

NACHRICHTEN

**Staatsfeiertag 2005
mit zahlreichen Attraktionen**

VADUZ – Ein vielfältiges Programm mit Spielen für Junge und Junggebliebene, Tanzdarbietungen und musikalischer Unterhaltung bietet das Volksfest am Nachmittag des Staatsfeiertags am 15. August. Der Vormittag ist der offiziellen Staatsfeier mit einer Feldmesse auf der Schlosswiese, den Staatsfeiertagsansprachen des Erbprinzen und des Landtagspräsidenten und dem Apéritif im Schlossgarten gewidmet. Höhepunkt und Abschluss des Staatsfeiertages ist das Feuerwerk um 22 Uhr.

Das Programm

- 9.30 Uhr Feldmesse auf der Schlosswiese, musikalisch umrahmt vom Musikverein Konkordia Mauren.
- Ca. 10.45 Uhr offizieller Staatsakt mit Ansprachen von Erbprinz Alois von und zu Liechtenstein und Landtagspräsident Klaus Wanger.
- Ca. 11.30 Uhr Apéritif beim Schloss Vaduz, gegeben von Fürst Hans-Adam II. und Fürstin Marie von und zu Liechtenstein, zu dem die ganze Bevölkerung eingeladen ist.
- Ab 14 Uhr Volksfest im Städtle Vaduz mit Spielmöglichkeiten, Tanz-Shows und musikalischer Unterhaltung und kulinarischen Köstlichkeiten.
- 21.15 Uhr Zündung der Höhenfeuer und der Krone auf Tuass.
- 22 Uhr grosses Feuerwerk.

Schlechtwetterprogramm

Das gesamte Programm mit Feldmesse, Volksfest und Feuerwerk wird auch bei schlechtem Wetter programmgemäss durchgeführt.

Höhenfeuer und Krone auf Tuass

Die Liechtensteinische Bergrettung organisiert wiederum als weithin sichtbare Zeichen des Staatsfeiertages die Höhenfeuer sowie die Krone auf Tuass, die um 21.15 Uhr gezündet werden. Interessierte Personen, die gerne dabei mitwirken wollen, können sich bei der Liechtensteinischen Bergrettung, Christoph Frommelt, Schaan, Telefon 232 74 03 melden.

Liechtenstein-Busse zum Nulltarif

Die Liechtenstein-Busse fahren am 15. August zum Nulltarif. Für die Besucher und Besucherinnen der Feldmesse verkehren am Morgen von ca. 8.30 Uhr bis 12 Uhr sämtliche Liechtenstein-Busse von und nach Vaduz via Hotel Schlössle. Vom Hotel Schlössle verkehren von 8.30 bis 9.15 Uhr diverse Pendelbusse bis zur Feldmesse. Ab Hotel Schlössle fahren um 12.05 Uhr die letzten Liechtenstein-Busse in alle Richtungen. Für Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte stehen beim Hotel Schlössle für die Fahrt zur Schlosswiese Kleinbusse des Liechtensteinischen Behindertenverbandes bereit. Abholungen von zu Hause müssen mindestens drei Tage im Voraus unter der Telefonnummer 390 05 15 reserviert werden.

Für den Besuch des Volksfestes fahren die Liechtenstein-Busse ab ca. 12 Uhr bis nach 21.30 Uhr im 20-Minuten-Takt. Die Liechtenstein-Busse verkehren aus Richtung Schaan/Unterstein bis zur Herrengasse in Vaduz. Die Busse aus Richtung Triesen/Triesenberg verkehren bis zum Lindenkreisel in Vaduz. Die Rückfahrten erfolgen ab den gleichen Stellen. Zwischen dem Lindenkreisel in Vaduz und der Herrengasse besteht keine Busverbindung. Die kurze Distanz zwischen diesen Punkten kann nur zu Fuss zurückgelegt werden. Die Rückfahrten in die Gemeinden erfolgen nach dem Feuerwerk nach Bedarf. Der letzte Kurs verlässt Vaduz um 1 Uhr morgens. Für die Anreise mit dem Auto stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Die Festzone ist in fünf bis zehn Minuten erreichbar.

