

Rheintaler Bote

DIE POST
bringt mich jede Woche
in den Briefkasten

LÜCHINGER
METALL • GLAS • TÜR & TOR

Telefon 071 757 10 10
luechinger-metallbau.ch

platz «Haus Münzhof» | 9400 Rorschach | Inseratenannahme Telefon 071 844 23 50 | Redaktion Telefon 071 844 23 56 | info@

Vivian Lüthi
von Belle Pastell in
Heerbrugg präsentiert sich in
«Der Chef»

3

Jubiläumsfest
Der Musikverein
Berneck feierte
sein 200-Jahr-
Jubiläum

8

Theo Frei
ist nach 27 Jahren
im Vorstand des
Diogenes Theaters
zurückgetreten

24

Herzlich willkommen

Lindenhof
Gastronomie und Spielesalon

Familie Höniger und Marlis Muttli
Oberrietstrasse 14, CH-9450 Rorschach
www.lindenhof-altstaetten.ch
T +41 (0)71 755 15 00, Ruhetag: Sonntag

Werde Teil unserer Lindenhof-Family...
Bist du die junge, aufgestreifte, sportive
Restaurationsfachfrau EFE, die wir suchen?
Wir freuen uns auf deine Bewerbung!
info@lindenhof-altstaetten.ch

Durchgangsplatz für Fahrende kommt nicht nach Thal

Von Astrid Nakhostin

Der Gemeinderat von Thal hat entschieden, den provisorischen Durchgangsplatz für Jenische und Sinti nicht weiterzuverfolgen. Das Baudepartement bedauert den Entscheid, akzeptiert diesen jedoch.

Thal Vor knapp einem Monat wurde das Thema «provisorischer Durchgangsplatz für Fahrende» anlässlich einer Info-Veranstaltung im Ochsen in Thal heiss diskutiert. Röbi Rath, noch Gemeindepräsident von Thal und ab kommendem Jahr Stadtpräsident von Rorschach, hatte das Projekt gemeinsam mit Regierungsrat Marc Mächler vorgestellt und verteidigt. Nun wurde überraschend mitgeteilt, dass der Gemeinderat beschlossen habe, den Durchgangsplatz für Jenische und Sinti beim Fuchsloch nicht mehr weiterzuverfolgen.

Fortsetzung auf Seite 3



Robert Rath (FDP) und Michael Fitzi (SVP) waren in Sachen Durchgangsplatz unterschiedlicher Meinung.



z.Vg

AKTUELLES

Zollbrücke Kriessern-Mäder wird gesperrt



Archiv

Region Die Brücke Rhein Kriessern-Mäder ist schadhaft und die Tragsicherheit weist Mängel auf, weshalb verschiedene Massnahmen vorgesehen sind. Die Gesamtkosten betragen 7,44 Millionen Franken. 4,57 Millionen entfallen auf den Kanton St.Gallen, 2,56 Millionen auf das Land Vorarlberg sowie 0,3 Millionen auf die Gemeinde Oberriet. Mit den Vorbereitungsarbeiten für die Instandsetzung der Brücke wurde vor einigen Wochen gestartet. Am kommenden Dienstag, 11. Juni starten nun die Hauptarbeiten und damit wird die Brücke bis am 11. Oktober dieses Jahres für den Verkehr gesperrt. Der Geh- und Radweg wird provisorisch auf dem Arbeitsgerüst geführt. Während der Arbeiten am Unterbau bis April 2020 ist keine Sperrung vorgesehen. *pd*

E-Bike-Fahrer schwer verletzt

Au Am vergangenen Montagmorgen ist auf der Weesstrasse ein E-Bike-Fahrer bei einer Kollision mit einem Auto schwer verletzt worden. Der 53-Jährige fuhr auf seinem E-Bike auf der Weesstrasse und beabsichtigte wahrscheinlich, diese zu überqueren. Gemäss jetzigen Erkenntnissen missachtete er wahrscheinlich den Rechtsvortritt und kollidierte deshalb mit dem Auto einer 80-Jährigen. Aufgrund der Kollision wurde der Mann zuerst gegen das Auto und dann auf die Strasse geschleudert, wo er schwer verletzt liegen blieb. Nach der Erstbetreuung durch den Rettungsdienst wurde er von der Rega ins Spital geflogen. *pd*

Vollsperrung für Brückensanierungen

Die Rampenbrücke und die Brücke über den Rheintaler Binnenkanal in Oberriet werden in den kommenden Wochen saniert. Während der Sanierung bleiben die Brücken für den Verkehr gesperrt. Fussgänger können die Brücke mit Einschränkungen passieren.

Oberriet Sowohl die Rampenbrücke als auch die Brücke über den Rheintaler Binnenkanal in Oberriet wurden in den Jahren 1990 und 1991 erstellt. Hier handelt es um die direkte Verbindung zwischen der Rheinstrasse und der Eichastrasse sowie den Zubringer zur Umfahrungsstrasse Rüthi. Bei der letzten Brückenkontrolle wurden Schwin-

drisse entdeckt, was auf eine defekte unterläufige Abdichtung schliessen lässt. Nach nun fast 30 Jahren hat die Abdichtung ihre Nutzungsdauer erreicht und muss, um weitere Schäden zu verhindern, ersetzt werden.

Die Bauarbeiten beginnen am kommenden Dienstag, 11. Juni, und können bis voraussichtlich am 26. Juli 2019 abgeschlossen werden. Für die Ausführung dieser Arbeiten ist eine Vollsperrung der beiden Brücken für den Verkehr erforderlich. Dadurch kann die Bauzeit möglichst kurz gehalten werden. Für Fussgänger ist die Brücke mit wenigen Einschränkungen passierbar. Die Verkehrsumleitung in Richtung Oberriet-Industrie erfolgt über die

Staatsstrasse - Bahnhofstrasse - Montlingerstrasse - Eichastrasse. Der Verkehr in Richtung Rüthi wird über die Churerstrasse (Hirschenprung) umgeleitet.

Unter der Rampenbrücke wurden diverse Gegenstände illegal abgestellt - ohne Bewilligung der Grundeigentümerin. Im Rahmen der anstehenden Sanierung sollen deshalb alle Gegenstände entfernt werden. Die Eigentümer werden aufgefordert, ihre Materialien und Fahrzeuge bis spätestens am 10. Juni abzuholen. Alle nicht abgeholt Gegenstände werden entsorgt. Soweit die Eigentümer herausgefunden werden, behält sich die Gemeinde vor, die entstandenen Aufwände in Rechnung zu stellen. *pd*

ALLES WAS SIE FÜR IHR BÜRO BRAUCHEN. UNSERE VIELFALT BEGEISTERT.

MESSERLE
www.messerle.at, shop.messerle.at

KARTBAHN
Nendeln Liechtenstein

SÄGASTRASSE 38
FL-9485 NENDELN
TEL. +423 3701734
WWW.KARTBAHN.LI

www.kartbahn.li

Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Fr. 20.-
Rabatt
auf alle Behandlungen

Wellness & Spirit | Girlenstrasse 23
9443 Widnau | Telefon 071 720 09 47
www.naturkosmetikreich.com

DUPOR
Parkett | Bodenbeläge | GmbH

Willkommen im Zuhause
Ihres neuen Bodens

Hauptsitz
Hauptstrasse 68
9422 Staad
071 855 01 88
079 410 00 01

Filiale
Rietstrasse 2
9435 Heerbrugg
dupor@dupor.ch
www.dupor.ch

RÜTHI GRÜMPEL
5. bis 7. Juli 2019

Jetzt anmelden

www.gruempele-fcruehi.ch

JÜRIG BRUNNER
«FÜR EINE SAUBERE ZUKUNFT! ROHR FREI!»

ASA-Service AG
Abwasser- und Umwelttechnik
Tel. 0848 310 200



Gratis Hörtest bei Kühnis Hörwelt vom 13. Mai bis 1. Juli 2019

Testen Sie jetzt Ihr Gehör

Ein Hörverlust setzt oft schleichend ein und viele Menschen merken lange Zeit nicht, dass sie schlechter hören. Es lohnt sich deshalb, bei ersten Anzeichen einer Hörbeeinträchtigung einen Hörtest durchzuführen.

