

ERWACHSENENBILDUNG

Taijiquan – Chen Stil – Einführung in die Kurzform



SCHAAN – Taijiquan ist ein jahrhundertealtes, traditionelles, meditatives Atem- und Bewegungssystem, das in China entwickelt wurde. Es sollte und soll dazu dienen das «Qi» (Lebensenergie) ungehindert im Körper fliessen zu lassen. Regelmässiges Taijiquan-Training beeinflusst auf schonende Weise die Atemfunktion. Die Lungenaufnahmekapazität wird erhöht und das Gewebe gekräftigt. Der Körper erfährt eine gesteigerte Sauerstoffzufuhr, was den Organen, Muskeln und dem Bindegewebe sowie dem Gehirn und seinen nervlichen Verbindungen zugute kommt. Konzentration und Leistungsvermögen werden ausgebaut. Durch das regelmässige Training werden Wirbelsäule sowie Bandscheiben entlastet. Sehnen, Bänder und Muskulatur bleiben geschmeidig oder werden wieder beweglicher. Über die rein körperlichen Vorzüge hinaus erlangen die regelmässig Trainierenden eine Harmonisierung ihrer geistigen Kräfte. Atmung und Bewegung erfahren durch das Training eine Erhöhung, Stabilisierung oder, wie so oft bei Senioren festgestellt, eine Verbesserung ihres Potenzials. Taijiquan wird mit Erfolg auf Breitensportebene, im Senioren- bis zum Leistungssport sowie im therapeutischen Bereich angewandt. Es ist für alle Generationen gleichermaßen geeignet. Der Kurs 777 unter der Leitung von Rüdiger Breustedt beginnt am Freitag, den 13. Januar 2006, um 20.15 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22 oder per E-Mail info@stein-egerta.li. (PD)

32 Jahre lang musste das Trinkwasser für das Bergrestaurant Sareiser Joch in Kanistern mit der Seilbahn transportiert werden. Das zugeführte Wasser wurde dann in einem 1000-Litertank gespeichert. Dieser unhaltbaren Situation musste Einhalt geboten werden, und deshalb wurde im Rahmen des Malbun-Projekts eine neue Wasserleitung mit Pumpe gebaut. Am letzten Donnerstag konnte der Neubau in Betrieb genommen werden und das Sareiser Joch wird nun erstmals direkt mit frischem Trinkwasser beliefert. Als «Meilenstein in der Geschichte des Bergrestaurants» bezeichnet Hubert Sele, Vorsteher Gemeinde Triesenberg, diesen ersten abgeschlossenen Teil des Malbun-Projekts.

Endlich fliessend Wasser

Wasserpumpe für das Restaurant Sareiser Joch offiziell eingeweiht

MALBUN – Die am letzten Donnerstag in Betrieb genommene neue Wasserpumpe für das Restaurant Sareiser Joch wurde gestern eingeweiht. Als Teil des Malbun-Projekts wird sie das Restaurant erstmals direkt mit frischem Trinkwasser versorgen. Gleichzeitig wird das Abwasser in der neuen Wasserleitung nach Bendem abgeführt.

• Karina Frick



Hubert Sele (links), Vorsteher Gemeinde Triesenberg, mit Angelika Moosleitner, Verwaltungsrätin Bergbahnen Malbun, und Projektleiter Peter Sparber weihen die neue Wasserpumpe offiziell ein.

Das Wasser wird in Zukunft vom Wasserreservoir Musbühel, in welchem sich die Pumpe befindet, über eine 900 m lange Leitung ins Restaurant Sareiser Joch gepumpt. «Der Bau konnte zügig vorangetrieben werden», erklärt Peter Sparber, Projektleiter, «vor allem, weil wir bis Oktober sehr schönes Wetter hatten.»

Auch in punkto Kosten gab es eine erfreuliche Nachricht: «Dadurch, dass sehr wenige Felsen im Weg waren, konnten wir die Wegstrecke der Leitung kurz halten. Damit wurden auch die Kosten tief gehalten und wir konnten unter dem Budget abschliessen», so Peter Sparber. Die

Gesamtkosten für die Pumpe und die Wasserleitung belaufen sich auf 600 000 Franken. Ein besonderer Dank gelte der Gemeinde Triesenberg, welche massgeblich dazu beigetragen habe, eine wirtschaftliche Lösung zu finden und das Teilprojekt zu verwirklichen.

bun zwischen März und April abgeschlossen werden können. Ende Saison, voraussichtlich also am 16. April, soll dann umgehend mit den Bauarbeiten begonnen werden. «Wir geben unser Bestes, damit die Fristen eingehalten werden können», versprechen die Verantwortlichen.

