

# Erster Ruggeller Gesundheitstag

Am Samstag fand der erste Ruggeller Gesundheitstag statt. Dabei standen die Gesundheit sowie das Wohlbefinden im Vordergrund. Vor Ort präsentierten sich Ruggeller Unternehmen, die gesundheitlich relevante Themen anbieten.

Der Tag startete mit der Mitmachaktion «Fit in den Tag» mit Bewegungs-, Yoga- und Fitnesstrainern. Dank diesem Angebot konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesund in den Tag starten und einen Einblick in verschiedene Fitnessangebote in der Gemeinde erhalten. Anschliessend öffnete der Marktplatz im Gemeindefestsaal, wo sich mehr als 20 Ruggeller Unternehmen präsentierten.

Beim Rundgang konnten die Besucherinnen und Besucher mehr über die Unternehmen erfahren, aber auch gleich selbst einiges ausprobieren. So konnte selber eine Zahnfüllung eingebracht werden oder die Hangab-Methode ausprobiert werden, wo der Körper an den Füßen mithilfe eines Seilzugs langsam in die Umkehrhaltung gebracht wird. Gut besucht waren auch die angebotenen Vorträge und Workshops, welche von den Ausstellerinnen und Ausstellern organisiert wurden. Die diplomierte Kräuterpädagogin Nicole Beutel zeigte den Besuchern, wie die Rosskastanie als Naturwaschmittel eingesetzt werden kann. Spannende Einblicke boten auch die abwechslungsreichen Vorträge zu Themen wie muskuläre Dysbalancen, ätherischen Öle und Aurachirurgie.

Organisiert wurde der Anlass von der Ruggeller Gesund-



Verschiedene Unternehmen aus Ruggell, die gesundheitlich relevante Themen anbieten, präsentierten sich vor Ort.



Bilder: pd

heitskommission gemeinsam mit der Gemeinde Ruggell. Die Gesundheitskommission be-

tont, dass der Gesundheitstag vor allem den vielen kleinen Unternehmen in Ruggell die

Chance bieten soll, sich zu präsentieren. Auch die Besucherinnen und Besucher zeigten

sich überrascht von der Vielfalt an Angeboten, welche Ruggell zu bieten hat. (pd)

## Erwachsenenbildung Stein Egerta

### Japanisch Kochen

Die Teilnehmenden erhalten theoretischen und vor allem praktischen Einblick in die japanische Alltagsküche: Suppe, Poulet Teriyaki, Gemüsegerichte und japanischer Reis. Die Teilnehmenden bereiten zusammen ein Menü zu, das zu Hause einfach nachgekocht werden kann. Die Gerichte werden gemeinsam in gemütlicher Runde genossen. Der Kurs 9A29 unter der Leitung von Akiko Sawamoto findet am Samstag, 19. November, von 11 bis 14 Uhr, in der Realschulküche in Balzers statt. Mit Voranmeldung.

Freude, Achtsamkeit und Liebe. Durch den bewussten Einsatz der Atmung, der geistigen Konzentration, Meditation und körperlicher An- und Entspannung reinigt sich unser Körper, unser Geist und wir kommen zur Ruhe. Der Wert von Yoga kann nicht beschrieben werden, man muss ihn erfahren. Der Kurs 8B10 unter der Leitung von Inge Büchel findet am Samstag, 19. November, von 9 bis 11 Uhr in der Spoerry Fabrik, Bewegungsraum, Eingang 2, Triesen, statt. Mit Voranmeldung.

### Wok and Roll: asiatisch angehaucht

Vielseitig, vital, lecker, würzig: Asiatische Gerichte vereinen die Vielfalt in allen Geschmacksrichtungen von süss bis sauer, von Gemüse über Fisch bis Fleisch. Die Teilnehmenden lernen die Zubereitung der verschiedensten Gerichte in ihrer Variantenvielfalt kennen. Dazu gibt es reichlich Tipps und Tricks vom Profi. Der Kurs 9A32 unter der Leitung von Werner Vögel findet am Mittwoch, 23. November, von 18 bis 22 Uhr in der Primarschule in Triesen statt. Mit Voranmeldung.

**Anmeldung/Auskunft**  
Erwachsenenbildung  
Stein Egerta in Schaan,  
Tel. +423 232 48 22 oder  
per E-Mail: info@steinegerta.li

### Gestalten mit Metall

Schweissen, Schmieden, Formen: An praktischen Beispielen werden die Teilnehmenden in die Metallbearbeitung eingeführt bzw. vertiefen ihre Kenntnisse. Aus Eisen werden Objekte für Haus und Garten gestaltet. Nach eigenen Ideen oder nach bestehenden Vorlagen wird geschweisst, geschnitten und geformt. Der Kurs 2B05 unter der Leitung von Günther Blenke findet am Mittwoch, 23. November, von 19.30 bis 22 Uhr in der Spoerry Fabrik, Alte Schmiede, Triesen, statt.

