

GESUNDHEIT

Nordic Walking – Natur pur!

VADUZ – Grundkurs für jedermann / jede-frau: Ob sportlich oder unspöttlich, alt oder jung, dick oder dünn, fit oder unfit, für jeden ist Nordic Walking geeignet, denn jeder bestimmt seine Intensität selber – ein Versuch lohnt sich! Für den Grundkurs braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Beim Nordic Walking mit zwei Stöcken wird das Laufen effektiv auf vier Gliedmassen verteilt, denn Beine und Arme werden rhythmisch und gleichmässig beansprucht.



Nordic Walking stärkt die Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur sowie die Rücken- und Nackenmuskulatur. Da Nordic Walking die Herzfähigkeit verbessert, wirkt sich das positiv auf die aerobe Ausdauer aus und optimiert den Fettstoffwechsel in idealer Weise.

Gelenke (vor allem Knie) werden entlastet und geschont, darum wird Nordic Walking in der Medizin als therapeutische Massnahme bei Menschen mit Rückenleiden und Gelenkschmerzen, aber auch bei Sportler zur Rehabilitation und als Trainingsalternative empfohlen. Nordic Walking ist selbstverständlich für intensivere Trainingsformen bestens geeignet. Kurzum, Nordic Walking bietet alle gesundheitlichen Vorteile, die eine sanfte Ausdauersportart mit sich bringt.

Der nächste Nordic Walking Grundkurs beginnt am Donnerstag, 18. August, um 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr in Schaan (Daten: Donnerstag 25. August, Freitag 26. August).

Dienstagvormittag, 6. September um 8.30 Uhr in Schaan und dauert bis 20. September).

Der Abendkurs startet am Mittwoch, 7. September und findet bis 21. September jeweils um 18.30 Uhr in Schaan statt.

In Ruggell beginnt ein Abendkurs am Freitag, den 16. September (bis 30. September) um 18.30 Uhr.

Alle oben genannten Kurse dauern dreimal zwei Stunden.

Die Grundkurse kosten 90 Franken, wovon die Krankenkassen 50 Prozent der Kurskosten übernehmen (Gesundheitsförderung).

Weitere Grund-, Privat- und Firmenkurse werden laufend angeboten. Die Stöcke werden während des Kurses gratis zur Verfügung gestellt. Anmeldung bei der Kursleitung: Vera Siegfried, dipl. Wellnesstrainerin II, Nordic Walking Instructor, Tel. 373 97 22, www.fit.li, vera@fit.li. (PD)

«Hotel, Bravo, Zero ...»

Holländische Funk-Amateure kontaktieren von Liechtenstein aus die Welt

MALBUN – Das Bergrestaurant Sareis ist derzeit umsteift mit einem Wald aus feinen Antennen. Eine Gruppe holländischer Funkamateure hat Station bezogen und funkt zwei Wochen lang aus Liechtenstein rund um die Welt.

• Martin Risch

«Nicht erschrecken, es sieht ziemlich wild aus», warnt einem die Wirtin vom Bergrestaurant Sareis während des Hochsteigens in die Unterkünfte.

Man glaubt einen geheimen, militärischen Kommandoposten zu erblicken. Überall verlaufen Kabel, es pippst und rauscht. Fünf Männer sitzen vor Computern und anderen technischen Gerätschaften. «Hotel, Bravo, Zero, ... Hotel Bravo Zero, ...», spricht einer der Männer in ein Mikrofon. Gespannt wird gelauscht. Rauschen. Noch einmal die scheinbar sinnlosen Worte: «Hotel, Bravo, Zero ...» Wieder rauscht es. Plötzlich ertönt eine Stimme aus dem Rauschen, unverständlich. Der Mann am Mikro antwortet, auch unverständlich. Danach rauscht es wieder monoton.

Politik ist ein Tabuthema

Die kleine Dachkammer ist derzeit das Feriendomizil der holländischen Männer aus Eindhoven. Bereits zum achten Mal sind sie hier oben auf gut 2000 Metern ü. d. M. und frönen ihrer Leidenschaft, dem Amateur-Funk.

Ziel eines Amateur-Funkers ist es, möglichst weltweit und möglichst viele Verbindungen aufzubauen, wird einem erklärt. Kommt



Eine mobile Funkantenne, Marke Eigenbau, auf Sareis.



Kontaktaufnahme mit Wellen: Sie horchen ununterbrochen in den Äther.

ein Kontakt zustande, wird somit in der Regel nicht lange gequasselt und schon gar nicht über Politik, das sei ein absolutes Tabuthema.

Bisher hat die holländische Gruppe rund 2600 Kontakte hergestellt. Diese werden über modernste Elektronik protokolliert. Ein Protokoll, in Funkersprache «Signal-Rapport» genannt, ist nötig, damit das Zustandekommen einer Verbindung auch verifizierbar ist. Bis in einer Woche wollen die

Männer auf Sareis rund 10 000 Verbindungen schaffen.

