuelle Trainingspläne und garantiert fachkundige Betreuung.

Rund vierzig Geräte stehen zur Verfügung im Bereich Ausdauertraining (Herz-Kreislauf) sowie fürs Krafttraining für alle Muskelpartien. Ergometervelos mit Pulsfrequenzmesser, Stepper, Crosstrainer, Spinning-Velos, Rudergehäute sowie diverse Hanteln bringen Sie auf Vordermann. Ein separater Stretchingraum sowie das Solarium laden zum individuellen Verweilen ein.

Preise: Das Jahresabo kostet für Erwachsene 850 Franken, Lehrlin-



Der Geschäftsführer Norbert Meier ist diplomerter Fitnesstrainer.

ge/Studenten 680 Franken. 6 Monate: 450 Franken / 360 Franken, 3 Monate: 240 Franken / 190 Franken, 1 Monat: 100 Franken / 80 Franken. 10er-Eintritte: 120 Franken / 95 Franken. Öffnungszeiten sind von Montag

bis Freitag von 9 bis 21 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 9 bis 12 Uhr.

Nähere Auskunft erteilt Ihnen gerne: Dipl. Fitnesstrainer Norbert Meier unter Telefon: 081 / 783 38 48 / Fax: 081 / 783 38 47 / E-Mail:

n.meier@gonzafit.ch.

Parkierungsmöglichkeit gibt's hinter der Fabrik. Der Weg zum Studio ist gut beschildert und somit können Sie Ihr ausgewogenes Fitnesstraining ab sofort in Angriff nehmen.