

NACHRICHTEN

Nordic Walking



SCHELLENBERG – Das Gehen mit Spezialstöcken macht aus dem klassischen Walking ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten. Nordic Walking verbessert die Beweglichkeit, die Entspannung, die Ausdauer, die Muskulatur und die innere Balance. Durch die höhere Effizienz beim Nordic Walking wird das Verbrennen von Kalorien (Gewichtsreduktion) einfacher. Der Kurs richtet sich an alle, ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich. Versuchen Sie es mit einem Fitnesstraining inmitten der Natur. Der Kurs 210 unter der Leitung von Dagmar Schneeberger-Öhri beginnt am Montag, 18. April, um 9 Uhr beim Gemeindehaus in Schellenberg. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Mit Kneippanwendungen das Immunsystem stärken

BALZERS – Kneippen mit Kindern. Sobald das Kind in einen Hort oder in den Kindergarten kommt, häufen sich die Infekte. Durch Abhärtungsübungen wird das Kind widerstandsfähiger gegenüber Reizen unterschiedlichster Art. An diesem Kursabend lernen die Teilnehmenden einfache und praktische Kneippanwendungen kennen. Die Methoden werden gemeinsam geübt. Dabei wird aufgezeigt, für oder gegen was die Kneippanwendungen einzusetzen sind. Sie erhalten ausserdem Tipps, wie man auch in der Natur, z. B. beim Wandern mit der ganzen Familie, fröhlich kneippen kann. Der Kurs 794 unter der Leitung von Evi Agnolazza findet am Donnerstag, 21. April, von 19.30 bis 21.30 Uhr im Mehrzweckgebäude in Balzers statt und wurde in Zusammenarbeit mit dem Kneippverein organisiert. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Vorbereitung auf die Prüfung für Technische Kaufleute

BUCHS – Die Bzb-Weiterbildung in Buchs bietet einen berufsbegleitenden Lehrgang auf die Berufsprüfung «Technische Kauffrau/Technischer Kaufmann» an. Technische Kaufleute sind in der Lage aufgrund ihrer technischen und kaufmännisch-betriebswirtschaftlichen Kenntnisse und Fähigkeiten eine untere bis mittlere Kaderposition einzunehmen oder als qualifizierte Sachbearbeiter in den Bereichen Beschaffung, Produktion und Absatz tätig zu sein.

Am 23. August beginnt in der Bzb-Weiterbildung in Buchs ein neuer Lehrgang zur Vorbereitung auf die Berufsprüfung im Jahre 2007. Die Ausbildung dauert zwei Jahre, der Unterricht findet jeweils am Dienstagabend und am Samstagvormittag statt. Nebst den betriebswirtschaftlichen Fächern gehören auch Verhandlungstechnik, Mitarbeiterführung und Unternehmenslogistik zum sehr interessanten Ausbildungsprogramm. Voraussetzung zum Lehrgang ist eine abgeschlossene gewerblich technische Lehre und ein Jahr Berufspraxis. Nach zwei Semestern kann das «Handelsdiplom TK» erworben werden. Nach weiteren 2 Semestern werden in allen Fächern Prüfungen abgelegt, welche dann zum Bzb-Diplom führen. Die Bzb-Weiterbildung kann immer wieder mit guten Resultaten an der sehr anspruchsvollen Berufsprüfung aufwarten.

Am Mittwoch, 20. April findet um 19 Uhr in der Aula des Berufs- und Weiterbildungszentrums Bzb in Buchs eine Information statt.

Weitere Auskünfte erhalten Sie auch beim Sekretariat Bzb-Weiterbildung in Buchs Tel. 081/755 52 00 oder per E-Mail an weiterbildung@bzbu.ch, www.bzbu.ch. (PD)