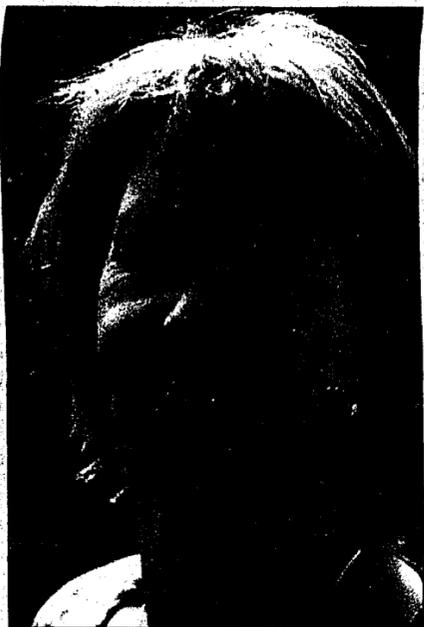
Kurze Strecke, tiefe Kosten

Das Wasser wird in Zukunft vom Wasserreservoir Musbühel, in welchem sich die Pumpe befindet, über eine 900 m lange Leitung ins Res-

Gesamtprojekt Malbun

Angelika Moosleitner, Verwaltungsrätin Bergbahnen Malbun AG, ist zuversichtlich, dass alle Bewilligungsverfahren für das Projekt Mal-

VOLKSBLATT-ABOSERVICE



Sasanne Nahl, Leiterin Abodienst

Liebe Leserinnen und Leser

Weihnachten steht vor der Tür und das Jahr 2005 geht auch bald zu Ende. Gerne möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihre Treue zum Liechtensteiner Volksblatt herzlich danken. Ich wünsche Ihnen für die kommenden Festtage viel Freude und Besinnlichkeit, einen guten Rutsch und die allerbesten Wünsche fürs neue Jahr.

www.volksblatt.li

Zum Ausklang des Jahres findet das Finale unseres Goldbarren-Wettbewerbs statt. Im Casino Bad Ragaz werden am Dienstag, 27. Dezember 2005, die jeweiligen 3 Monatsgewinner plus zusätzlich 12 Gewinner mit richtigen Einsendungen um ein Kilogramm Gold spielen. Somit wird für einige Spieler der Volksrechnung das Jahr 2005 goldig beendet. Wie Sie vielleicht schon gehört haben, starten wir mit einigen Neuigkeiten ins neue Jahr, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

ABONNENTEN-SERVICE

Neuigkeiten im Jahr 2006

Rheinzeitung – Volkskia – Volkscard – Sofa



Von links: Antonia Corrado und Sandra Niederegger (Innendienst) sorgen für einen Topservice bei der Vermietung des Volkskias.

Der Presseverein Liechtensteiner Volksblatt bringt ab 2006 unter dem Namen «Rheinzeitung» ein neues Printobjekt für Werdenberg und Sargans auf den Markt. Die Wochenzeitung erscheint jeweils freitags und hat eine Auflage von 21 000 Exemplaren.

Die neue Zweiländerzeitung erscheint in Liechtenstein unter dem bekannten Namen «Liechtensteiner Volksblatt» und in Werdenberg und Sargans als «Rheinzeitung».

Von diesem Zweititelsystem profitieren Leser wie auch Inserenten. Zwei Länder, ein Tarif. Diese neue

Plattform aus einem Verlagshaus bietet enorme Leistung bis 20% unter allen anderen Angeboten, die zurzeit auf dem Markt sind. Vertriebspartner der neuen «Rheinzeitung» ist die Liechtensteiner Post, die wiederum mit der Schweizer Post zusammenarbeitet.

Volkskia als erster Preis

Im kommenden Jahr können Sie beim «Volksquiz» beweisen, wie gut Ihr Allgemeinwissen ist. Monatlich werden wir ein grosses Fragequiz veröffentlichen. Am Ende des Jahres rätseln Sie um den Volkskia und der Sieger wird Be-

sitzer dieses einzigartigen Fahrzeuges. Den sparsamen und geräumigen Volkskia von der Nufa Garage in Vaduz kann man täglich bei uns mit der Volkscard zu einem unschlagbaren Preis mieten, wenn man Abonnent ist.

Volkscard angekommen

Die Volkscard ist inzwischen sicherlich bei Ihnen angekommen. Wir konnten für weitere zwei Jahre die Mobiliar in Vaduz als Partner gewinnen. In diesem Schreiben haben Sie auch einen Wettbewerb gefunden, bei welchem es Preise im Gesamtwert von über 2000 Fran-

ken zu gewinnen gibt. Die Volkscard stecken Sie am besten ins Portemonnaie, damit Sie sie immer dabei haben. Auch 2006 profitieren Sie von unvergleichbaren Aktionen mit der Volkscard.

Sofa 2006

Das neue Sofa 2006 erscheint neu jeden Monat (bisher Sommerpause) und mit umfangreichen 64 Seiten. Das bedeutet, es gibt mehr Platz für spannende Geschichten, grössere, emotionalere Bilder und viele neue, interessante Rubriken. Die erste brandneue Ausgabe erhalten Sie am letzten Freitag im Januar 2006.