### Ein Samstagvormittag mit Yoga und Yoga Nidra

Wir praktizieren Yoga mit Herz,



Die Schülerinnen und Schüler der Primarschule Gamprin packten fleissig an.

Bild: pd

## «Weihnachten im Schuhkarton» in der Primarschule Gamprin

Bereits zum siebten Male in Folge organisierte der Elternrat Gamprin-Bendern die Aktion «Weihnachten im Schuhkarton», um Kindern, welche nicht über den hiesigen Wohlstand verfügen, zu Weihnachten ebenfalls eine Freude zu bereiten. Mit viel Eifer und künstlerischem Können haben sich

dieses Jahr wieder Schüler des Kindergartens und der Primarschule Gamprin ans Werk gemacht, und so konnte Pfarrer Stefan Lanz vom FEG in Schaan 66 gut gefüllte und wunderschön verzierte Weihnachtspäckchen aus Gamprin-Bendern entgegennehmen. Hoch erfreut bedankt sich der

Elternrat Gamprin-Bendern über die wiederum gelungene Aktion bei allen Kindern, Eltern, dem Kindergarten und der Primarschule Gamprin für den tollen Einsatz. Und auch der Dank in Form von leuchtenden Kinderaugen der kleinen Empfänger sei allen Beteiligten gewiss. (pd)

## Seniorenbund

### Digital: Kurse zu Whatsapp, Fotos & Videos

Vaduz Schülerinnen und Schüler der Realschule Vaduz bieten für Seniorinnen und Senioren drei Kursnachmittage an, die am Programm «Whatsapp» oder zum Thema «Fotos und Videos erstellen und verschicken» interessiert sind. Die Präsentationen und Erklärungen sind auf die Bedienung von «iPhone»-Smartphones beschränkt. Die Teilnahme ist kostenlos. (pd)

**Kurse. 29. November:** «Whats-App». **6. Dezember:** «Fotos und Videos». **13. Dezember:** Übungsstunde für Fragen und Repetition nach Bedarf. **Zeit:** Jeweils von 14 bis 16 Uhr in der Realschule Vaduz. **Anmeldung:** Liechtensteiner Seniorenbund, Tel. +423 230 48 00 oder info@seniorenbund.li.

## Senioren-Kolleg

### «Nahes Neuland»: Monika Helfer im Senioren-Kolleg

Mauren Das Seniorenkolleg freut sich, in der Reihe «Nahes Neuland» mit Monika Helfer ein literarisches Schwergewicht aus unserer Region begrüssen zu dürfen. Monika Helfer wurde in Au im Bregenzerwald geboren und lebt in Hohenems. Sie hat zahlreiche Romane, Erzählungen und Kinderbücher veröffentlicht. Für ihre Arbeiten wurde sie unter anderem mit dem Robert-Musil-Stipendium, dem Österreichischen Würdigungspreis für Literatur, dem Solothurner Literaturpreis und zuletzt mit dem Johann-Peter-Hebel-Preis (2022) ausgezeichnet. Mit «Vati» (2021) stand sie auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises und ihr grosser Publikumsfolg «Die Bagage» (2020) soll in Kürze verfilmt werden.

In Mauren wird Monika Helfer aus ihren neuesten Werken lesen, «Löwenherz» (2022) und «Bettgeschichten und andere» (2022). «Löwenherz» ist der dritte Teil einer autofiktionalen Romantrilogie, in der die Autorin in ihrer eigenen Familiengeschichte auf Spurensuche geht und dabei eine vielen von uns noch vertraute Welt eindrücklich nachzeichnet. Die Lesung und das anschliessende Werkstattgespräch mit Franz-Xaver Goop findet im Kulturhaus Rössle in Mauren am kommenden Donnerstag, 17. November, um 14.20 Uhr, statt. (pd)

## Polizeimeldung

### Kutscher meldet sich nach Aufruf

Zihlschlacht Am Samstagnachmittag ist eine 35-jährige Spaziergängerin in Zihlschlacht bei Bischofszell durch eine Pferde-kutsche leicht verletzt worden. Gemäss ihren Angaben rollte ein Rad der Kutsche beim Losfahren über ihren Fuss. Nach dem Zeugenaufwurf meldete sich der 71-jährige Kutscher am Montag. Er hatte eine verbale Auseinandersetzung mit der Frau. Die genauen Umstände werden durch die Kantonspolizei Thurgau abgeklärt. (chh)