KURSE

Leichter laufen mit Gedanken

SCHAAN – Sinnlich-wirksam-stärkende Lauffreude beim Walking oder Joggen. An sechs Mittwochvormittagen können Sie erfahren, wie sich mit der Franklin-Methode das Gehen und Laufen leichter, lockerer und schonungsvoller anfühlt.

Die Methode macht spürbar, wie Gedankenbilder wirken und für den persönlichen Laufstil positiv genutzt werden können. Sie zeigt, wie im Nu unsere Energiezufuhr, die Atmung erleichtert und vertieft wird, wie Verspannungen sich lösen und die Gelenke reibungsloser funktionieren. Neuartige Aufwärmübungen und entsprechende anatomische Bilder verbessern die Muskelkoordination und die Kraft und verhelfen zu schmerzfreier Bewegung. Einmal eingeübt, machen neue günstigere Bewegungsmuster für Profis wie für Einsteiger/-innen das Laufen in der Natur zu einem genuss- und reizvolleren Erlebnis. Jeder Laufkurs beinhaltet jeweils nebst grundlegenden Bewegungsverbesserungen ein Schwerpunktthema wie gesunde Hüft-, Knie- und Fussgelenke, Lockerheit im Nacken und Kreuz, Arm- und Schulterbewegung. Das dynamische Training mit Fantasie für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag! Der Kurs 770 unter der Leitung von Elisabeth Jörin beginnt am Mittwoch, 24. August, um 8.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Nordic Walking: Einsteigerkurs

VADUZ – Erlernen der Grundtechnik für ein effektives Nordic Walking. Der richtige Einstieg ins Nordic-Fitness-Training. Der Kurs 209 unter der Leitung von Irene Hasler beginnt am Montag, 22. August, um 18.30 Uhr beim Tennisplatz in Vaduz. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

Atem, Bewegung und Stimme Einsteiger-Seminar

SCHELLENBERG – In diesem Kurs werden die Grundprinzipien der Middendorf-Arbeit erfahrbar gemacht. Sammeln, Atmen, Empfinden: Begriffe, die immer wiederkehren, die uns helfen, Körperbewusstsein zu erlangen, in der Ruhe, der Bewegung, im Sprechen, im Singen.

Der Kurs 229 unter der Leitung von Hildegard Meier beginnt am Montag, 22. August, um 20 Uhr im Gemeindhaus in Schellenberg. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22 oder schriftlich per E-Mail an info@stein-egerta.li. (PD)

Kameras statt Personal

Videokameras an kleinen Grenzübergängen nach Liechtenstein

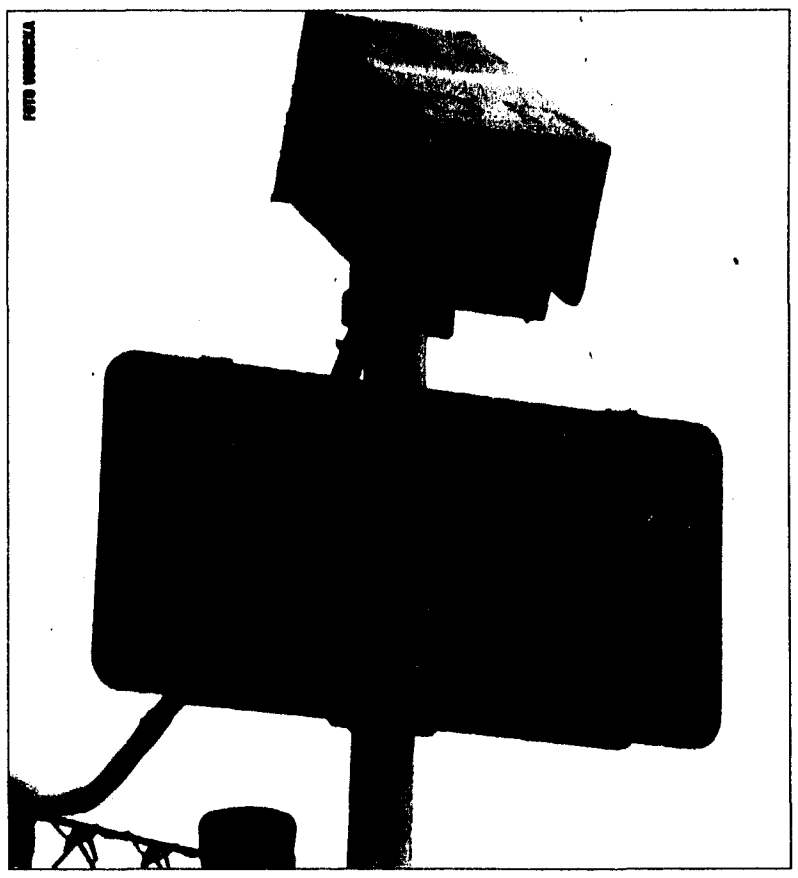
SCHAAN – Der herrschende Personalmangel an den österreichischen Aussengrenzen zur Schweiz und zu Liechtenstein soll in Bälde kompensiert werden. Allerdings soll die Anzahl der Zollbeamten nicht erhöht werden. Vielmehr sollen Videokameras als Hilfsmittel herangezogen werden.