Die neueste Generation von Hörgeräten liefert eine hervorragende Klangqualität, ist anwenderfreundlich, sorgt für ein echtes Wohlfühlerlebnis und bietet eine direkte Anbindung an Smartphones, TV und vieles mehr. Die Technologie erkennt mehr Hörsituationen denn je und passt sich automatisch selbst an die anspruchsvollsten Umgebungen an.

Kühnis-Hörwochen in Altstätten, Heerbrugg und Buchs

Viele Menschen stehen einem Hörsystem immer noch skeptisch gegenüber. Es ist jedoch wichtig, eine allfällige Hörminderung ernst zu nehmen. Kühnis Hörwelt in Altstätten (Telefon 071 755 01 01), in Heerbrugg (Telefon 071 727 00 27) und in Buchs (Telefon 081 756 26 76) bietet während



Liebe auf den ersten Klang mit den neuesten Hörgeräten, erhältlich bei Kühnis Hörwelt.

z.V.g.

den Hörwochen eine ideale Gelegenheit, sich über die aktuellsten Hörsysteme zu informieren und diese auch zu testen.

verbindliche Hörberatung mit kostenlosem Hörtest. Die Kühnis-Hörwelt-Teams nehmen sich gerne Zeit für Sie. Während den Hörwochen erhalten die ersten 100 TesterInnen ein Überraschungsgeschenk.

Überraschungsgeschenk

Nutzen Sie die Gelegenheit für eine un-

pd



Hier ist unser Lieblingsplatz.

Marco Büchel und Fatlum Salihil, Mitarbeiter RHYBOOT
Josef Ebnöther, Kunstschaffender & Rhybootschafter



Mit einer Spende unterstützen Sie meinen Lieblingsplatz.
Alpha RHEINTAL Bank, IBAN: CH16 0692 0016 1500 2350 7 www.rhyboot.ch

Bodenseehotel Weisses Rössli Staad

Chillen am Bodensee ...



Jetzt aktuell:

Dinieren im neu gestalteten Garten

Neu mit Lounge + Bar im Garten

Reservation für Pfingsten nehmen wir gerne entgegen

Grosser kostenloser Parkplatz

Hauptstrasse 69 · 9422 Staad · Tel. 071 855 15 15 · Fax 071 855 15 18
info@weissesroessli.ch · www.weissesroessli.ch

Argentinisches Steakhaus
GAUCHO
Super Fleischqualität zu fairen Preisen!

Rheinstrasse 89 / A-6972 Fussach
+43 676 918 14 02 od. +43 5578 73 027

Öffnungszeiten:
Di-Fr, 17.00-22.30 / Sa, So & Feiertage, 11.00-14.00 & 17.00-22.30 Uhr
www.gaucho.at

Gesundheitspraxis
Vitalia
Ernährungsberatung / Phytotherapie / Massagen

Francine Jakob
Naturheilpraktikerin TEN

Huebstrasse 5a · CH-9443 Widnau
Telefon: +41 71 722 36 36 · Mobile: +41 79 824 91 38
www.praxis-vitalia.ch · francine.jakob@praxis-vitalia.ch

GartenTipp
...empfohlen von Ihrer Meisterfloristin Julia Keel-Waibel

Information für unsere Kunden aus der Schweiz und Liechtenstein!

Grenzübergang Diepoldsau-Hohenems

Grenzübergang Montlingen-Koblach Oberriet-Meiningen

rosen waibel MÄDER

Sehr geehrte Kundinnen und Kunden!

Aufgrund der **Brückensanierung** (Kriessern-Mäder) und eines Kreisverkehrsbaus in Mäder ist die Erreichbarkeit mit dem PKW im Zeitraum vom **11. Juni bis 11. Oktober 2019** etwas verändert. Sie erreichen uns während dieser Zeit über die **Grenzübergänge Montlingen-Koblach / Oberriet-Meiningen** oder **Diepoldsau-Hohenems. Zu Fuss** oder per **Fahrrad** ist auch der **Zugang** wie bisher über **Kriessern-Mäder möglich**. Natürlich steht auch unser Blumenfachgeschäft in Altstätten/CH während dieser Zeit gerne zur Verfügung.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Kundentreue während der Bauzeit.

Ihr Rosen Waibel Team Mäder

A-6841 Mäder, Leha 1, T 05523 / 625 41 · A-6840 Götzis, Am Garnmarkt 4, T 05523 / 54 480 · A-6900 Bregenz, T 05574 / 860 42 · A-6830 Rankweil, T 05522 / 457 75 · CH-9450 Altstätten, T 071 / 755 07 28 · www.rosenwaibel.com

Rolf Kern im Madlen

Heerbrugg Rolf Kern vom Comedy-Duo Messer&Gabel präsentiert sein erstes abendfüllendes Soloprogramm «Garderobe» im Kinotheater Madlen in Heerbrugg, am Mittwoch, 12. Juni, um 20 Uhr. Erfahren Sie im abendfüllenden Bühnenprogramm die lustigsten und peinlichsten Momente seiner 28 jährigen Comedy- und Zauberkarriere. Sicher werden im Laufe des Abends viele Ihrer Fragen beantwortet, die Sie schon lange mal einem Künstler stellen wollten. Alle Geschichten sind real und tatsächlich passiert und geben einen tiefen Eindruck in uns und unsere Welt als Künstler. Alle weiteren Informationen und Tickets sind unter www.kinomadlen.ch ersichtlich.

pd



Rolf Kern mit seinem ersten Soloprogramm «Garderobe».

z.V.g.

Dipl. Gesundheitsmassseurin

- Gesundheitsmassage
- Rückenmassage
- Aromamassage
- Venus-Muschel-Massage
- Fussreflexzonen-Massage
- Klangmassage
- Ohren-Kerzen-Behandlung
- Energie-Behandlung
- Termin nach Vereinbarung

Verena Baumgartner
Grünaustrasse 1
CH - 9443 Widnau
T + F +41 71 722 18 90
Mobil +41 79 691 67 67
info@lichtparadies.ch
www.lichtparadies.ch

Berg-Käserei Gais
Tel. 071 793 37 33 · www.bergkaeserei.ch

Raclette · Halbhart- und Bergkäse-Spezialitäten
Fondue- und Käsemischungen

Käse-Verkauf
in unserem Reifelager in der Forren Gais

Öffnungszeiten:
jeden Freitag 14.00-19.00 Uhr
jeden Samstag 07.30-11.30 Uhr

Durchgangsplatz für Fahrende kommt nicht | Fortsetzung von Seite 1

Schreiben der SVP

Diesem Entscheid vorangegangen war ein Schreiben der Ortspartei SVP zu Händen des Gemeinderats, in dem verschiedene Fragen gestellt wurden. Gemäss Michael Fitzi, Verfasser dieses Schreibens, konnte dieses Geschäft «Durchgangsplatz» mit dem Gemeinderat nicht abgestimmt sein. Daher forderten er und seine Parteikollegen Protokolleinsicht über die Gemeinderatssitzung, in der das Geschäft behandelt wurde. Ausserdem wurde in dem Schreiben gefragt, ob der Gemeinderat Thal bereit wäre, eine sofortige Volksabstimmung zum Fahrendenplatz «Fuchsloch» durchzuführen. Und weiter wurde ein Gutachten gefordert, welches die Umweltverträglichkeit mit dem Betrieb des Fahrendenplatzes aufzeigen sollte. Denn immerhin befindet sich das Fuchsloch ja im direkten Einfluss zu den als national bedeutend eingestuften Naturschutzflächen.