Faltblatt an alle Haushalte

Alle Haushalte in Liechtenstein erhalten ein Faltblatt zugestellt, das über das Staatsfeiertagsprogramm, den Liechtenstein-Busfahrplan, das Angebot der mitwirkenden Vereine und die Verkehrsbeschränkungen informiert.

Informationen zum Staatsfeiertag sind auch im Landeskanal und im Internet unter www.pia.llv.li abrufbar. (paf)

Ganzkörpertraining

Nordic Walking mit der Kontakt- und Beratungsstelle Alter

VADUZ – Sicher sind Ihnen auch schon Leute aufgefallen, die mit forschen Schritten und besonderen Stöcken in den Händen auf Feld-, Wald- und Wiesenwegen davonhasten. Sie joggen nicht, sie walken nicht, sie haben das Nordic Walking entdeckt.

Um was geht es eigentlich bei dieser Trendsportart? Bei Nordic Walking werden die positiven Trainingseffekte des Walkings durch den Gebrauch spezieller Laufstöcke ergänzt und damit ein wichtiger Teil, der Armeinsatz des Walkings, noch optimiert. Bein- und Armtechnik sind hierbei eine völlig andere als die beim klassischen Walking. Nordic Walking ist eine äusserst effektive Trainingsmethode, die längst nicht nur, wie ursprünglich, Langläufern vorbehalten ist. Durch den Einsatz der Stöcke bietet dieses sportliche Gehen eine Vielzahl gesundheitlicher Aspekte. Durch die Kontraktion der Beinmuskulatur während des Trainings wird bei Venenpatienten z. B. der Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen stark gefördert. Ebenso wird durch den intensiven Stockeinsatz die gesamte Rumpfmuskulatur gekräftigt. Auch sorgen die Stöcke automatisch für eine korrekte Körperhaltung und für eine optimale Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus. Durch eine bessere Durchblutung werden Muskelverspannungen und Schmerzen im Nackenbereich und in der Schulterregion gelöst. Nordic Walking ist ideal für übergewichtige Personen, was für ein hoffnungsvoller Nebeneffekt! Da sich die Pulsfrequenz um ca. 13% während des Trainings erhöht und die Sauerstoffaufnahme um 50% besser ist als beim normalen Walken, werden die Fettverbrennung und der Kalorienverbrauch stärker angeregt. Die Aus-



Das Nordic Walking ist eine äusserst effektive Trainingsmethode, die dem ganzen Körper gut tut.

dauerbewegung sorgt ausserdem dafür, dass die Stabilität der Knochen gestärkt wird. Damit kann dem Knochenmasseverlust, bekannt unter dem Namen Osteoporose, wirksam vorgebeugt werden.

Möchten nicht auch Sie diese faszinierende Sportart kennen lernen? Sie ist für Anfänger, Jung und Alt und Wiedereinsteiger in den Sport geeignet. Der Kurs, den die Kontakt- und Beratungsstelle Alter anbietet, richtet sich vor allem an die Generation 50+. Aber bitte nicht einfach die alten Langlaufstöcke hervorkramen und losmarschieren! Anfänger sollten unbedingt an einem Einführungskurs teilnehmen. Falsche Technik, die man sich angeeignet hat, wird man nur schwer wieder los. Auch will das richtige Wohlfühltempo erlernt sein. Es ist übrigens interessant, dass die Mehrzahl bei Bewegungskursen aus weiblichen Teilneh-

mern besteht. Walking und Nordic Walking gehören, wie auch Gymnastik, zu den weichen Sportarten. Männer wollen offenbar eine ordentliche Portion Power beim Sport erleben. Aber wer mehr Power möchte, kann das Tempo erhöhen, oder auch in ein ansteigendes Gelände wechseln, wenn er die Technik erst einmal beherrscht. Allerdings ist hierbei ein guter Gesundheitszustand immer Voraussetzung.

