

Weg zum Wohlbefinden

Mit dem Helm auf dem Kopf und den Füssen auf den Pedalen ...

VADUZ - Aus Anlass des «Uno Jahres des Sports 2005» haben sich die Verantwortlichen der Kontakt- und Beratungsstelle Alter wieder viele Aktivitäten für die Generation 50+ vorgenommen!

Sport muss Spass machen, denn viele Menschen lassen sich schon alleine durch den Begriff «Sporttreiben» abschrecken. Klingt das nicht nach Schwitzen und sich quälen? Besser ist es, von körperlicher Bewegung zu sprechen. Und wo geschieht das vielfältiger, als beim Velofahren? Fahrrad fahren beugt Volkskrankheiten wie Herz - Kreislaufproblemen und Rückenschmerzen vor, die gleichmässigen Beinbewegungen kräftigen die Region im Bereich der Lendenwirbelsäule. Auch für die Kniegelenke ist das Radeln besonders vorteilhaft, da der Sattel bis zu 80 Prozent des Körpergewichts abfängt.

Der Wettergott meinte es am letzten Dienstag mit der Radlergruppe 50+ der KBA besonders gut, als diese sich beim Sportplatz in Vaduz zu einer Halbtagestour traf. Ich hatte das Vergnügen, mich für eine kleine Weile mit der Leiterin Marie-Luise Hotz und einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu unterhalten. Es wurde mir dabei klar, welche grosse Verantwortung



Mit der KBA fit und froh mit dem Fahrrad unterwegs.

die Leiterin trägt. Jede Tour muss gut vorbereitet werden. Schliesslich will man ja auch wieder unfallfrei zurückkommen.

Beeindruckend war die gelöste, heitere, kameradschaftliche Stimmung, die herrschte. Es hatte mich auch interessiert zu hören, welche Motivation diese Menschen dazu veranlasst, sich in den Sattel zu schwingen. Es kamen Antworten wie: Um die körperliche Kondition zu verbessern, die Natur zu genießen, neue Wege zu entdecken und Sicherheit beim Fahren zu gewinnen. Eine grosse Rolle spielte auch der Wunsch, neue Kontakte zu knüpfen, und für einige Zeit in fröh-

licher Gesellschaft dem alltäglichen Trott zu entfliehen. Marie-Luise Hotz, die Leiterin, legt grossen Wert auf das Aufwärmprogramm vor dem Start. Als bald erklang aus dem Radio fetzige Musik, die steifen Muskeln und Gelenke wurden durch Übungen aufgewärmt und für die Fahrt auf diese Weise vorbereitet. Nicht zu vergessen, so erklärte Marie-Luise den Neuen, seien im Übrigen auch zum Abschluss der Tour die Entspannungsübungen.

Vor dem Start kamen noch Fragen wie: Ist genug Luft in den Reifen, sind Sonnenbrille und Getränke parat? Helme gehören zur

Pflichtausrüstung nach dem Motto: «Hirn trägt Helm». Das ist für jeden Teilnehmer selbstverständlich. Nun aber ging die Halbtagestour, die diesmal nach Balzers an blühenden Wiesen und Bäumen vorbei führte, endlich los. Ein bisschen wehmütig winkte ich der Gruppe nach.

Haben Sie Lust bekommen, sich radelnd zu bewegen? Es lohnt sich sicher! Fragen Sie bei der Kontakt- und Beratungsstelle Alter, Telefon 237 65 65 nach. Sie erhalten ausführliche Auskunft, auch welches Velo in Frage kommt, wohin die Fahrten gehen usw.

Wichtiger Hinweis:

Am Mittwoch, 25. Mai, findet eine «Schnuppertour» für Neueinsteiger statt. Treffpunkt um 9 Uhr in Ruggell, Parkplatz vis-à-vis Restaurant Rösli. Hierbei, wie auch bei jeder anderen Tour, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich: Marie Luise Hotz, Tel. 262 66 05 und 079/449 29 47 oder bei der KBA, Tel. 237 65 65.

IMPRESSUM



Internationales Jahr
des Sports und
der Sporterziehung

ÜBERBAUUNG «59 +»

Das Projekt in Mauren

MAUREN - Die eFeL Bau AG hat das einzigartige Konzept mit dem Namen «59 +» entwickelt. Es handelt sich dabei um ein massgeschneidertes Zuhause für den dritten Lebensabschnitt, den Ruhestand. Die ruhige Lage, die Nähe zum Riet mit Naherholungsangeboten wie Sportpark und Birka sowie das familiäre Dorfleben mit Wochenmarkt machen die Wohnanlage (Standort: Britschenstrasse in Mauren) besonders attraktiv für Menschen im Ruhestand. Selbstverständlich ist auch jeder Wohnung ein Tiefgaragenplatz zugeordnet. Diverse Einrichtungen fördern das Gemeinschaftsleben der Bewohner: Grosszügige Gesellschaftsräume, ein Ladencafé, in dem es die wichtigsten Nahrungsmittel zu kaufen gibt, ein Wellness-Bereich mit Sauna und Whirlpool, ein Hobbyraum und ein Mehrzweckraum, in dem kulturelle oder leicht sportliche Aktivitäten angeboten werden. (Anzeige)

Überbauung «59 +»: Alles unter einem Dach

Spatenstich für erste altersgerechte Drei-Generationen-Überbauung erfolgt

MAUREN - Zehn altersgerechte Wohnungen, eine Kindertagesstätte und ein Ladencafé: Dies und noch einiges mehr wird die Überbauung «59 +» nach ihrer Fertigstellung unter einem Dach beherbergen. Bestern erfolgte der Spatenstich in Mauren.

Wenn in zirka eineinhalb Jahren das Bauvorhaben in der Britschenstrasse in Mauren fertiggestellt sein wird, dann soll gemäss dem Wunsch der Bauherren «ein Ort des Miteinanders und der Durchmischung der Generationen» entstanden sein.

Günther Hasler, Verwaltungsratspräsident der eFeL Bau AG in Nendeln, welche die Generalunternehmerin der Überbauung



Frauen sich über das Projekt, von links: Architekt Patrick Matt, Günther Hasler, VR-Präsident der eFeL Bau AG und Maurens Vorsteher Freddy Kaiser.

«59 +» ist, bezeichnete das Projekt als bis dato einmalig in Liechtenstein. Es sei das erste Mal, dass ei-

ne private Initiative sowohl altersgerechte Wohnungen als auch eine Kindertagesstätte realisiere. Zu-

dem entstehen Zivilschutzräume für 480 Personen, welche die diesbezügliche Abdeckung in Mauren von momentan 45 auf 53 Prozent erhöhen wird.

Maurens Vorsteher Freddy Kaiser würdigte denn auch die Überbauung «59 +» als «ausserordentlich tolles Projekt» sowie «super Sache» und bedankte sich bei den Vertretern der eFeL Bau AG für die Verantwortung gegenüber der Allgemeinheit, die diese mit dem Bauvorhaben übernommen haben.

Von den zehn Wohnungen sind bereits deren sechs verkauft, wer mehr Informationen zur Überbauung «59 +» in Mauren will, kann sich bei der eFeL Bau AG unter Telefon: 373/35 55 melden. (Anzeige)

ANZEIGE



Im Mai lohnt es sich
bei Citroën zahlreich zu sein!

Fr. 16'990

Fr. 19'990

Fr. 32'990

Fr. 29'990

Fr. 7'000

Fr. 9'000

Gamprin-Bendern
Garage Biedermann AG
Tel. 00423 373 10 85