Raths ist «persönlich betroffen und sehr enttäuscht»

Für Raths hat dieses Schreiben nichts mit dem Entscheid des Gemeinderates zu tun: «Für mich war immer klar, dass der Gemeinderat einstimmig hinter dem Projekt stehen muss, um es weiterzuverfolgen. «Nach den mittlerweile rund zwei Jahre dauernden Debatten war ich persönlich davon überzeugt, dass der Gemeinderat den provisorischen Durchgangsplatz geschlossen befürworten würde», erklärt Raths dazu. Diese Einschätzung hat sich aber an der letzten Gemeinderatssitzung offenbar nicht bewahrheitet. Wie viele Gegner und

wie viele Befürworter das Projekt im Gemeinderat hatte, darüber wollte sich Raths nicht äussern. Auch nicht darüber, welche Kriterien das Projekt nicht erfüllt habe, um vom Gemeinderat durchgewunken zu werden. «Dies ist nicht wichtig», findet der Gemeindepräsident und ergänzt: «Der Brief des SVP Vorstandes hat mit dem Gemeinderats-Entscheid nichts zu tun». Er bedauere den Entscheid sehr, sei «persönlich betroffen und sehr enttäuscht», sagt Raths dazu. Feststeht, dass der Durchgangsplatz für Fahrende in Thal nun definitiv gestorben ist. Denn das Baudepartement wird den provisorischen Durchgangsplatz für Schweizer Jenische und Sinti im Fuchsloch in Thal aufgrund des Entscheides des Gemeinderates nicht realisieren.

Standortsuche im Kanton geht weiter

Aus Sicht des Baudepartements wäre der Standort beim Fuchsloch ideal gewesen. Der Kanton St.Gallen hat den Auftrag, für die Fahrenden Durchgangsplätze bereitzustellen. Daher sollte nach dem negativen Volksentscheid zur Umzonung im Jahr 2014 ein zweiter Versuch mit einem provisorischen Platz gestartet werden. Für solche provisorischen Plätze braucht es nicht unbedingt eine Baubewilligung. Der Testbetrieb sollte der Bevölkerung mögliche Befürchtungen und Ängste nehmen und zeigen, wie die Fahrenden leben und arbeiten. Trotz intensiver Suche konnte bis heute kein definitiver Standort realisiert werden und damit geht die Suche im Kanton weiter.



Vor knapp vier Wochen war die Bevölkerung im Ochsen Thal erstmals über den geplanten Durchgangsplatz für Fahrende orientiert worden.

DER CHEF

Vivian Lüthi von Coiffeur Belle Pastell in Heerbrugg



Vivian Lüthi ist seit Mai 2019 Geschäftsführerin von Coiffeur Belle Pastell.

z.V.g.

Was war Ihr Traumberuf als Kind?
Der erste Traumberuf war Coiffeuse.

Welche drei Stichworte kennzeichnen Ihren Führungsstil?
Kreativ, fair und herzlich.

Was ist der Vorteil Ihres Standorts?

Direkt im Zentrum, Am Markt, gegenüber der Post und in der Nähe des Bahnhofes Heerbrugg ist ein idealer und vorteilhafter Standort.

Was freut resp. ärgert Sie im Beruf am meisten?

Ich sehe es gerne, wenn Kunden nach dem Besuch Freude an ihrem neuen Haarschnitt, der Frisur oder Farbe haben und dies auch mit Stolz zeigen.

Wie fördert Ihre Firma die Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Da ich noch keine Kinder habe, ist dies noch nicht wichtig.

Werden Sie in den kommenden 12 Monaten eher Stellen generieren oder abbauen?
Zur Zeit ist nichts geplant.

Welchen Fehler werden Sie nie vergessen?
Keinen.

Wo resp. bei welchen Hobbys finden Sie den besten Ausgleich?

Wenn es die Zeit erlaubt, in der Musik, Konzerte besuchen und sich mit Gleichgesinnten treffen, alles im Stil der 50er Jahre.

Wo fallen Ihnen die besten Ideen ein?

An meinen Kunden, wenn sie volles Vertrauen haben und das Handwerk und die Ideen mir überlassen.

Was würden Sie anders machen, wenn Sie nochmals von vorne beginnen könnten?

Nichts. Denn nur auf diesem Weg bin ich das, was ich heute bin, und

das gefällt mir.

Welche Vision haben Sie für Ihr Unternehmen?

Dass ich viele Jahre Kunden an diesem tollen Standort verschönern kann.

Welchen Rat geben Sie Jungunternehmern mit auf den Weg?

Sagen Sie immer Ja, und... und nicht Ja, aber...

Welcher Geschäftsanlass wird Ihnen in Erinnerung bleiben?

Der Eröffnungstag anfangs Mai im Salon/Boutique. Ein toller Start in die Zukunft.

Coiffeur Belle Pastell, Am Markt in Heerbrugg

Coiffeursalon integriert im Hundesalon Cosmodog. Vivian Lüthi kümmert sich mit Herzblut um Herren und Frauen - ob mit oder ohne Vierbeiner.

www.belle-pastell.ch

FRAGE DER WOCHE

Besuchen Sie Anlässe in der Region?



Pascal Lenherr
Lüdingen

Ich bin gern an den Anlässen in der Region, da man hier viele Leute kennt und viele trifft, die man schon länger nicht mehr gesehen hat. Zudem sollte man wenn in der Region etwas los ist, diese Anlässe auch unterstützen.



Jasmin Buschor
Altstätten

Ich besuche gerne Anlässe in der Region, da man dort immer viele Leute sieht, die man kennt. Zudem ist die Stimmung an solchen Anlässen, wie dem 200 Jahr Jubiläum des Musikverein Bernneck gemütlich.

Für Sie waren unterwegs: Cassandra Wüst

Von den «Löwen» gefressen worden

Von Cassandra Wüst

Die «böörds AG» aus Widnau wollte in der Sendung «Höhle der Löwen» abräumen und Investoren für ihr Produkt, den Tütenhüter, finden. Einen Deal gab es nicht, dafür erhielten die beiden eine andere Chance.

Widnau Was in Amerika, Deutschland oder England schon lange grosse Erfolge feiert, ist nun auch in der Schweiz angekommen. Das Konzept der Sendung ist simpel: Jungunternehmer präsentieren ihr Produkt fünf möglichen Investoren, die sogenannten Löwen, und versuchen, diese von ihnen zu überzeugen und sich an ihrem Geschäftsmodell zu beteiligen. In der Sendung von letzter Woche versuchte auch das Widnauer Unternehmen «böörds AG» sein Glück und hoffte auf Unterstützung.

Konnten nicht überzeugen

Hinter dem Widnauer Unternehmen steht das zweiköpfige Team Sandra Gschwend aus Widnau und



Sandra Gschwend (l.) und Christian Diethelm von der «böörds AG» aus Widnau, wollten die Investoren von ihrem Produkt Tütenhüter überzeugen.

TV24

Christian Diethelm aus Gommiswald. Tütenhüter - so nennt sich ihre Erfindung. Dabei handelt es sich um ein Tütenschlussystem, das sowohl luft- und wasserdicht sowie ökonomisch und ökologisch in der Schweiz hergestellt wurde. Mit ihrer eigenen Marke vertreiben die beiden das Produkt auf ihrer Webseite und in einigen Läden. Ihren

Markt wollten sie mit Hilfe der «Löwen» noch erweitern. Dieser Traum ist jedoch geplatzt. Sie konnten die fünf Investoren nicht von ihrem Produkt überzeugen. Gschwend und Diethelm konnten zwar keinen Deal mit den «Löwen» eingehen, erhielten dafür jedoch ein Vertriebsdeal-Ticket von Mediashop, einem der grössten Onlineshops.

Zehn Jahre im Einsatz für Gross und Klein

Von Cassandra Wüst

Viel Herzblut und Engagement steckte der Verein Kita Wunderland in den vergangenen zehn Jahren in die Betreuung von Kindern. Dies wird nun mit einem grossen Jubiläumstreffen und einem ganz besonderen Highlight für die Kinder gefeiert.