• Peter Kindle

Kleinere Grenzübergänge in die Schweiz und nach Liechtenstein könnten in Zukunft mit Kameras überwacht werden. Nach Angaben von Vorarlbergs Sicherheitsdirektor Elmar Marent ist dies in jenen Zeiträumen sinnvoll, in denen die Übergänge nicht besetzt sind.

Ersatz für Personal

Marent ist davon überzeugt, dass «in Zeiten des Personalmangels» der Einsatz von Videoüberwachung ein wichtiges Ergänzungshilfsmittel sei, welches die Durchführung der Grenzeinsätze erleichtere. Im kommenden Herbst wolle man entscheiden, an welchen Grenzübergängen die Installation dieser Überwachungskameras Sinn mache.



Videoüberwachung anstelle von Personalverstärkungen: Kommt dies an den kleinen Grenzen?

Auch öffentliche Plätze?

Nach den Terroranschlägen in London ist im benachbarten Österreich zudem die Diskussion entbrannt, ob die Überwachung von öffentlichen Plätzen mit hoher Kriminalitätsrate Sinn machen könne. Sicherheitsdirektor Marent sieht in dieser Hinsicht derzeit keinen Handlungsbedarf. Man prüfe aber ständig, ob es gefährliche Stellen gibt. Falls es diese geben sollte, werde man dort auch Kameras einsetzen, so Marent. Verschiedene Experten halten fest, dass bereits installierte Kameras an öffentlichen Plätzen eine Verbesserung bezüglich Kriminalitätsrate gebracht hätten. Andere wiederum betrachten die Diskussion als Effekthascherei nach den London-Anschlägen. Die Kameras hätten keinen Schutz gebracht. Verhindert werden könne mit den Kameras nichts, nur bei der Identifikation von Tätern seien die Videobilder hilfreich.

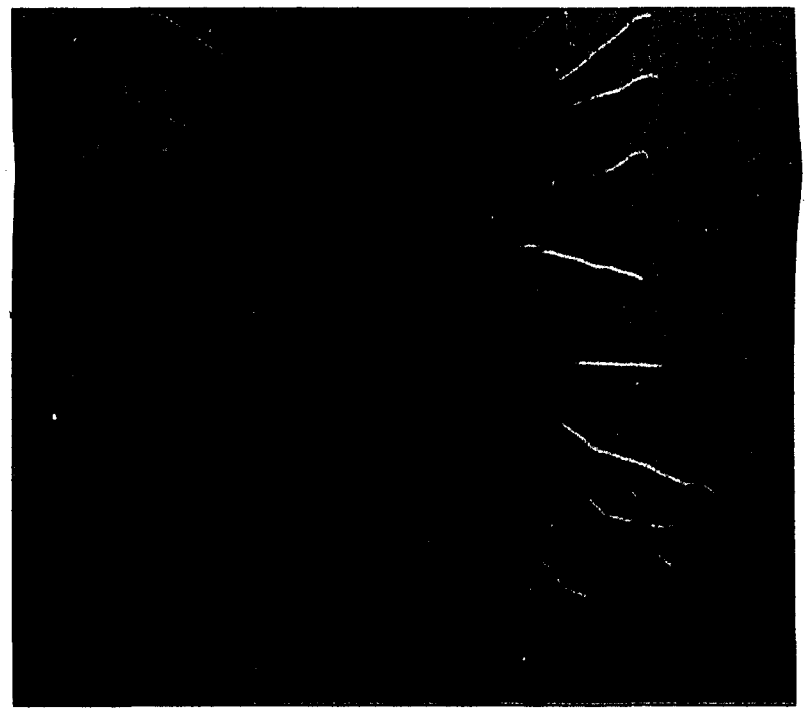
Bald neue Rekordtemperaturen?

