

Arzt im Dienst

Ärztlicher Notfalldienst

Telefon +423 230 30 30

18 bis 22 Uhr
Dr. Odette Jehle
9496 BalzersAb 22 Uhr tel. Beratung durch Spital
bzw. Dienstarzt in Pikett.

Haus Gutenberg

Achtsames Pilates –
Für eine
bewusste Mitte

BALZERS Pilates ist eine sanfte Form, den Körper effektiv zu trainieren. Der ganze Körper wird mobilisiert und gestärkt. In diesem Kurs legen wir besonderen Wert auf das bewusste Spüren unserer stabilisierenden Muskulatur und den achtsamen Umgang mit unserem Körper. Von den Füßen bis zum Hinterkopf mobilisieren wir unsere Gelenke und verbessern so unmittelbar Haltung und Körpergefühl. Wir werden uns unserer stabilisierenden Mitte be-



Leitet den Pilates-Kurs im Haus Gutenberg: Simone Nipp. (Foto: ZVG)

wusst und Schmerzen in den Gelenken und im Rücken verbessern sich. Die Übungen lassen sich in Schwierigkeitsgrad und Intensität individuell anpassen und sind deshalb für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. (pr)

Über die Veranstaltung

- **Leitung:** Simone Nipp, Balzers
- **Termine:** 20.9.; 27.9.; 4.10.; 25.10.; 8.11.; 15.11.; 22.11.; 29.11.; 6.12.; 13.12. – jeweils von 8.30 bis 9.30 Uhr
- **Ort:** Haus Gutenberg, Balzers
- **Beitrag:** 190 Franken (für alle 10 Termine) – die Organisatoren bitten um Anmeldung bis 16. September.

IMPRESSUM

Herausgeberin: Liechtensteiner Volksblatt AG, Im alten Riet 103, 9494 Schaan, Tel. +423 237 51 51, E-Mail verlag@volksblatt.li
Geschäftsleitung: Lucas Ebner (Sprecher), Max Müller (Leiter Werbemarkt und Abonnements)
Chefredaktion: Lucas Ebner, Daniela Fritz, Hannes Matt
Redaktion: Sebastian Albrich, Daniel Banzer, Silvia Böhler, Holger Franke (Leitung Wirtschaft), Elmar Gangl (Leitung Kultur), Lucia Kind, Ursina Marti, David Sele, Simone Wald, Michael Wanger; E-Mail redaktion@volksblatt.li; Robert Brüstle (Leitung Sport), Manuel Moser, Jan Stärker, Telefon +423 237 51 39; E-Mail sport@volksblatt.li
Leitung Online/Social Media: Sebastian Albrich
Redaktionskoordination: Susanne Falk, E-Mail sekretariat@volksblatt.li, Telefon +423 237 51 61
Fotografen: Michael Zanghellini (Leitung), Paul Trummer, Nils Vollmar
Produktion/Layout: Klaus Tement (Leitung), Franco Cardello, Gioana Hasler
Finanzen/Personal: Michèle Ehlers
Verkauf/Innendienst: Björn Bigger, Siegfried Egg, Angelika Huber, René Wildhaber
Inseratenannahme/Empfang: Sonja Lüchinger, Telefon +423 237 51 51, Fax +423 237 51 66, E-Mail inserate@volksblatt.li
Abodienst: Dagmar Schwendener, Tel. +423 237 51 27, E-Mail abo@volksblatt.li
Druck: Vorarlberger Medienhaus, Schwarzach

Bei Zustellschwierigkeiten wenden Sie sich bitte unter der Telefonnummer +423 237 51 27 an unseren Abo-Dienst (Montag bis Freitag von 8 bis 10.00 Uhr).

Der Verlag übernimmt für die Inhalte der Anzeigen keine Verantwortung.



Die Pfadfinder besichtigten zahlreiche Sehenswürdigkeiten, unter anderem die Freiheitsstatue und Ellis Island. (Fotos: Florian Brandl)



Schon in New York haben sich die Liechtensteiner Pfadfinder mit den Mexikanern angefreundet.



Erholung im Central Park: Auch in einer Metropole findet sich eine Wiese, um frische Luft zu schnappen und ein Lied zu singen.



Das Schlauchbootfahren auf dem New River Gorge weckte die Lust auf weitere Abenteuer am Jamboree.

Pfadfinder unterwegs in Amerika

Jamboree Vor dem Welt-pfadfinderlager in den USA hat die 84-köpfige Delegation aus Liechtenstein eine Reise entlang der Ostküste gemacht. Dabei erkundeten sie unter anderem New York, besichtigten das Schlachtfeld von Gettysburg und stellten sich den Wellen des New River Gorge.

Am 15. Juli sind 84 Pfadfinder und Pfadfinderinnen gegen sechs Uhr vom Rheinpark-Stadion aus gen Amerika aufgebrochen. Angesichts der grossen Gruppe stellten die Formalitäten am Flughafen Zürich sowie die Zollkontrolle in New York eine Herausforderung dar. Insgesamt standen die Teilnehmer etwa zwei Stunden in der Schlange, bis alle tatsächlich in den USA angekommen sind. Dem

Jetlag trotzte man bei einem imposanten Auftritt der Blue Man Group.