Montlingen Gerade in der heutigen Zeit sind Kindertagesstätten ein wichtiges Angebot, auf welches viele Eltern in der Region angewiesen sind. Dass sich Kitas heute grosser Beliebtheit erfreuen, war jedoch nicht immer so, wie Denise Hutter-Loher, Gründerin und Geschäftsführerin der Kita Wunderland, erklärt: «Als ich zusammen mit Regula Gerlach-Stamm vor zehn Jahren die Kita in Montlingen gegründet habe, stiessen wir nicht nur auf positiven Zuspruch. Eine Bedarfsabklärung hat jedoch gezeigt, dass es ein solches Angebot bei uns in der Gemeinde braucht.» Dies zeigte sich über die letzten Jahre deutlich: Betreute man 2009 noch vier Kinder in der Kita Wunderland, sind es heute bereits 88 Kinder. Eine grosse Herausforderung, welche das 21-köpfige Team rund um Kitaleiterin Andrea Stieger Tag für Tag meistert. «Man erhält soviel Wertschätzung, sei dies von den Eltern oder den Kindern», so Hutter-Loher und Stieger ergänzt: «Für mich ist es etwas sehr erfüllendes, den Kindern etwas fürs Leben weiterzugeben.»

Neuer Spielplatz in Planung

Über die vergangenen zehn Jahre hat sich die Kita Wunderland in Montlingen stets weiterentwickelt. Neben der Gemeinde Oberriet, die die Kita von Beginn an unterstützen, konnten auch die Gemeinden Rüthi und Eichberg in den letzten Jahren als Partner gewonnen werden. Zudem betreibt der Verein mittlerweile auch einen Schülerhort unter dem Namen KidsPlus.



Beim Zubereiten eines gesunden Mittagessens: Die beiden Geschäftsführerinnen Andrea Stieger (hinten) und Denise Hutter-Loher.

Dieser ist für Schüler ab dem Kindergartenalter bis zur Oberstufe sowohl am Standort in Montlingen wie auch in Oberriet. Auch setzen sie in Punkto Bewegung und gesunde Ernährung der Kinder ein Zeichen, weshalb sie Mitglied von «Purzelbaum Kita» sind und das «Furchette Verte» Zertifikat besitzen. «Wir haben ein geniales Team, welches sich perfekt ergänzt. Mit so vielen Kindern haben wir eine grosse Verantwortung, die wir jedoch zusammen super meistern», so die beiden Frauen. Auch etliche Umbauten und Renovierungen erfolgten in den letzten Jahren. Ein grosser Meilenstein, steht jedoch erst noch bevor. Der Bau eines neuen Spielplatzes. Ein grosses Holzschiff mit integriertem Sandkasten und vielen Klettermöglichkeiten, ein eigenes kleines Spielhaus, eine Schaukel sowie eine Kiesgrube in denen Diamanten ausgegraben werden können – so soll sich der neue Spielplatz im Herbst dieses Jahres prä-

sentieren. Dafür sind Sie jedoch noch auf Spenden angewiesen: «Wir freuen uns über jeden Beitrag, als Unterstützung für unser Projekt», so Hutter-Loher. Vorher folgt jedoch ein anderes Highlight: Das Jubiläumstreffen.

Theaterwagen, Hüpfburg und Co.

Am Samstag, 15. Juni, lädt die Kita Wunderland in Montlingen alle Interessierten zum grossen Jubiläumstreffen ein. Von 10 bis 16 Uhr wird sowohl Gross und Klein eine Menge geboten. Der Theaterwagen von funkelDunkel, eine Hüpfburg, ein Malwettbewerb mit Preisen, Kinderschminken und natürlich ein grosses Spielangebot wird an diesem Tag geboten. Zudem werden die BesucherInnen auch durch die Räumlichkeiten der Kita geführt. Eine grosse Festwirtschaft wird zudem für Leckereien und kühle Getränke sorgen.

www.kitawunderland.ch

TIERLI-EGGE

Junge Katzen

Der Tierschutzverein Rheintal hat momentan junge Katzen zu vermitteln. Bitte melden Sie sich bei Interesse unter Telefon 078 801 32

07. Auch andere Tiere suchen ein neues Zuhause. Diese finden sich auf der Homepage www.tierschutz-rheintal.ch

Kombination von Chorgesang und Weingenuss

Für das diesjährige Sommerkonzert haben sich die Männerchorler eine spezielle Kombination ausgedacht. Am Freitag, 7. Juni, kommen Liebhaber von gehörfälligem Liedgut und edlen Tropfen nämlich gleichermaßen auf ihre Kosten. Das «Haus des Weins» in Berneck bietet dabei die idealen Rahmenbedingungen.

Au/ Berneck Unter dem Motto «Das Beste vom Jahrgang 2018» beginnt das Konzert «WeinHarmonie 2019» um 18.30 Uhr mit einem Willkommensapéro. Von Alphornklängen werden die Besucher kurz vor 19 Uhr auf das erste musikalische Highlight des Abends eingestimmt. Bevor zwei Bernecker Winzer ihren persönlichen Weisswein-Favoriten vorstellen und zur Degustation anbieten, präsentiert der Männerchor Au Berneck einen ersten Liederblock. Passend zum Namen des Anlasses besingen sie dabei die Vorzüge und die wohltuende Wirkung des edlen Rebensaftes.

Der zweite Liederblock der singenden Männer ist geprägt von harmonischen Melodien, die von Sehnsucht und Liebe, von Weite und Meer aber auch von Heimatgefühlen träumen lassen. Im Anschluss an den Chorgesang erläutern drei wei-

tere Bernecker Winzer wie mit Leidenschaft und Sorgfalt die bestmöglichen Trauben zu aussergewöhnlichen Rotweinen gekeltet werden. Auch diese überraschenden Rotweinkreationen aus besten Bernecker Lagen können natürlich degustiert werden. Mit einem bunten musikalischen Schlussbouquet – bei dem auch die Besucher zum Mitsingen eingeladen sind – leitet der Männerchor dann über zum gemütlichen Ausklang des Abends. Der Text aus einem bekannten deutschen Volkslied «Hell die Gläser klingen, ein frohes Lied wir singen» ist an diesem Abend also gewissermaßen Programm. In den Pausen und am Schluss der Veranstaltung bieten sich genügend Gelegenheiten für angeregte Gespräche mit anderen Weinliebhabern oder Musikfreunden. Die Festwirtschaft hält zudem Leckerbissen in fester und flüssiger Form bereit, damit niemand hungrig oder durstig den Heimweg antreten muss.

Es lohnt sich am Freitagabend, 7. Juni, das Haus des Weins in Berneck anzusteuern. Da nur eine beschränkte Anzahl Plätze zur Verfügung steht, ist es empfehlenswert sich unter www.maennerchor-auberneck.ch oder Telefon 079 610 52 32 die Plätze reservieren zu lassen.

pd



Sie freuen sich auf zahlreiche Besucher: Dirigentin Márta Flesch umringt von den gut-gelaunten Sängern, welche sich in intensiver Probenarbeit auf den Anlass «WeinHarmonie 2019» vorbereitet haben.

z.Vg.

«FRISCH VO DÄ LÄBERA»

Von welchem Beruf haben Sie als Kind geträumt?
Hundeflüsterer

Welche zwei Jugendfreunde kommen Ihnen spontan in den Sinn?
Stöff und Burim

Wie haben Sie Ihr allererstes Geld verdient?
Zeitungen austragen

Was ist das Beste an Ihrer Tätigkeit?
Der Kundenkontakt und das Kreative

Was ist das Beste, was Ihnen Ihre Eltern beigebracht haben?
Mal das Maul aufzumachen

Was war Ihr erstes Auto?
Honda CRX

An welchen Nachbarn wenden Sie sich in der Not?
555- Nase

Welches ist Ihre bevorzugte Garage?
Garage Benz in Montlingen und PneuFix in Widnau

Heute mit **Zonk Dalmaso**

Tätowierer
wohnhaft in Widnau
geboren am 20. Januar 1986
verheiratet
Lehre gemacht als Dekorationsgestalter

Welches ist Ihr Lieblingscoiffeur?
Matrix in Widnau

Welche Bäckerei backt für Sie?
Jowa in Gossau

Welche Person in der Region beeindruckt Sie am meisten?
Kris Keel aus Rebstein

Welchen Musikstil bevorzugen Sie?
Death Metal

Welche drei Dinge retten Sie aus einem brennenden Haus?
Meine Frau, meine Mäuse und das Zonk-Getier

Welcher Person würden Sie gern eine Frage stellen und welche wäre das?