«HBO» für Liechtenstein

«Hotel, Bravo, Zero ...», und wieder gespanntes Lauschen. Die Wortfolge steht für das Länderkennzeichen der internationalen Funkabsprache. Die Erkennungsbuchstaben für Liechtenstein sind HBO. Insgesamt haben 335 Länder der Erde eine solche Funkkennung. Wer von Liechtensteiner Boden aus

funkt, benützt die HBO-Kennung. Die Amateur-Funker aus Holland mussten für ihre Funkstation auf dem Sareis eine Bewilligung beim Land einholen, die das Amt für Kommunikation für drei Monate erteilt hat. Wer will, erreicht die Wellenreiter bis nächsten Mittwoch unter HBO/BA6TUE. Die drei letzten Buchstaben stehen für technische Universität Eindhoven, wo einige der «Wellenreiter» ihr Hobby erlernt haben.

Das Tor zur Welt steht morgen besonders weit offen

Nach Liechtenstein und auf Sareis kam die holländische Gruppe erstmals 1994, weil hier ideale Funkbedingungen herrschen: Die hohe Lage und ein Land, in dem nicht sehr viele Funker aktiv sind. Weil, wie gesagt, jeder Amateur-Funker möglichst viele Verbindungen in verschiedenen Ländern generieren will, ist man ein begehrtes Objekt, wenn man von Liechtenstein heraus funkt.

Liechtenstein wird mit den holländischen Funkern für die zwei Wochen ihrer Anwesenheit das Tor zum Reich der Funker weit geöffnet und somit zur Welt. Funkkontakte bis nach Neuseeland sind möglich. Ganz besonders weit offen steht das Tor zur Welt in der morgigen Nacht, vom 12. auf den 13. August. Dann reflektieren Teile des Meteorsturms der Perseiden, ein Sternschnuppenschwarm, die Funkwellen und wirken wie ein Verstärker. Nicht zuletzt wegen dieses Phänomeres und auch wegen des Staatsfeiertages kommen die Funkfanatiker aus Holland seit Jahren immer wieder zur selben Zeit nach Liechtenstein.

Zweirad-Geknatter aus der Ost-Steiermark

VADUZ – Gestern Vormittag haben 18 alte Töffs der Marke Puch vor dem Kunstmuseum Halt gemacht. Der Motorrad-Club Feldbach aus der Ost-Steiermark war vom Oldtimer-Club Liechtenstein zu einem Apero eingeladen.

Auf seiner einwöchigen Tour kam der Zweirad-Tross gestern von Graz her, wo früher die alten Puch-Modelle mit Baujahr 1950 bis 1960 produziert wurden. Nach dem Drink im Kunstmuseum ging gestern die Fahrt mit Geknatter

über die Flaniermeile von Vaduz weiter Richtung Ischgl.

Dass die Männer mit ihren tollkühnen Kisten gerade nach Liechtenstein kurvten; ist laut Auskunft des Feldbacher Club-Präsidenten durch die Vermittlung der fürstlichen Familie von Liechtenstein zustande gekommen. In der Nähe von Feldbach steht die Riegersburg beim gleichnamigen Ort in der Oststeiermark. Die Burg befindet sich seit 1822 im Privatbesitz der fürstlichen Familie Liechtenstein. Der dortige Burgherr hatte die Töfffahrer auf die Fahrtroute mit Halt in Vaduz gebracht. (mr)



www.mobikom.li

Jetzt 540 Freiminuten zu FL1 und ins FL-Festnetz kassieren!

BRANDNEU!

Samsung SGH-E730
Triband, 2 Screens, 1.3 Megapixel-Digicam, Bluetooth, Video/MP3-Player, 90 MB interner Speicher, usw.

statt CHF 598,-

CHF 0,- im PRO
CHF 48,- im FUN
CHF 248,- im SMART

Samsung D 500
Triband, 1.3 Megapixel-Digicam, Bluetooth, 80 MB interner Speicher, MP3, E-mail Client, usw.

statt CHF 598,-

CHF 0,- im PRO
CHF 48,- im FUN
CHF 248,- im SMART

Nokia 6230i
1.3-Megapixel-Kamera mit Videoaufnahme-Funktion, Push-to-talk, usw.

statt CHF 548,-

CHF 0,- im PRO
CHF 0,- im FUN
CHF 198,- im SMART

Sie erhalten Monat für Monat 30 Freiminuten zu FL1 und ins Liechtensteiner Festnetz.

Bei Abschluss eines 18 Monatsvertrages, solange der Vorrat reicht!

Das Mobilnetz für Liechtenstein

Meiden Sie sich an im FL1 Shop oder bei einem unserer Vertriebspartner: KIND Vision, Industriestrasse 1, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41; Marvo Engineering AG, Mollstrasse 1, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41; Nagler Capital AG, Hauptstrasse 10, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41; Quaderer Herrmann AG, Hauptstrasse 10, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41; Wachter AG, Hauptstrasse 10, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41. FL1 Mobilkom Shop, Hauptstrasse 10, 9400 Vaduz, Tel. 076 33 41. Fax: 076 33 41 099. E-Mail: info@mobikom.li, www.mobikom.li