Hitzewellen und Regenschauer in NY

In den folgenden Tagen wurde New York – der «Big Apple» – mit einem Reiseleiter entweder zu Fuss, im Bus, per Boot oder in der U-Bahn sowohl kulturell als auch kulinarisch erkundet. Auf dem dichten Programm standen die Freiheitsstatue, China Town und Ellis Island, die früher als Kontrollpunkt für Einwanderer diente. Eine Liftfahrt im One World Trade Center, dem höchsten Gebäude der Stadt, bot den Pfadfindern eine umfassende Übersicht von der Manhattan Skyline. Weiter wurden das 9/11-Memorial, der Central Park und das American Museum of Natural History besichtigt – allesamt Umgebungen, die einem aus Filmen eigenartig vertraut vorkamen. Nach überwiegend heissen Temperaturen von bis zu 38 Grad Celsius war es eine willkommene Abkühlung für die Teilnehmer,

als bei ihrem Abendspaziergang auf dem Times Square ein Regenschauer ausbrach. Eine Pizza-Party rundete den Aufenthalt in der Metropole ab.

Historischer Einblick in die USA

Anschliessend schwenkte der Fokus auf die amerikanische Geschichte über. Philadelphia, die nächste Etappe der Vorreise, nimmt darin einen besonderen Stellenwert ein, wie eine Führung durch die Independence Hall zeigte. Sowohl die Unabhängigkeitserklärung als auch die Verfassung wurden dort unterzeichnet. Später bummelte die Delegation durch die Innenstadt und verbrachte den Abend in einer Spielehalle, ehe man tags darauf das Schlachtfeld von Gettysburg aufsuchte. Dass die Union darauf einen Sieg gegen die Konföderierten errang, markierte einen Wendepunkt im amerikanischen Bürgerkrieg und war mit 51 000 Opfern zugleich Nordamerikas blutigste Auseinandersetzung. Das Museum vor Ort vermittelte ei-

nen Eindruck, worauf die «Freiheit» der US-Bürger gründet.

Adrenalinkick vor dem Jamboree

Nach einer rund 700 Kilometer langen Busfahrt ab Philadelphia wurde das Nachtlager in Summersville, West Virginia, aufgeschlagen. Zum Abschluss der Rundreise wagten die Pfadfinder in Schlauchbooten einen wilden Ritt auf den Wellen des New River Gorge. Der Aufenthalt im Abenteuerresort, wo man in Blockhütten übernachtete, steigerte die Vorfreude auf das bevorstehende Welt-pfadfinderlager.

Am Montag ist die Liechtensteiner Delegation, mit vielen Eindrücken von der Reise entlang der Ostküste, zum Summit Bechtel Reserve in West Virginia aufgebrochen, wo die kommenden Tage über 50 000 Pfadfinder aus aller Welt zelten werden. (eps)

Die Liechtensteiner Delegation berichtet während der Reise auf www.jamboree.pfadi.li, Facebook (@LIEJamboree2019) und Instagram (@jamboli19) regelmässig über ihre Erlebnisse.

Leserfotos des Tages

«Ubar da Grat» gegangen



Die heute veröffentlichten Leserfotos hat Harald Schädler von der Alpgenossenschaft Triesenberg an redaktion@volksblatt.li geschickt. «Am Donnerstagabend ist man mit dem Alpvieh Turna/Sareis «ubar da Grat» gegangen», beschreibt Schädler die Motive. Vielen Dank für die Einsendung, weitere Fotos für diese Rubrik sind erwünscht und erreichen uns per E-Mail an redaktion@volksblatt.li. (Text: red; Fotos: ZVG)

Haus Gutenberg

Die Kunst, gelassen
zu erziehen

BALZERS «Bis ich Mutter wurde, konnte ich in der schönen Illusion leben, ein netter Mensch zu sein»: Kommt Ihnen das bekannt vor? Eltern sein ist eine grosse Herausforderung – immer wieder werden wir an unsere Grenzen gebracht und manchmal darüber hinaus. Hinzu kommt die Unsicherheit, wie wir denn nun mit unseren Kindern umgehen sollten. Mehr Geborgenheit und Beziehung oder doch mehr Grenzen und Disziplin? Wie können wir sie auf eine sich immer schneller verändernde Welt vorbereiten? Und wie können wir als Erwachsene gelassener werden und die Freude, die das Leben mit Kindern mit sich bringen kann, mehr geniessen? Diesen und weiteren Fragen wird Lienhard Valentin an diesem Abend nachgehen. (pr)

Über die Veranstaltung

- **Referent:** Lienhard Valentin ist Gestaltpädagoge, Buchautor und Herausgeber der Zeitschrift «Mit Kindern wachsen». Er ist ein international gefragter Referent und bekannt für seine einfühlsame und humorvolle Art, Eltern dabei zu unterstützen, mit ihren Kindern neue Wege zu gehen. Seit mehr als 20 Jahren ist er in der Arbeit mit Eltern sowie in der Weiterbildung von Erziehern/Erzieherinnen und Lehrern/Lehrerinnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig.
- **Termin:** 19. September, 19 Uhr
- **Ort:** Haus Gutenberg
- **Beitrag:** 20 Franken – die Organisatoren bitten um Anmeldung.