Unseren Bundesräten: Ob sie ihren Kopf nur haben, damit es ihnen nicht in den Hals regnet?

Spielen Sie ein Instrument?
Schlagzeug

Und zum Schluss...

Hund oder Katze? **Hund**

PC oder Mac? **PC**

iPhone oder Android? **Android**

Frühaufersteher oder Nachteule? **Ich arbeite 25 Stunden – wenn ich den Mittag durchmache.**

Wasser mit oder ohne Kohlensäure? **Leicht prickelnd**

Agenda: Digital oder Papier? **Digital**

Bratwurst mit oder ohne Senf? **Schüblig**

Bier oder Wein? **Bier**



Bahnhofspaten gesucht

Heerbrugg Der Bahnhof Heerbrugg übt eine regionale Zentrumsfunktion für rund 4500 Reisende aus. Viele Zug, Bus- und Postauto Linien des Rheintals bedienen den Bahnhof Heerbrugg. Damit sich die Kunden sicher und wohl fühlen, wurde im Jahr 2011 das Projekt Bahnhof-Patenschaft in Heerbrugg gestartet. Durch deren Präsenz soll den Reisenden Sicherheit vermittelt werden. Der Gemeinderat Au und die SBB

möchten das Team mit weiteren Freiwilligen verstärken und suchen deshalb Personen, welche einer sinnvollen Freiwilligenarbeit nachgehen wollen. Das Team wird kompetent geführt und die Einsätze werden frühzeitig geplant. Weitere Informationen gibt es auf sbb.ch/railfair. Der Koordinator, Walter Schwendener, steht für Fragen gerne unter Telefon 079 432 04 88 oder E-Mail bahnhofspaten@au.ch zur Verfügung. **pd**

Spezielle Führung im Festungsmuseum

St. Margrethen Ab April bis Ende Oktober ist jeden Samstag das Museum für Einzelpersonen jeweils von 10 bis 16 Uhr geöffnet, so auch am Pfingstsonntag 8. Juni. Zusätzlich wird am kommenden Samstag gegen einen kleinen Aufpreis eine zweistündige Führung angeboten, die Gelegenheit bietet, dem Leiter auch Fragen zu stellen. Besammlung für Teilnehmer der Spezialführung ist um 13.30 Uhr im Vortragssaal der Kaserne. Gruppenführungen finden jederzeit gegen Voranmeldung unter info@festung.ch statt. **pd**



Postplatz Festival Appenzell

Bligg live in Appenzell

Am 26./27. Juli wird das 24. Postplatz Festival in Appenzell durchgeführt. Headliner am Samstag ist der Zürcher Rapper Bligg.

Das Postplatz Festival Appenzell findet nach der Pause im Jahr 2018 nun wieder statt. Unter neuer Leitung mit neuem Standort auf dem Kronengarten wird das 24. Postplatz Festival Appenzell am 26./27. Juli durchgeführt. Am Freitag sind mit Nazareth und Les Sauterelles zwei Rock-Urgesteine auf der Quöllbisch-Bühne. Die Headliner am Samstag sind der Zürcher Rapper Bligg und der Luzerner Kunz. Insgesamt stehen neun Bands an beiden Abenden auf der Bühne. Der Festival-

platz ist befestigt und befindet sich mitten in Appenzell. Ein einmaliges Ambiente und die Appenzeller Gastfreundschaft laden Jung und Alt ans Festival. Der Vorverkauf ist gut angelaufen und die Organisatoren empfehlen, den Vorverkauf bei ticketcorner.ch sowie Post, Coop City oder Manor zu nutzen.

Am Samstag, 8. Juni findet die Autokleber-Aktion statt. Wer zwischen 11 und 15 Uhr bei der Mobilbar Appenzell vorbeikommt, sich einen Postplatz-Autokleber montieren lässt, erhält das offizielle Festivalshirt sowie ein Getränk kostenlos. Zudem sind vor Ort Festivaltickets erwerbbar. Weitere Informationen sind unter www.postplatzfestival.ch erhältlich.



Bligg ist am Samstag, 27. Juli, zu Gast in Appenzell.

© Adrian Bretscher / Hangar Ent

Jetzt bei Beauty Trend GmbH in Altstätten: längeres oder dichteres Haar

Neuer Sommerlook mit verlängertem Haar

Davon träumen viele: im Handumdrehen lange Haare haben. Im Altstätter Beauty Trend ist das möglich. Dort zaubert Hairstylin Xenia Weber allen, die wollen, einen neuen Sommerlook auf den Kopf und verlängert oder verdichtet die Haare. Schonend, effektiv und professionell.

Geduldiges Wachsen lassen und Übergangfrisuren gehören der Vergangenheit an. Wer jetzt lange Haare will, kann diese im Handumdrehen haben. Und zwar dank eines praktischen und ausgeklügelten Systems von Hairtalk. Dabei werden Echthaar-Strähnen (Extensions) in die eigenen Haare eingesetzt. Und zwar so: die eigenen Haare werden im Sandwichverfahren zwischen die Klebestreifen der Haar-extensions geklebt. Diese Verbindung hält perfekt und bleibt flexibel und schafft obendrein ein leichtes und angenehmes Tragegefühl.

Weiche Verbindungen

«Der grosse Vorteil dieses Systems ist, dass durch die weiche Verbindung die Haare weniger brechen. Und beim Liegen oder Schlafen sind keine unangenehmen Druckstellen zu spüren», erklärt Xenia Weber, diplomierte Coiffeuse bei Beauty Trend in Altstätten. Ausserdem sei der Übergang vom eigenen Haar zu den eingesetzten Strähnen beinahe unsichtbar. Die Fachfrau schätzt die-



Beauty Trend ermöglicht den Wunsch nach langem, dichten Haar.

z.V.g.

se Methode der Haarverlängerung und Haarverdichtung auch deshalb, weil sie schonend, schnell und einfach ist und dabei verblüffende Resultate erzielt werden. Die Extensions können übrigens mehrmals verwendet werden und sind in den Längen 25, 40 und 55 Zentimeter sowie in fast allen Farben zu haben. Sie werden dann passend zur Frisur geschnitten, geföhnt und gestylt.

ses und unverbindliches Beratungsgespräch, bei dem über einen neuen Sommerlook inklusive Kostenvoranschlag gesprochen wird. «Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren, ich freue mich», so Xenia Weber.

Neu: Terminanfragen auch per WhatsApp unter 076 303 59 66

pd

Kostenlose Beratung

Wer also auf die Schnelle volles, langes oder dichtes Haar möchte, ist bei der Hairstylin Xenia Weber goldrichtig. Sie bietet ein kostenlo-

Beauty Trend GmbH

Bahnhofstrasse 21
9450 Altstätten
Telefon 071 755 59 66
info@beautytrend.net
www.beautytrend.net



SPARTAGE

14. und 15. Juni



ab **6.290,-***



-30%

Armstark

Armstark Welt Rankweil
Bundesstrasse 13
A-6830 Rankweil
Tel.: +43/5522/38000-0
rankweil@armstark.com
www.armstark.com

Öffnungszeiten:
Freitag, 14. Juni:
10:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 15. Juni:
10:00 bis 18:00 Uhr

Fahren Sie nur 10 km über die Grenze zur Armstark Welt Rankweil und profitieren Sie von Aktionspreisen auf Original Armstark Whirlpools. Sichern Sie sich ausserdem -30% auf den Swim Spa Joyspa inkl. integrierter Dosieranlage.