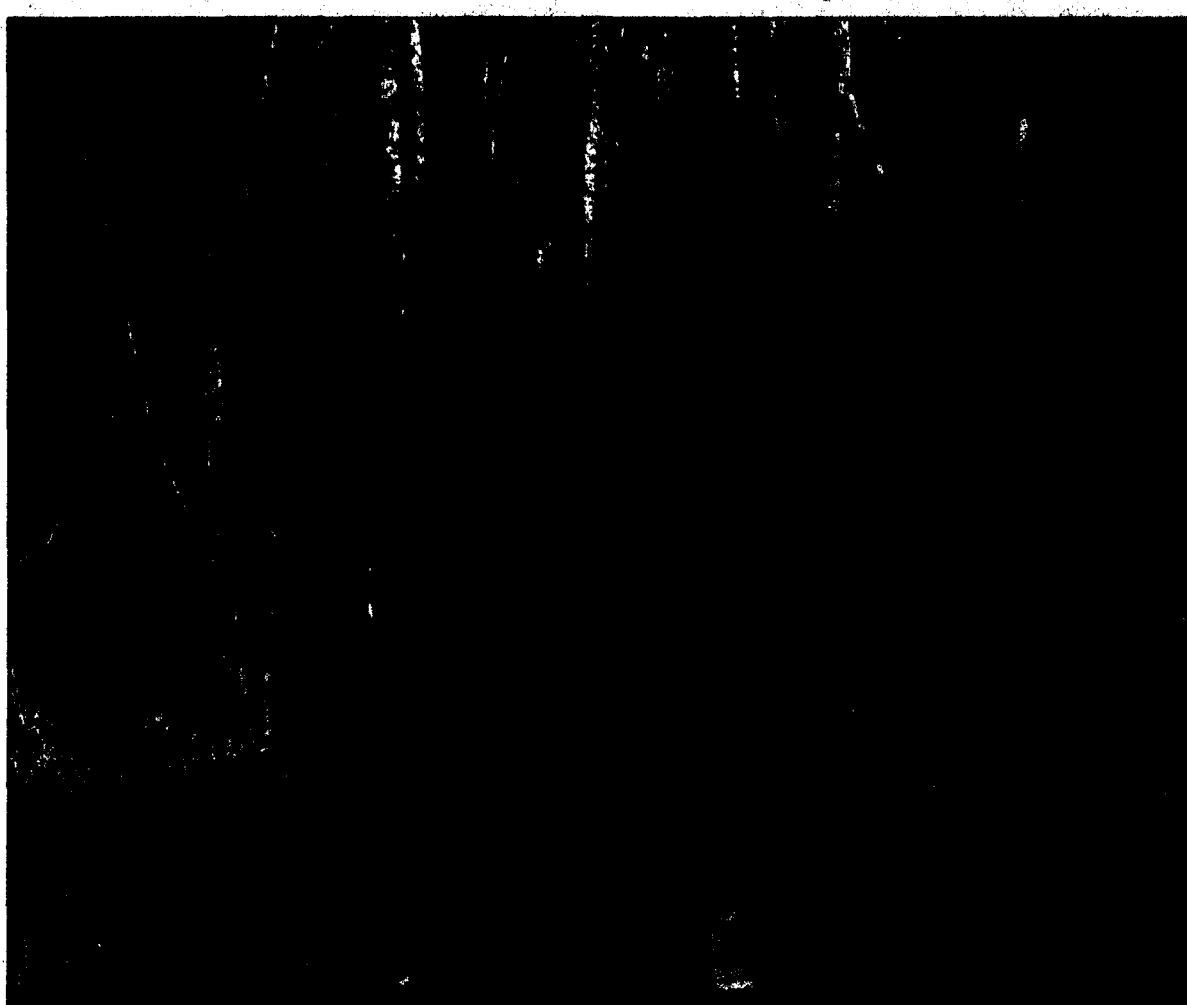
Wiederbelebte Giessen im Äulehäg

BALZERS – Die Liechtensteinerische Gesellschaft für Umweltschutz LGU lädt am nächsten Samstagvormittag, dem 16. April, zu einem Ausflug zu den wiederbelebten Giessen im Äulehäg in Balzers ein. Dies ist die erste Exkursion des Veranstaltungsprogrammes 2005 im Rahmen der Sensibilisierungskampagne «Lebendiger Rhein».

Durch jahrzehntelange Eingriffe in den Naturhaushalt des Rheins sank der Grundwasserspiegel kontinuierlich, die Giessen und Gräben in der Rheinebene von Balzers fielen trocken. Das wertvolle naturnahe Gebiet ist in den 80er-Jahren mittels technischer Massnahmen gerettet worden: Durch den Einsatz einer Blockschwelle im Rhein und einer Wiederbewässerungsanlage wurden naturnahe Verhältnisse wiederhergestellt. Die Bach- und Seeforellen zum Beispiel sind wieder zurück.

Der Weg führt entlang der unterirdischen Zuleitung, welche von der Ellhornschwelle bis zum Naturschutzgebiet Äulehäg führt. Unter der fachkundigen Führung von Gerhard Hornsteiner, Projektleiter bei der LGU, werden die verschiedenen Auswirkungen der Eingriffe vor Ort diskutiert. Welche Lösungsansätze für das

LGU-EXKURSION



Die LGU lädt zu einem Ausflug zu den wiederbelebten Giessen im Äulehäg in Balzers ein.

Problem des sinkenden Grundwasserspiegels werden heute angestrebt?

Treffpunkt ist um 9 Uhr bei der Bushaltestelle Rheinstrasse in Bal-

zers (Ankunft Bus aus Richtung Vaduz: 8.57 Uhr).

Die Exkursion dauert etwa bis 11.30 Uhr. Gutes Schuhwerk ist empfehlenswert. Die Exkursion

findet bei jeder Witterung statt. Alle interessierten Erwachsenen und Kinder sind ganz herzlich eingeladen zu diesem geführten Spaziergang. (LGU)

FACHSTELLE FÜR SEXUALFRAGEN

«Mehr Lust als Frust»

SCHAAN – Wie erlebe ich mehr Lust als Frust in meiner Sexualität?

