

# Das «Iisfäscht» begeistert

Das alljährliche «Iisfäscht» in Sargans hat sich, auch dank einer ausgezeichneten Show, vieler Besucherinnen und Besucher erfreut. «Es war ein unvergesslicher Abend», freute sich Eispark-Präsident Simon Zindel.

von Michael Braun

Am «Pizolpark-Iisfäscht» im Eispark Sarganserland durften sich die Besucherinnen und Besucher einmal mehr an der offenen Eisbahn und dem freien Eislaufen erfreuen. Am Nachmittag wartete mit dem Kinderschminken ein Programmpunkt auf die kleinen Gäste.

Auch für die Verpflegung sorgte das Eisparkteam am Grill und hinter der Getränketheke. Am Abend unterhielt Sänger Andy McSean die Anwesenden mit tiefgängiger Popmusik. Während die eingefleischten Eisläufer die offene Eisbahn noch bis um 23 Uhr nutzen konnten, versammelten sich die anderen Gäste zum gemütlichen Beisammensein in der gut gefüllten «Iisbeiz». «Es war ein unvergesslicher Abend», freute sich Simon Zindel, der Präsident des Eisparks Sarganserland, der sich vor allem bei allen Beteiligten des gelungenen «Iisfäschts» bedanken wollte.

## Eiskunstlaufshow mit acht Darbietungen

Die Eiskunstlaufshow – das Highlight auf dem Eis – begeisterte die Zuschauerinnen und Zuschauer um 18 Uhr mit acht Darbietungen. Die erste Nummer wurde von der Kindergruppe des Eislaufkurses Sargans dargeboten. Danach präsentierten mit Rafaela Rendic sowie dem Duo Janel Quarker und Emily Stocker drei weitere Eigengewächse ihre Kür. Lina Scherrer, Jade Zimmermann und Carla Scherrer traten hingegen als Gastläuferinnen auf.

Zudem überraschte eine «Boygroup» die Anwesenden mit einer ganz besonderen Kür. Der Einsatz der Läuferinnen und Läufer wurde mit gehörendem Applaus durch das Publikum honoriert.

## Der Bevölkerung etwas zurückgeben

Vorstandspräsident Zindel zeigte sich zufrieden mit dem Verlauf des Festes.

Insbesondere das Wetter habe trotz schlechter Prognose mitgespielt, so Zindel. Die Organisation des Anlasses bedeutet für das Eisparkteam jedes Jahr einen grossen Aufwand. «Umso schöner ist es, wenn sich das Fest bei den Besuchenden grosser Beliebtheit erfreut», so Zindel.

Man wolle mit dem Programm der Bevölkerung etwas zurückgeben, denn der Eispark sei mittlerweile nicht mehr aus dem Sarganserland wegzudenken, sagt Zindel. «Dieses Jahr ist der Eispark durchs Band gut besucht, auch wenn zu Beginn der Saison aufgrund der drohenden Energiemangellage einige Unsicherheit herrschte», erzählt der Präsident. Nun habe der wenige Schnee auch für mehr Gäste auf dem Eis gesorgt.



Auf und auch neben dem Eis: Jung und Alt vergnügen sich am «Pizolpark-Iisfäscht».

Bilder Michael Braun

## Leserbrief

### Begabungen müssen gefördert werden

Sehr geehrte Leserinnen und Leser  
Es braucht die Potenziale und Begabungen aller in der Schweiz!  
Ich möchte Ihnen die Wichtigkeit der Begabungs- und Begabtenförderung in unserem Schulsystem erläutern. Das aktuelle System stösst aufgrund der demografischen Herausforderungen an seine Grenzen, sodass eine qualitativ hochwertige Erkennung und Förderung von Begabungen nicht immer möglich ist. In der heutigen Zeit ist es jedoch besonders wichtig, Potenziale zu nutzen, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Die Förderung von Begabungen sollte auf ein höheres Niveau gebracht werden, um Kindern mit Begabungen die Chance zu geben, Lösungen für Probleme unserer Zeit zu finden.

Allen voran an der Volksschule herrscht dringender Handlungsbedarf. Überfüllte Klassen, die vielfältige Heterogenität und ein potenzieller Lehrermangel von bis zu 20 000 fehlenden Lehrpersonen bis ins Jahr 2031 führen dazu, dass Potenziale nicht ausgeschöpft werden können.