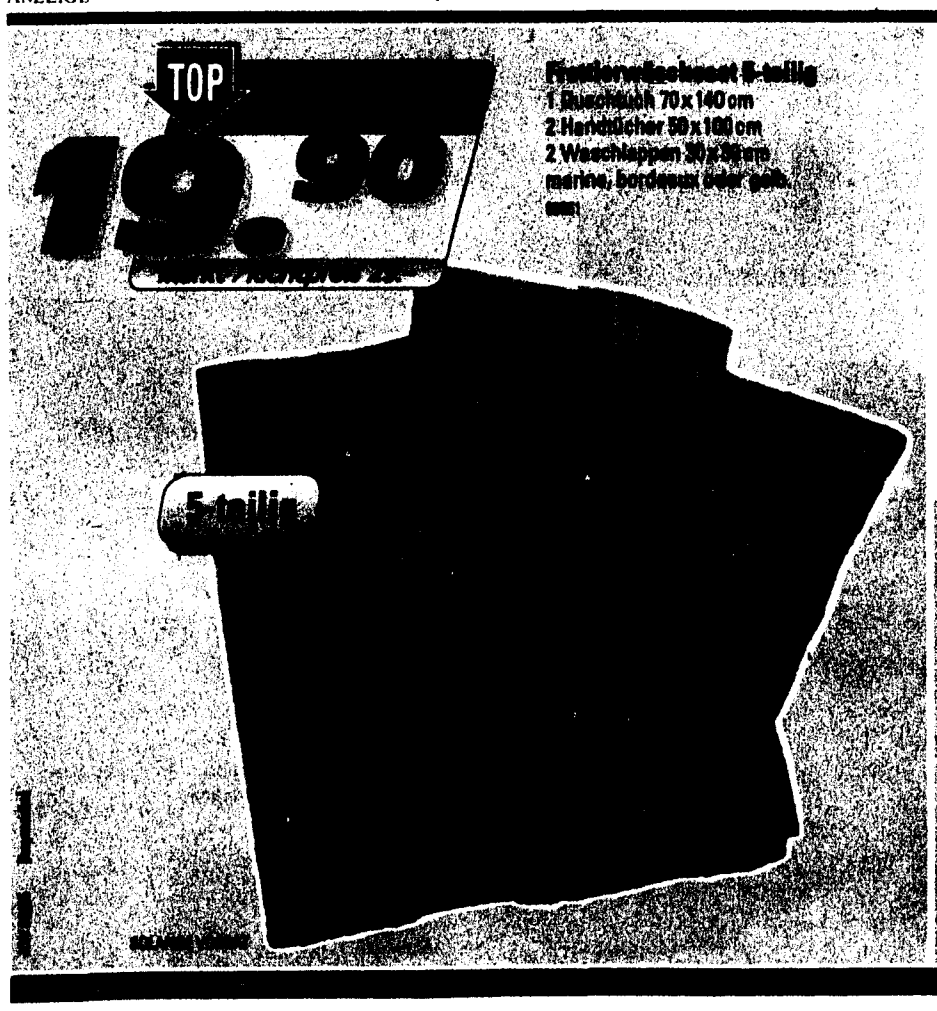
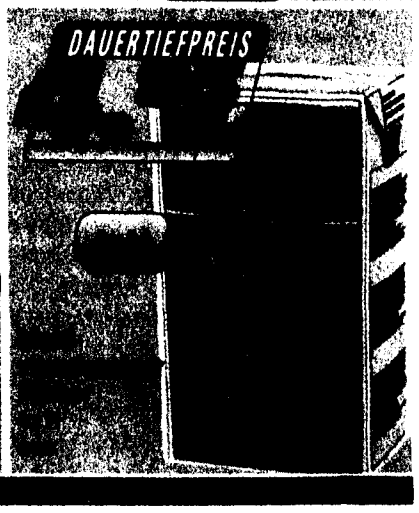
In dieser Woche soll das Thermometer auf 35 Grad steigen

SCHAAN – Badehose aus, Regenjacke an, oder etwa umgekehrt? Das Sommerwetter in Liechtenstein erfordert zwar keine warme Jacke, der Mix aus Sonne und Regen sowie die Temperaturschwankungen liessen jedoch bisher keine länger andauernde Ferienstimmung aufkommen. Ändert sich dies nun endlich?

• Nadine Kranz

In Vorarlberg prognostizieren die Wiener Experten für kommenden Mittwoch und Donnerstag Temperaturen von 35 bis 38 Grad. Wird in dieser Woche etwa die Rekordtemperatur in Vorarlberg von 36,6 Grad, welche im August 2003 gemessen wurde, geschlagen? Dies wird sich zeigen. Mit den heissen Sommertagen wird es laut Meteorologen jedoch spätestens am Sonntag wieder vorbei sein, bereits am Freitag werden Gewitter erwartet. In Liechtenstein ist die Lage ähnlich. Peter Wick von Meteonews Zürich erklärt auf Volksblatt-Anfrage, wie es zum erwarteten starken Temperaturanstieg kommt: «Wir bewegen uns zur Zeit in einer feuchten, warmen Luftmasse. Eventuell wird eine leichte Föhnströmung dazukommen. Dieser Mix aus der feuchtwarmen Luft und der Föhnströmung bewirkt, dass im Rheintal Temperaturen gegen 35 Grad erreicht werden.» Bereits heute klettern die Temperaturen laut Wick auf über 30 Grad, ab Donnerstag wird der Föhn hinzukommen. «Auch am Freitag wird es noch sehr heiss sein, der Samstag wird wieder kühler und es gibt Gewitter», meint der Meteorologe. Ein Temperatursturz ist seiner Meinung nach jedoch nicht zu erwarten. «Ich glaube nicht, dass es wieder extrem kühl werden wird», betont Peter Wick.



Bienen und Hummeln nehmen einen kräftigen Schluck Nektar in einem Sonnenblumenfeld, wo sie sich wohl über das schöne Wetter freuen.

ANZEIGE