* Preis in EURO inkl. 7,7% MwSt. inkl. Sonderausstattung (Details von Ihrem Verkaufsberater), ab Lager Schärding

Pferdesporttage auf der Rheininsel

Am 7., 8. und 10. Juni werden auf der Reitanlage des Kavallerierevereins Unterrheintal die Pferdesporttage mit Springhöhen von 70 bis 125 cm ausgetragen.

Pferdesport Da lediglich grosse internationale Sportveranstaltungen die Genehmigung erhalten, am Pfingst-Sonntag Wettkämpfe ausstragen, nutzt der KVU selbst diesen Tag, um auszuspannen. Ausgeschlafen geht es jedoch am Pfingstmontag gleich wieder weiter mit dem Programm. Beste Bedingungen der Reitanlage haben sich bereits mehrfach bewährt und versprechen professionellen Pferdesport während allen drei Tagen.



Sarah Heule mit Valerio am letztjährigen Turnier in Diepoldsau.

v.l.g.

Vom Anfänger bis zum Profi

Spannender Höhepunkt werden die Prüfungen R/N120 und 125 am Freitagnachmittag ab 16.30 Uhr. Ein paar der besten Reiter aus der Umgebung werden dort vertreten sein und sich im Stechen spannende Umgänge um den besten Platz liefern. Aber auch Newcomer sind am Pfingstturnier der Unterrheintaler zahlreich vertreten. Jüngste Teilnehmer, Anfänger und junge Pferde werden am Samstag versuchen neu Erlerntes über Höhen

von 70 cm umzusetzen.

Sicherheit geht vor

Besucher und Vorbeifahrende werden aufgefordert, die offiziellen Verkehrsregelungen am Turnier zu beachten (Einbahnverkehr) und langsam mit den Reiterpaaren zu kreuzen. Parkplätze sind für genügend Besucher vorhanden. Die OK-Mitglieder freuen sich auf regen Besuch aus dem Dorf und der Umgebung. Die Gäste sind herzlich eingeladen bei ihrem Besuch in der ge-

mütlichen Festwirtschaft den aufregenden Sport mitzuverfolgen.

Einhorn-Bar

Nachtschwärmer sind an der eigenen Bar am Freitagabend ab 16 Uhr beim Feierabendbier und Samstagabend ab 17 Uhr an der Einhorn-Party herzlich willkommen. *pd*

Zeitplan

Freitag, 7. Juni

ab 13.00 Uhr
Springhöhe 110/115 cm
ab 16.30 Uhr
Springhöhe 120/125 cm
ab 16.00 Uhr
Feierabendbier in Einhorn-Bar

Samstag, 8. Juni

ab 8.30 Uhr
Springhöhe 70/80 cm
(inklusive Klee Pony Trophy)
ab 13.00 Uhr
Springhöhe 100/105 cm
ab 17.00 Uhr
Einhornparty an der Bar

Pfingstmontag, 10. Juni

ab 8.00 Uhr
Springhöhe von 90/95 cm
ab 12.30 Uhr
Springhöhe 90/95 cm

SPORTKONPAKT

Gold für Anastasia Weder



Lea Schefer (l.) und Anastasia Weder.

Rhythmische Gymnastik

Kürzlich haben die Schweizer Meisterschaften der Rhythmischen Gymnastik in Magglingen stattgefunden. Anastasia Weder, RG Diepoldsau-Schmitter, gewinnt mit der Gruppe Juniorinnen-Nationalkader 2 die Goldmedaille. Lea Schefer, RG Berneck, erreicht eine gute Platzierung.

Zwei Rekorde am Gesa-Cup

Leichtathletik Riccarda Diettsche vom KTV Altstätten stellte über 100 Meter mit 11,85 Sekunden einen neuen GESA-Rekord auf. Auch Simon Ehammer vom TV Teufen stellte über 110 Meter Hürden mit 13,86 Sekunden einen neuen Rekord auf. Ihre Teams siegten auch in der Gesamtwertung.

Pfingsten ist Dreikampf-Zeit

Die Dreikampfgruppe «Rhybueba» lädt am 7. und 8. Juni zum 39. Diepoldsauer Dreikampf. Nebst dem Wettkampf für Gross und Klein bietet auch die Festwirtschaft und das Kinderprogramm ein tolles Ausflugsziel für das Pfingstwochenende.

Dreikampf Nebst den ordentlichen Kategorien Zwei- und Dreikampf wurden in den letzten Jahren neue Kategorien eingeführt. So können beispielsweise die Kinder bis 16 Jahren den Kids-Wettkampf bestreiten

(betreutes Luftgewehr-Schiessen, verkürzte Laufstrecke und Leicht-Wurfkörper) oder Dreiergruppen können gemeinsam den Staffel-Wettkampf in Angriff nehmen, bei welchem die drei Disziplinen auf die Wettkämpfer aufgeteilt werden.

Auch für Firmen und Vereine

Die «Rhybueba» dürfen sich immer wieder über zahlreichen Firmen- und Vereinsgruppen freuen, welche stets treue und gern gesehene Gäste sind und bei uns freundschaftliche Duelle bestreiten. Zudem durfte in den letzten Jahren

auch eine steigende Teilnehmerzahl bei den ganz jungen Teilnehmern verzeichnet werden. Für diese Gruppe wartet im Ziel wiederum eine tolle Überraschung! Zudem dürfen sich wiederum alle Kids an der Rangverkündigung auf eine originelle Dreikampf-Medaille als Andenken freuen.

Festwirtschaft und Kinderprogramm

Nach dem aktiven Teil werden die Sportler und auch die sonstigen Besucher in die gemütliche Gartenwirtschaft im Diepoldsauer Schützenstand eingeladen. Ein gewohnt vielseitiges Verpflegungsangebot und Live-Musik werden wiederum zum Verweilen einladen und für gemütliche Stunden an den Pfingsttagen sorgen. Für die kleinen Gäste steht erneut eine Hüpfburg bereit - zudem genügend Auslauf zum Spielen in der schönen Umgebung rund um den Schützenstand. Der Wettkampf dauert am Freitag von 17 bis 20 Uhr und am Samstag von 13.15 bis 16 Uhr. Weitere Informationen sind unter www.dreikampf.ch zu finden. *pd*



Die «Rhybueba» laden zum Dreikampf nach Diepoldsau.

www.dreikampf.ch



Kriessern im Goldrausch

Kürzlich stand das internationale ORV Turnier für Nachwuchsringer der Kategorien Piccolo, Jugend A+B sowie Kadetten auf dem Programm. Unter den 214 Freistilringern waren auch 17 Athleten der RS Kriessern.

Ringern Die Rheinaler konnten den guten Eindruck, den sie im bisherigen Saisonverlauf gezeigt hatten, auch in Uznach bestätigen. Neben fünf Kategoriensiegern gab es noch drei weitere Podestplätze zu beklatschen.

Dietschis mit Gold

Noe und Lee Dietschi durften beide zu oberst aufs Podest klettern, was bei den ganz Leichten durchaus wörtlich zu nehmen ist. Lee holte sich bei den Piccolos bis 26.7kg den ersten Platz und Bruder Noe schaffte das gleich bei der Jugend B bis 25kg. Beide zeigten einen tollen Wettkampf und freuten sich entsprechend über den Erfolg. Der zweite Piccolo-Starter der Kriessener, Nico Gächter, klassierte sich bis 29.5kg und Rang 5 im Mittelfeld seiner Kategorie. Dafür gabs mit dem Sieg von Jason Gasser bis 38kg nochmals einen Sieger in der Jugend B. Gasser bodigte alle seine Konkurrenten und verdiente sich damit die goldene Auszeichnung. Nicht ganz zufrieden waren in der Jugend B Elio

Kluser bis 28kg, Joel Gächter bis 31.4kg und Kilian Spirig bis 38kg. Die Drei können durchaus mehr als die Plätze 9, 7 und 4 vermuten lassen.

Erneut Hungerbühler

Nach dem Schweizer Meistertitel vor Wochenfrist schaffte Sandro Hungerbühler in Uznach die Bestätigung seines Sieges. Er holte sich in der Jugend A bis 38kg den Turniersieg und die Goldmedaille. Manuel Zäch musste sich bis 32kg nur von Tim Motzer bezwingen lassen und schaffte damit den Sprung aufs Silberpodest. Während die 5. Ränge von Levin Meier bis 35kg und Sven Hutter bis 53kg als Erfolg gewertet werden können, zog Reto Steger bis 42kg für einmal einen schwarzen Tag ein und blieb mit Rang 9 hinter seinen Erwartungen. Auch die Kadetten wussten sich Szene zu setzen. Daniel Loher wurde bis 76kg seiner Favoritenrolle gerecht und holte sich verdient die Goldmedaille ab. Auch Nico Lühinger und Michael Steger schafften bis 58kg den Sprung aufs Podest und klassierten sich auf dem 2. und 3. Rang. Im gleichen Gewicht musste Dario Obrist seinen Klubkollegen den Vortritt lassen und wurde 5. Zufrieden war auch Urs Bernhard bis 63kg, der sich mit dem 8. Rang einen Mittelfeldplatz erkämpfen konnte.

pd

RCOG rückt auf den zweiten Platz der Mannschaftswertung vor

Ringern Auch dreiundzwanzig Nachwuchskämpferinnen und Kämpfer des Ringerclubs Oberriet-Grabs traten kürzlich am ORV Nachwuchsturnier in Tuggen an. Dabei ergatterten sich die Rheintaler 8 Medaillen, wodurch sie sich auf dem zweiten Platz der Mannschaftswertung einreihen. In der Kategorie der Jüngsten, Jugend B, stachen vor allem Lio Rüegg bis 26 kg mit der Silbermedaille und Michael Gantenbein bis 43 kg mit der Bronzemedaille heraus. Die erfolgreichste Alterskategorie der Ringer aus Oberriet-Grabs war jedoch die Jugend-A. Tim Motzer legte mit 3 Siegen bis 32 kg und dem ersten Turniersieg für die Rheintaler den Grundstein. Auch Tinio Ritter überzeugte und gewann bis 35 kg

ebenfalls die Goldmedaille. Kehl Roman musste sich während des Wettkampfs nur einmal geschlagen geben, wodurch er sich bis 38 kg auf dem guten dritten Platz rangierte. Bis 53 kg machte es Sirin Ritter seinem Bruder gleich und gewann ebenfalls die Goldmedaille. Im selben Gewicht platzierte sich

Annatina Lippuner auf dem dritten Rang und Yara Vetsch klassierte sich bis 46 kg auf dem zweiten Rang. Dank 80 Punkten in der Mannschaftswertung durften sich die Betreuer des RCOGs über den zweiten Platz dicht hinter der Mannschaft aus Schattdorf und vor Kriessern freuen. *pd*





Tipps bei der Stellensuche

Stelleninserate richtig interpretieren

Wer Stelleninserate genauer prüft und sie ebenso sachlich wie ehrlich interpretiert, kann viel Zeit und Mühe sparen und macht erst noch ganz nebenbei die perfekte Vorarbeit für einen allfälligen Bewerbungsbrief.

Es lohnt sich gleich in mehrfacher Hinsicht ein Stelleninserat genau zu lesen und vor allem richtig zu interpretieren. Denn wer für eine Stelle klar unter- oder überqualifiziert ist, kann sich eine Bewerbung sparen. Beim ersten Durchlesen sollten Sie darauf achten, welche Anforderungen unter die Rubrik «unbedingt notwendig» fallen, welche in die Kategorie «nice to have». Decken Sie nicht alle unbedingt notwendigen Kategorien ab, ist die Chance für den Job in Frage zu kommen äusserst gering.

Stellen Sie sich anschliessend folgende drei Fragen:

- Entspricht die Stelle meiner beruflichen Erfahrung und meinen persönlichen Qualitäten?
- Bin ich genug belastbar, um die Aufgabe bewältigen zu können?
- Bin ich allenfalls bereit, Anstrengungen zu unternehmen, um mich für die Stelle fit zu machen?

Beantworten Sie eine oder mehrere Fragen mit Nein, können Sie sich die weitere Analyse und eine Stellenbewerbung sparen. Können Sie jedoch alle drei Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie anschliessend eine genaue Analyse vornehmen.

Das Zünglein an der Waage

Stellen Sie im Zuge dieser Analyse das Anforderungsprofil Ihrem ehrlichen



www.fotolia.com

chen Kompetenzprofil gegenüber: Welche Qualitäten sind gefordert, welche bringe ich mit? Legen Sie sinnbildlich die Anforderungen in die eine Waagschale, Ihre Kompetenzen in die andere. Halten sich die beiden Schalen die Waage: einmal über das Ganze schlafen. Dies hilft zu verhindern, dass sich bei der anschliessenden Analyse falsche Vorstellungen und viel Wunschenken ein-

schleichen. Das Hirn schustert sich nur zu gern einen Traumjob zusammen, den es so in der Realität nicht gibt. Ist das Interesse am Job auch danach ungebrochen: unbedingt bewerben!

Perfekte Vorarbeit

Die genaue Analyse des Stelleninserates hilft Ihnen anschliessend beim Verfassen des Bewerbungs-

briefes. Denn, nur wenn Sie die Bedürfnisse des potentiellen Arbeitgebers erfasst haben, können Sie im Begleitbrief gezielt darauf eingehen. So zeigen Sie dem Arbeitgeber: Ich bin für diesen Job die perfekte Besetzung! Und der Wunschjob ist bereits in Reichweite.

Quelle: www.jobscout24.ch

Unterwasser Toggenburg Stylish modernes Haus mit viel Charme zu verkaufen

Das freistehende 4.5-Zimmer-Haus mit atemberaubender Aussicht auf Churfürsten und Chäserrugg wurde im Jahr 2009 komplett saniert und mit einem modernen Anbau erweitert. Die Wohnfläche beträgt ca. 190 m², Grundstück ca. 678 m². Für detaillierte Unterlagen und eine Besichtigung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. 4immo GmbH, Sibylle Preisig, Tel. 044 380 83 83, preisig@4immo.ch

Zu vermieten

Heerbrugg, Karl Völkerstrasse 12

4-ZW 4. OG MZ Fr. 1400.– inkl.
Bad/WC, Kabel-TV, Balkon
(kein Lift)

1-ZW 5. OG MZ Fr. 690.– inkl.
Dusche/WC, schöne Terrasse
(kein Lift)

Auskunft unter Tel. 071 841 06 70

PRIVERA



Wir vermieten im Ziegelgut 15–17, 7206 Igis

sonnige und heimelige 4.5 Zimmer-Wohnungen

Die Wohnungen wurden Anfang 2018 saniert. Die Küche wurde komplett erneuert. Im Badezimmer wurde eine neue Dusche eingebaut mit moderner Glaswand. Die Wohnung bietet Ihnen ebenfalls einen grosszügigen Balkon mit fantastischer Fernsicht.