Es braucht hier auch spezielle Stabsstellen, an die sich Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen, aber auch Eltern wenden können. Diese Expertise soll genutzt werden, um den Begabungen in ihren Ansprüchen gerecht zu werden und Ungleichgewicht zwischen den Schülerinnen und Schülern als Chance und nicht als Herausforderung zu sehen. Zusätzlich sollten Betreuungsschlüssel in den Klassen festgelegt werden, um eine hochwertige Förderung zu gewährleisten. Da dem Autor bewusst ist, dass sich der Lehrpersonenmangel nicht von selbst lösen wird, sollten weitere Programme für den Lehrpersonennachwuchs initiiert werden.

Ich bin überzeugt, dass eine gute Begabungs- und Begabtenförderung an der Volksschule ein wichtiger Schritt sein wird, um die Potenziale der Schweiz zu nutzen und dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken.

**Yannik Bless, Schulleiter Schule Gossau ZH, Eichenstrasse 6, Flums**

# Mit Bewegung gegen das Sturzrisiko

Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzgefahr zu. Die Folgen sind oftmals einschneidend. Noch gravierender sind Sturzereignisse für Menschen mit Osteoporose. Mit zahlreichen Angeboten und speziell zur Sturzprophylaxe erarbeiteten Bewegungskursen hilft die Rheumaliga, Stürzen vorzubeugen.

## Ein Netzwerkbeitrag

von Doris Averkamp-Peters\*

Stolperfallen lauern in jedem Haushalt: Lose Kabel, flauschige Bettvorleger oder rutschige Badmatten sind nur einige davon. Solche Hindernisse lassen sich meist rasch beseitigen. Seh- und Hörstörungen, welche ebenfalls die Sturzgefahr be-

günstigen, können durch gut eingestellte Brillen und Hörgeräte weitgehend behoben werden. Anders sieht das bei den abnehmenden körperlichen Kräften, nachlassendem Gleichgewichtssinn oder verminderter Reaktionszeit aus. Um dem Sturzrisiko in diesem Zusammenhang entgegenzuwirken, ist Eigeninitiative in Form von regelmässigem, angepasstem Training gefragt. Die regionale Rheumaliga bietet speziell für die Sturzprävention in Bad Ragaz neu Osteogym- und Everfit-Kurse an.

## Wenn Knochen spröde werden

Sturzprävention ist kein Luxus. Die Unfallstatistik diesbezüglich spricht eine deutliche Sprache. So stürzt nahezu jede dritte Person über 65 einmal im Jahr. 94 Prozent der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt. Nicht selten bedeutet ein Sturz den Verlust der Selbstständigkeit. Das gilt besonders für die rund 600 000 Osteoporose-Betroffenen in der Schweiz. Sie haben ein erhöhtes Risiko, sich bei einem Sturz einen Knochen zu brechen. Osteoporose ist eine der zahlreichen rheumatischen Erkrankungen, von denen vorwiegend ältere Menschen betroffen sind.

Regelmässige, dem Alter angepasste Bewegung, welche die schwindenden Muskeln trainiert, die Beweglichkeit fördert, das Koordinationsvermögen schult und Kraft aufbaut, ist ein wirksames Mittel gegen das Sturzrisiko. Neu im Programm der Rheumaliga ist Osteogym. Die Osteoporosegymnastik der Rheumaliga ist ein auf wissenschaftlichen Grundlagen basierendes Gymnastikprogramm mit dem Ziel, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürzen vorzubeugen.

Mit gezielten Übungen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Ausdauer und das Vertrauen in den eigenen Körper werden ebenso geschult wie Gleichgewicht, Atmung und Entspannung.

In der Schweiz sind rund 20 Prozent der Frauen und rund sieben Prozent der Männer über 50 von Osteoporose betroffen. Osteogym richtet sich an Menschen mit diagnostizierter Osteoporose, die eventuell bereits Knochenbrüche erlitten haben, und an Menschen, die einer Osteoporose vorbeugen wollen. Geleitet werden die fortlaufenden, wöchentlichen Kurse von diplomierten Physiotherapeutin-



Vorbeugen: Regelmässige, angepasste Bewegung mindert das Sturzrisiko.

Pressebild

nen und Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung.

## Everfit – Bewegung und Balance

Everfit ist ein weiterer, speziell zur Sturzprävention erarbeiteter Kurs, den die Rheumaliga in Bad Ragaz anbietet. Es ist ein Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren, die fit sein und bleiben möchten. Das Training berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an ältere Menschen, insbesondere Kraft, Gleichgewicht und Dual-Task-Fähigkeiten. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention. Die Instruktion eines Heimpro-

grammes und ergänzende Informationen komplettieren das Training.

Beide Kurse finden fortlaufend und wöchentlich statt. Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis.

Weitere Auskünfte gibt die Rheumaliga telefonisch gerne unter 081 302 47 80 oder via E-Mail an [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch).

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

\* Doris Averkamp-Peters ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein.