

Gesundheitskurs von Frau zu Frau

Bad Ragaz. – Renata Schmid, dipl. Beckenbodenkursleiterin, Bad Ragaz, bietet ab Mittwoch, 22. September, einen Beckenbodenkurs von Frau zu Frau an. Sie schreibt: «Im Beckenboden finden die Bewegungsabläufe des ganzen Körpers statt, er gibt uns Halt und Gleichgewicht, Kraft und Sicherheit. Gymnastik allgemein wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen, die einzelnen Muskeln werden gekräftigt, man wird beweglicher und hält die Gelenke geschmeidig. Bei wenig aktiven Menschen verkürzt sich die Muskulatur, Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge.» Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters. Er beginnt am 22. September um 16 Uhr in Bad Ragaz. Trainiert wird in einer kleinen Gruppe während sechs Wochen. Weitere Auskünfte gibt es unter Telefon 081 330 75 40 oder E-Mail rr.schmid@sunrise.ch. (pd)

Blauringlager hat noch freie Plätze

Sargans. – Der Blauring Sargans fährt dieses Jahr unter dem Motto «Travel Secret» ins Blauringlager. Vom 2. bis 9. Oktober wohnen die Teilnehmenden in der «Jugendunterkunft Appenzell» in Appenzell, um «eine tolle Woche voller Abenteuer» zu erleben. Alle Mädchen von der 1. Klasse bis zur 3. Oberstufe, die (noch) nicht im Blauring sind, werden herzlich eingeladen mitzukommen und diese Woche mitzuerleben. Anmeldungen nimmt Dominique Enderli unter blauring.sargans@outlook.com gerne entgegen. Sie gibt auch nähere Informationen bezüglich Kosten, Anreise und Packliste, wie es in der entsprechenden Mitteilung heisst. (pd)

Zeit managen mit Outlook

Sargans. – Die Computerschule Sargans und Buchs startet am Mittwoch, 22. September, von 19 bis 21.15 Uhr einen zweiteiligen Abendkurs zum Thema «Zeitmanagement mit Outlook». In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, ihr persönliches Zeitmanagement zu optimieren. E-Mails können zum Beispiel elegant in Termine oder Aufgaben umgewandelt werden. Dann erfahren die Teilnehmer, wie sie Kategorien anwenden, um damit übergreifend im ganzen Outlook nach Elementen suchen zu können. Genauso lernen sie, wie man Termine und Aufgaben nach Prioritäten sortieren, filtern und gruppieren kann. Dieser Kurs ist online oder als Präsenzschiene möglich. Ein Zertifikat wird nicht benötigt. Interessierte können sich unter 081 720 02 50 oder info@tima.ch anmelden. (pd)

Mundharmonika spielen ohne Noten

Sargans. – Pro-Senectute-Kurs «Mundharmonika spielen» wird das Mundharmonikaspiel ohne Noten vermittelt. Es gibt Informationen zu Technik, Haltung, Atmung, Einzelton- und Melodiespiel. Eine diatonische Mundharmonika kann beim Kursleiter bezogen werden. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Freude an der Musik, es sind keine Vorkenntnisse und keine Notenkenntnisse notwendig. Der Kurs beginnt am Donnerstag, 28. Oktober, und findet sechs Mal am Donnerstag von 14 bis 15.30 Uhr im Bahnhofpark 3, Sargans, statt. Interessierte können sich unter 058 750 09 00 oder rws@sg.prosenectute.ch melden. (pd)

Rheumaliga ist trotz Defizit gut aufgestellt

Eine neue Geschäfts- und Beratungsstelle in Bad Ragaz, die Jahresrechnung 2020 sowie die Wahl von alt Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf in den Vorstand prägten die 54. Generalversammlung der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Liechtenstein, die kürzlich im Pfalz Keller in St. Gallen stattgefunden hat.

von Doris Averkamp-Peters

Seit über 50 Jahren setzt sich die Rheumaliga für Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen ein. Sie tut das mit Beratung, Bewegungskursen und Informationsveranstaltungen. An der GV wurde deutlich, Corona und die damit verbundenen Schutzmassnahmen gingen auch an der regionalen Rheumaliga nicht spurlos vorbei. Insbesondere die Kurse und Veranstaltungen konnten über einen längeren Zeitraum nicht durchgeführt werden, was sich negativ auf die Jahresrechnung auswirkte.

Bevor der langjährige Finanzchef Kurth Birri ausführlich über die Jahresrechnung 2020 informierte, begrüßte Christian Hasler, Präsident der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein, die Anwesenden zur 54. Generalversammlung und lud sie herzlich zum alljährlichen Gesundheitstag der Rheumaliga ein, die im Anschluss an die GV stattfand.

Grosser Aufwand, weniger Einnahmen

Die Mitglieder genehmigten das Protokoll der letzten GV, den Jahresbericht 2020, die Jahresrechnung 2020 sowie das Budget 2021 einstimmig. Ausserdem folgten sie dem Antrag der Revisionsstelle und erteilten dem Vorstand Décharge.

Zur Jahresrechnung 2020 nahm Kurth Birri ausführlich Stellung, da sie mit einem Verlust von 119 563 Franken schloss. «So etwas habe ich in über 30 Jahren, in denen ich als Kassier der regionalen Rheumaliga tätig bin, noch nicht erlebt», liess er verlauten. Hauptgründe für den Verlust seien die Situation rund um Corona und die im Zusammenhang mit der Pandemie angeordneten BAG-Schutzmassnahmen. Laufende Kurse mussten eingestellt und bereits geplante Kurse verschoben werden, was zu fehlenden Kurseinnahmen führte. Gemäss der Philosophie der Rheumaliga, Betroffene in den Mit-



Anschaulich erklärt: Bewegung ist auch bei Rückenschmerzen die beste Medizin, wie Dorothe Hoffmann, Physiotherapeutin, am Gesundheitstag demonstriert.

Bild Doris Averkamp-Peters

teilpunkt zu stellen, wurden bereits bezahlte Kursgelder den Teilnehmenden für spätere Kurse gutgeschrieben. Da während der Pandemie der Beratungs- und Informationsbedarf bei den Mitgliedern, Kursteilnehmenden und Rheumabetroffenen sowie der Organisationsaufwand im Kurswesen sehr hoch war, blieben sowohl die Geschäftsstelle als auch die Beratungsstellen in Bad Ragaz und St. Gallen geöffnet.

Mindereinnahmen verzeichnete die Rheumaliga auch bei den Beiträgen der öffentlichen Hand. Diese wurden jedoch durch ein Legat gemildert. Sehr positiv entwickelte sich die Anzahl der Mitglieder. Sie profitieren von einem Rabatt bei Kursen und Veranstaltungen.

Als «sehr erfreuliches Kapitel» entwickelte sich der Kauf des Stockwerk-

eigentums an der Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz, in der sich seit Oktober 2019 die Geschäfts- und Beratungsstelle sowie ein grosszügiger Bewegungsraum befindet. Durch den Kauf konnten die Mietkosten für die Geschäftsstelle und die Bewegungsräume massiv gesenkt werden. Ausserdem generiert die Liga ab 2021 Einnahmen durch das Vermieten nicht selbst genutzter Räumlichkeiten.

«Investition hat sich gelohnt»

«Diese Investition hat sich sehr gelohnt», fasste der Kassier zusammen. Sein Fazit zur Jahresrechnung fällt trotz der schwierigen coronabedingten Situation positiv aus. Die Liga sei weiterhin gut aufgestellt.

Nachdem Donat Ledergerber, Generalsekretär des Gesundheitsdepartements des Kantons St. Gallen aus dem

Vorstand zurückgetreten war, fand die Liga in alt Bundesrätin Eveline Widmer Schlumpf eine Nachfolgerin, die bei Bund und Kantonen bestens vernetzt ist. Sie wurde in Abwesenheit einstimmig in den Vorstand gewählt.

Rückenschmerzen eine weitverbreitete Form von Rheuma

«Wirbel für Wirbel – Rückenschmerzen verstehen und behandeln» war das Thema des Gesundheitstags, der im Anschluss an die GV stattfand. Die Veranstaltung findet schweizweit im Rahmen der Aktionswoche Rheuma statt, welche die Rheumaliga Schweiz zusammen mit den regionalen Ligen durchführt. Drei Fachreferate sowie verschiedenen Informationsstände befassten sich mit den Aspekten Diagnose, Therapien und Prävention von Rückenschmerzen.

Ein klares Bekenntnis zur Region

Das Hotel Neu-Schönstatt arbeitet mit verschiedenen regionalen Künstlern und Partnern – die einen Bezug zur Ferienregion Heidiland haben – zusammen, um seinen Gästen ein möglichst authentisches Erlebnis zu bieten.

Quarten. – Zu den Künstlern und Partnern, die das Hotel Neu-Schönstatt durch eine gute Zusammenarbeit unterstützen, gehören unter anderem Olivia da Mutten, die Alpkäserei Flumserberg und Hanspeter Cadonau. Mit ihnen will das Hotel Pauschalen anbieten, um authentische Gäste-Erlebnisse in der Ferienregion Heidiland zu ermöglichen. Dadurch soll die Inszenierung, die der Gast durch das Wohnen am Kraftort in Quarten erhält, ausgedehnt werden.

Auf regionale Partner setzen

Die von Olivia da Mutten – eine Quartner Künstlerin und Fotografin – entworfene Bildreihe, die sich an den Hotelwänden bestaunen lässt, vermittelt Naturimpressionen vom Walensee und dem Flumserberg. Sie wurde anlässlich der Hoteleröffnung im Juli in Auftrag gegeben. Interessierte können die



Partnerschaft zelebrieren: Irene Gadiant von der Alpkäserei Flumserberg, Winzer Hanspeter Cadonau, Gastgeberin Monika Monaco und Künstlerin Olivia da Mutten (von links) bei herrlichem Wetter auf der Rooftop-Terrasse.

Pressebild

Kunstaussstellung täglich im Hotel besichtigen.

Auch in Sachen Kulinarik arbeitet das Digitalhotel mit Partnern aus der Region zusammen: Ein Snackautomat bietet Käse der Alpkäserei Flumserberg an, ausserdem werden künftig auch Events mit der Käserei realisiert und angeboten. Ebenfalls wichtig war dem Hotel Neu-Schönstatt, einen eigenen Hotelwein zu führen. Ermöglicht hat das der Quintner Winzer Hanspeter Cadonau – die Reben der Viticultura Cadonau gedeihen direkt am Walensee.

Übrigens: Über SLGview oder die Website kann das Hotel Neu-Schönstatt mit einer virtuellen Tour von der Rooftop-Terrasse aus durch die Gänge und Korridore bis in einzelne Zimmer erkundet werden. (pd/nb)

www.hotel-neuschoenstatt.ch