Die Kontakt- und Beratungsstelle Alter bietet einen Einführungskurs für Nordic Walking an. Sie erhalten praktische Tipps rund um diese Sportart, vor allem aber lernt man, die Stöcke richtig einzusetzen. Diese werden Ihnen für diesen Kurs gratis zur Verfügung gestellt!

Einführungskurs

Der Einführungskurs findet jeweils am Donnerstag, vom 18. Au-

gust bis 29. September von 8.30 bis 9.45 Uhr in Schaan beim Sportplatz, statt. Für weitere Informationen, oder für Ihre Anmeldung, steht Ihnen die KBA, Tel. 237 65 65, gerne zur Verfügung.

Denken Sie immer daran: Jeder sportliche Schritt und Tritt ist ein guter Weg zum eigenen Wohlbefinden! Beatrix Hengevoss

IMPRESSUM**«Wir im Dialog»**

Diese Beiträge stammen von der Senioren-Pressegruppe. Fragen und Anregungen bitte an die Kontakt- und Beratungsstelle Alter, Tel. 237 65 65.

- Joan Bolliger
- Beatrix Hengevoss
- Roswitha Schädler
- Christa Tauern
- Helmut Vollmer

Hotel Turna feiert 40-jähriges Bestehen

Renommiertes Hotel Turna in Malbun – Grosses Jubiläumsfest

MALBUN – An diesem Wochenende wird das 40-jährige Bestehen des renommierten Hotels Turna in Malbun mit einem attraktiven Rahmenprogramm und Bierpreisen wie vor 40 Jahren gebührend gefeiert.

Im Jahre 1964 hat die Erfolgsgeschichte der Turna ihren Anfang genommen. Mina Bühler legte damals den Grundstein. Der Bau des Hotels fand mit der Eröffnung am 1. Juni 1965 seinen Abschluss. Die Unternehmerin Mina Bühler heiratete drei Jahre später Josef Lampert, der als Koch im Hotel Turna tätig war.

Wellness, auch für den Magen

Traditionelles Unternehmen

«Wir sind das einzige Hotel in Malbun, das das ganze Jahr über geöffnet hat», erklärt Rainer Lampert, der vor 15 Jahren als Koch in den elterlichen Betrieb kam. Heute führt er diesen gemeinsam mit seiner Frau Anni. Auch heute noch steht Mina Lampert immer mit Rat und Tat zur Seite und gibt ihre langjährige Erfahrung gerne weiter.

Wellness, auch für den Magen

Vor sechs Jahren entschloss sich Rainer Lampert, erneut auszubauen. Es entstand die herrliche Wellnessanlage, die auch auswärtigen Gäste nützen können. Heute bietet das Hotel Turna, das bekannt ist für seine abwechslungsreiche Küche, 22 modern renovierte Zimmer. Zu den Highlights auf der Speisekarte zählt das Steinsteak und im Sommer lädt Rainer Lampert auf die neue grosse Terrasse ein, wo bei schönem Wetter auch der Grill an-

gefeuert wird und die Gäste ein leckeres Barbecue geniessen können. «Ich achte vor allem darauf, dass in meiner Küche einheimische Produkte verwendet werden», erklärt Rainer Lampert.

Grosses Jubiläumsfest

Das 40-jährige Jubiläum soll gebührend gefeiert werden. Heute Samstag, gibt es ab 17 Uhr Live-Musik mit dem «Duo Sterntaler», das am Sonntag um 11 Uhr auch zum Frühschoppen aufspielt. Für die kleinen Gäste steht eine Hüpfburg bereit. Die grosse Sensation: Die Bierpreise sind wie vor 40 Jahren.

Na denn, zum Wohl und auf weitere 40 Jahre Turna in Malbun. (PD)



ANZEIGE

Sommer-Shopping