- Wollen Sie mehr über weibliche Sexualität wissen?
- Erleben Sie selten oder nie einen erfüllten Orgasmus?
- Möchten Sie Ihre Sexualität neu entwickelt und neu erfahren

Viele Frauen träumen davon, ihre sexuelle Kraft zu spüren und zu erleben. Manche haben wenig Gelegenheit, sich im geschützten Rahmen über die eigene Sexualität mit anderen Frauen auszutauschen. Die Selbsterfahrungsgruppe wendet sich an Frauen, welche ihr Frau-Sein um einen weiteren Schritt bereichern und für sich und ihre Partnerschaft Neues entdecken wollen.

Mit Sorgfalt und Respekt wird die Leiterin des Kurses Sie begleiten, Ihnen von neuesten Erkenntnissen berichten und Ihnen mit Anleitung von einfachen Körperübungen zeigen, wie ganzheitliches Erleben weiblicher Sexualität Sie neu erfüllen kann.

Beginn der Gruppe: Mittwoch, 20. April, 19.30 bis 21 Uhr; Dauer: fünf Abende; Teilnehmerinnen: Die Gruppe ist auf 6 bis 8 Personen beschränkt; Preis: 300 Franken (Rabatt in Einzelfällen möglich); Leitung: Patricia Matt, Sexualthe-

rapeuting (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) und Sexualpädagogin, Leiterin der Fachstelle für Sexualfragen, Schaan. (PD)

Hilfe Sex! Sexualerziehung heute

SCHAAN – Sexualerziehung heute, stellt uns als Eltern vor neue Fragestellungen. Es bringt uns in Kontakt mit unseren Unsicherheiten und Grenzen. Dieser Kurs ist für Eltern und Erzieher gedacht und orientiert sich an den Anliegen und konkreten Alltagssituationen der Teilnehmenden. Folgende Fragestellungen begleiten uns:

- Mit welchen Themen und Situationen bin ich im Kontakt mit meiner Tochter und meinem Sohn und deren erwachender Sexualität konfrontiert?
- Was sind meine Möglichkeiten und Grenzen in der Sexualerziehung als Mutter oder Vater?
- Was sind unsere Haltungen und Werte als Eltern und Partnerinnen in der Sexualerziehung?

Anhand von praktischen Erfahrungen und Wissen aus der Sexualpädagogik sowie Modellen aus der Transaktionsanalyse geht es in diesem Kurs darum, eigene Möglichkeiten lustvoll zu erweitern und sich den eigenen Grenzen bewusst zu werden. Ziel dieses Kurses ist

es, diese Aufgabe gestärkt und lebendig im Alltag umsetzen zu können. Patricia Matt ist Sexualpädagogin und Sexualtherapeutin. Sie leitet die Fachstelle für Sexualfragen und HIV-Prävention und verfügt über eine langjährige und vielfältige Erfahrung als Fachfrau im Umgang mit dem Themenkreis Sexualität.

Beginn: Mittwoch, den 20. April, 9 bis 11 Uhr; Dauer: vier Vormittage; Preis: 200 Franken; Leitung: Patricia Matt, Sexualtherapeutin (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) und Sexualpädagogin, Leiterin der Fachstelle für Sexualfragen, Schaan. (PD)

Erotik und Partnerschaft in Partnerschaften

SCHAAN – Paare entwickeln in langjährigen Partnerschaften oft Gefühle erotischer Stagnation, schleichender Unzufriedenheit oder unguter Kompromisse. Sie können das gerade dann schwer verstehen, wenn sie die Beziehung ansonsten als befriedigend erleben und sich gut verstehen.

- Wie kann die partnerschaftliche Intimität weiterentwickelt und zur Entfaltung gebracht werden?
- Was braucht es, um zu einem kreativeren und kompetenteren Umgang mit der eigenen Erotik

und der des Partners zu kommen? ● Wie kann ich mich mit den eigenen sexuellen Wünschen und Phantasien und denen des Partners auseinandersetzen?

Der folgende Kurs ist für Paare gedacht, die Lust haben aufzutauen und ihre sexuelle Partnerschaft zu pflegen.

Meiner Arbeit liegt neben der Transaktionsanalyse ein Modell lebender Sexualität von Prof. Jean Yves Desjardins zugrunde, welche an der Universität in Montreal entwickelt wurde. Die TN erhalten aktuelles sexologisches Wissen, und setzen sich anhand von Übungen mit der Thematik Sexualität, erotische Kommunikation, Verführung, lebendige Sexualität in langjährigen Partnerschaften auseinander.

Beginn: Dienstag, den 3. Mai, 19.30 Uhr; Dauer: vier Abende; Preis: 200 Franken; Leitung: Patricia Matt, Sexualtherapeutin (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung) und Sexualpädagogin, Leiterin der Fachstelle für Sexualfragen, Schaan. (PD)

ANZEIGE

Spielregeln

- Zwischen dem 8.1.05 und dem 30.12.05 erreicht diese Anzeige in unregelmässigen Abständen.
- Rechnen Sie jeweils alle Zahlen mit den entsprechenden Operationssymbolen während des gesamten Jahres zusammen.
- Immer am 12. jeden Monats können Sie das aktuelle Zwischenergebnis durch den Monatspreis gewinnen und am 31. des Monats am 27.12.05 gewinnen.
- Teilnahmeberechtigt sind alle, die zum 1.1.05 im Casino Bad Ragaz leben.