Musikverein Konkordia Gamprin

Bongertfest

Am kommenden Samstag, den 21. August, findet auf dem Bongertplatz auf dem Kirchhügel in Bendern das alljährliche Bongertfest des Musikvereins Konkordia Gamprin statt. Musikalisch eröffnet wird der Abend durch den Gastgeber selbst, der mit seinem abwechslungsreichen Sommerprogramm für Stimmung sorgt. Für den zweiten Teil konnte wiederum ein Gastverein eingeladen werden: In diesem Jahr wird die Hilti Werksmusik unter der Leitung von **Anton Gerner** das Publikum mit traditioneller und moderner Blasmusik unterhalten. Auch für das leibliche Wohl der Besucher ist bestens gesorgt. So laden insbesondere die Weinlaube und die Bar zum Verweilen ein.

Das Bongertfest findet nur bei guter Witterung statt (Auskunft: www.mkg.li). Der Musikverein Konkordia Gamprin freut sich, Sie ab 19 Uhr auf dem Bongertplatz begrüssen, unterhalten und bewirten zu dürfen.

LadiesCrew

Zwei Saisonhöhepunkte

Heute Freitag erfolgt in Neuhausen/Rheinfall der Start zur zweiten Tortour. Das mehrtägige Non-Stop-Radrennen der Schweiz zählt bereits im zweiten Austragungsjahr zu den ganz grossen Ultracycling-Veranstaltungen weltweit. Neben dem 5-fachen RAAM-Sieger **Jure Robic** aus Slowenien und Radweltmeister **Fabian Cancellara** steht ein Team aus Mitgliederinnen der LadiesCrew am Start. Als einziges 4er-Frauenteam starten **Iris Brunhart**, **Naomi Ventura**, **Claudia Schulthess** und **Yvonne Schuler**. Das Rennen führt 1000 Kilometer und 15 000 Höhenmeter rund um die Schweiz. Das vorgegebene Zeitlimit zur Absolvierung der gesamten Strecke beträgt maximal 50 Stunden.

Ebenso steht mit **Andrea Büchel** ein weiteres LadiesCrew-Mitglied am kommenden Wochenende im Renneinsatz. Für **Andrea Büchel** erfolgt der Startschuss zum zwölften ewz Alpen-Challenge am Sonntagmorgen um 6.30 Uhr in Lantsch/Lenz. Der bekannte Marathon Klassiker führt 130 Kilometer und 3000 Höhenmetern über die Pässe Albula und Julier.

Weitere Infos zur Teilnahme, Rennen und Resultate unter www.ladies-crew.li

Liechtensteinisches Rotes Kreuz

Ernährung im 2. Lebensjahr

Babys wachsen schnell zu Kleinkindern heran. Noch liegt der erste Löffel Brei nicht lange zurück und schon beginnt der Umstieg auf die «Familienkost». Damit sind viele Eltern sehr gefordert.

Für das optimale Wachstum braucht der Körper des Kindes eine Vielzahl verschiedener Bauelemente und Energie. Geist und Körper müssen Höchstleistung bringen, die durch eine hierauf ausgerichtete Ernährung unterstützt werden müssen. Eine ausgewogene Ernährung gehört zu den wichtigsten Massnahmen der Gesundheitsförderung. Sie ist umso wirkungsvoller, je früher damit begonnen wird. In der Kindheit erlernte falsche Essgewohnheiten werden auch im Erwachsenenalter beibehalten.

Die Mütter- und Väterberatung des Liechtensteinischen Roten Kreuzes lädt deshalb alle interessierten Mütter und/oder Väter zu einem Kurs über Ernährung im 2. Lebensjahr ein.

Ramona Meier, Mütter- und Väterberaterin NDS. Datum: 21. September 2010, Zeit: 13.30 bis 15.00 Uhr. Kursort: Gemeindezentrum Triesen, Dröschistrasse, Eingang Samariter. Kurskosten: 20 Franken für Einzelpersonen, 30 Franken für Paare.

Anmeldung erforderlich bis spätestens 15. September unter Telefon: 233 37 21 oder via E-Mail: mvb@roteskreuz.li

Samariterverein Triesen

Notfälle bei Kleinkindern

Kinder nehmen aktiv am Leben teil. Ihr natürlicher Bewegungsdrang bringt oft auch Stürze mit sich. Eine Wunde ist nicht das Einzige, was sich die Kleinen dabei zuziehen.

Im Kurs lernen Sie, wie Sie sich richtig verhalten, wie Sie schnell und richtig helfen, wenn ein Kleinkind verunfallt oder erkrankt. Dieses Wissen gibt Sicherheit und Selbstvertrauen. Um dies zu erlernen und in einer Notsituation richtig zu handeln, veranstaltet der Samariterverein Triesen am Montag, 18. Oktober 2010, den Kurs Notfälle bei Kleinkindern. Der Kurs dauert 3 Abende (immer montags) von 19 bis 22 Uhr am letzten Kursabend bis 21 Uhr.

Interessierte können mit **Luisa Lampert**, Tel. 00423 /233 24 45 E-Mail sv.triesen@samariter.li Kontakt aufnehmen.

Verein Albatros

Ferien in Italien

Die Betreuer des Vereins Albatros verbrachten dieses Jahr mit 11 Menschen mit speziellen Bedürfnissen eine tolle Woche in Porto San Margherita bei Caorle in Italien. Gemeinsam genossen wir den italienischen Sandstrand und das herrlich warme Mittelmeer. Auch am hoteleigenen Pool konnten wir entspannen und unsere Seele baumeln lassen. Höhepunkt unserer Italienreise war ein Ausflug nach Triest, wo wir bei einem leckeren und original italienischen Gelati die Schiffe der schönen Hafenstadt bewundern konnten. Auch die Innenstadt von Caorle selbst hatte einiges zu bieten. Neben Souvenirläden bewunderten einige von uns die Architektur und die wunderschöne Kirche. Ein Regentag brachte zudem noch Abwechslung in die Ferienwoche, da tanzten und sangen wir zum Handorgelspiel und hatten auch in den vier Wänden des Hotels jede Menge Spass. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächsten Ferien ...

Samariterverein Triesen

Hilfe bei Herzstillstand

Ein Herzstillstand führt infolge Sauerstoffmangels innert Sekunden zu Bewusstlosigkeit und innert Minuten zu schweren Hirnschäden. Wird in dieser Situation nicht unverzüglich die Herz-Lungen-Wiederbelebung (CPR) eingeleitet, sinken die Überlebenschancen des Patienten pro Minute um 10 Prozent.

Um dies zu erlernen und in einer Notsituation richtig zu handeln, veranstaltet der Samariterverein Triesen am Montag, 20. September 2010, einen BLS AED Grundkurs. Der Kurs dauert 3 Abende (Mo/Mi/Do) von 19 bis 22 Uhr.

Der BLS AED-Repetitionskurs findet am 16. September 2010 statt. Interessierte können mit **Luisa Lampert**, Tel. 00423 /233 24 45 E-Mail sv.triesen@samariter.li Kontakt aufnehmen.

So schön und stimmungsvoll soll das «Bongertfest» vom Musikverein Konkordia auch dieses Jahr wieder werden.

Der Verein Albatros auf Ferienreise in Italien. Es gab viel zu entdecken in Porto San Margherita und Caorle.

Der Musikverein Gamprin bereitet sich eifrig auf das «Bongertfest» am kommenden Samstag vor.