Einstellplätze können für Fr. 120.– / mtl. dazugemietet werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Zögern Sie nicht, uns für einen Besichtigungstermin oder weitere Informationen zu kontaktieren. Wir freuen uns von Ihnen zu hören.
+41 58 715 65 56 / www.privera.ch



Für die Elektrizitätsversorgung, Kabelfernsehanlage CATV und die technischen Betriebe Diepoldsau suchen wir per 1. August 2019 oder nach Vereinbarung

eine/n technische/n Mitarbeiter/in 100% (Technische Betriebe)

Sie unterstützen unser Team bei folgenden Hauptaufgaben:

- Aufsicht Installationskontrolle
- Messungen und Verrechnung
- Bewirtschaftung Photovoltaikanlagen
- Technische Betreuung sowie Unterhalt CATV (Glasfaser Digital-TV, Internet, Kabelfernsehen und Telefonie)
- Kundensupport CATV
- Mahnwesen und Inkasso der Technischen Betriebe
- Mitarbeit bei der Administration der Technischen Betriebe
- Kundenbetreuung

Stellenanforderung:

- Elektroinstallateur/in EFZ, Netzelektriker/in EFZ, oder ähnliche mit Weiterbildung als Kaufmann / Kauffrau oder Bereitschaft zur Weiterbildung zum Technischen Kaufmann / Technischen Kauffrau oder ähnliches

Sie arbeiten im Team der Technischen Betriebe, erledigen Ihre Arbeiten selbstständig und eigenverantwortlich. Sie sind technisch versiert, teamfähig und ausgesprochen dienstleistungsorientiert, haben gute Umgangsformen und Freude am Kundenkontakt. Gelegentliche Einsätze ausserhalb der ordentlichen Arbeitszeit sowie Pikettendienst sind für Sie selbstverständlich. Die Stelle ist geeignet für junge qualifizierte Berufsleute mit Verständnis für moderne technische Anlagen und der Bereitschaft, sich fachlich weiterzuentwickeln.

Gerne erwarten wir Ihre Bewerbung mit den üblichen Unterlagen bis spätestens Dienstag, 11. Juni 2019, an das Gemeindepräsidium Diepoldsau, Gemeindeplatz 1, 9444 Diepoldsau, oder an: info@diepoldsau.ch.

Auskünfte erteilt Ihnen gerne Christoph Hutter, Bereichsleiter Technische Betriebe, unter Tel. 071 737 73 40, E-Mail: christoph.hutter@diepoldsau.ch

Diepoldsau, 28. Mai 2019

Gemeinderat Diepoldsau

Tipps für Berufseinsteiger

Ziele mit der Laufbahnplanung

Zu den wichtigsten Entscheidungen im Leben zählt die Wahl des Berufs und nach abgeschlossener Ausbildung der Berufseinstieg. Am besten schafft es, wer schon im Vorfeld eine Standortbestimmung macht und die Ziele mit einer Laufbahnplanung absteckt.

Die ersten Weichen sind gestellt, Schule, Lehre oder Studium ist abgeschlossen oder kurz vor dem Ende, jetzt taucht die Frage auf: «Und danach?» Gratulation, wenn Sie einen nahtlosen Übergang haben und genau wissen, wie es weitergeht. Andernfalls lohnt sich eine Standortbestimmung. Vielfach zeigen schon die persönlichen Vorbedingungen, welche Möglichkeiten für den weiteren Berufsschritt offen stehen oder anzustreben sind. Nützlich: Termin bei der Berufsberatung. Dies lässt sich anschlies-

send bei der Stellensuche gezielt einsetzen. Eine Standortbestimmung ist nichts anderes als ein Inventar von Stärken und Schwächen. Klar hat man die Ausbildungen im Kopf, man kennt die eigenen Vorlieben und Abneigungen, schätzt die persönlichen und familiären Umstände korrekt ein. Am besten, Sie schreiben mal alle Punkte einem Blatt Papier auf. Dazu gehören unter anderem: Ausbildungen Sprachkenntnisse Berufliche und ausserberufliche Erfahrungen Freizeitengagements Persönliche Eigenschaften, Werte, Weltanschauung Persönliche und familiäre Verhältnisse Erwartungen an die künftige Arbeitstätigkeit. Sehr nützlich kann auch ein Termin bei der Berufs- oder Studienberatung sein. Weitere nützliche Informationen zu Berufsthemen finden Sie unter: www.jobs.ch.

pd



Wir sind ein renommiertes Beschläge-Grosshandelsunternehmen. Zur Verstärkung unseres Teams in St. Margrethen suchen wir zum schnellstmöglichen Eintritt einen

Büroangestellten - Allrounder

Sie arbeiten in den Bereichen Auftragsbearbeitung, Fakturierung und erledigen die tägliche Korrespondenz.

Sie verfügen über gute EDV-Kenntnisse sowie kaufmännisches Verständnis. Zuverlässigkeit, Flexibilität und genaues Arbeiten zählen ebenfalls zu Ihren Stärken.

Wir bieten eine interessante Tätigkeit und ein topmodernes Arbeitsumfeld in unserer neu errichteten Niederlassung.

Wenn wir Ihr Interesse an dieser abwechslungsreichen Stelle geweckt haben, dann schicken Sie (m/w) uns Ihre

schriftliche Bewerbung an unsere Postadresse oder per E-Mail an: bewerbung@helmutgoll.com

Beste Referenzen!

Der heisse Draht zum
Stelleninserat

Wir beraten Sie gerne
Tel 071 844 23 50
Fax 071 844 23 51
info@rheintaler-bote.ch
www.rheintaler-bote.ch

Rheintaler Bote

Wir suchen eine/n versierte/n

Montage-Facharbeiter/in

mit Berufserfahrung
zur Montage von Garagentoren,
Industrietoren, Türen + Fenstern



Tore-Türen-Fenster, FL 9492 Eschen

Tel. +423 / 373 37 11 www.lsprenger.li

Regionalvertretung

Zu vermieten an der Nordstrasse 14
In **Altstätten** nach Vereinbarung

4.5 Zimmer Wohnung CHF 1200.–
3.5 Zimmer Wohnung CHF 950.–

NK-Akonto CHF 180.–/CHF 150.–



BUCHHALTUNG & STEUERN

Auskunft und Besichtigung
00423 388 0700 oder
Hauswart Frau Wieser
079 715 66 21



200-Jahr-Jubiläum gefeiert

Berneck Der Musikverein Berneck feierte vergangene Woche sein 200-Jahr-Jubiläum mit einem dreitägigen Fest. Bei tollem Wetter und abwechslungsreichem Programm war gute Laune vorprogrammiert. Für den Verein gab es eine neue Fahne.

Für Sie unterwegs war: www.partyfun.ch und Musikverein Berneck



Partyhelden luden zur grossen Sause

Rüthi Bereits seit zehn Jahren stehen die beiden Vollblutmusiker Charly Breiter und der Rütthner Patrick Koller zusammen als «Partyhelden» auf der Bühne. Dies wurde kürzlich mit einer grossen Jubiläumsparty in Rüthi gefeiert.

Für Sie unterwegs war: Meggi Schacherbauer



Schwingfest

Widnau Ende Mai fand in Widnau das St. Galler Kantonal-schwingfest statt. Dabei schrieb nicht nur Daniel Bösch Geschichte (er gewann das Kantonal-schwingfest zum achten Mal), sondern auch der erfolgreiche Anlass wird lange Zeit den Schwingfans in guter Erinnerung bleiben.

Für Sie unterwegs war: FC Widnau

FRISCH GESPALTEN

Banking

Fühle mich grad etwas dumm. Lese eine Zeitungsbeilage mit dem Titel «Zukunft Banking». Warnung: Sollten Sie diesen Text stehend im überfüllten Pendler-ÖV lesen wollen, dann setzen Sie sich auf den Boden, es wird Ihnen sicher trümmelig! Schon die erste Zeile schüttelt einem durch: «best-of digital movers and shakers». Sämtliche Zitate werden von der Auto-Korrektur rot unterstrichen: «#TheNextBigThing» wird mit der Unterzeile «first movers pitch» ergänzt. «Die Zürcher Swiss Fund & Finance Platform lanciert das SWIC-Gateway». Kleine Verständnishaile, es geht um den Brückenschlag dank einer «Plattform auf Basis der Blockchain-Technologie einer Krypto-Welt». Einfach gesagt, wir schaffen ein «kryptoökonomisches Umfeld», Ziel ist die Verbesserung der «Customer Experience». Der «Crowdfunding-Markt wächst», sagt die «Swiss Marketplace Lending Association». Auch interessant: «Wieviel ist ein Crypto Token wert?», fragt sich ein «#Yapster» der durchs «digitale Asset-Universum» mäandert. Stehen Sie jetzt wieder auf, es ist Zeit auszusteigen!



Ralph Weibel

Begriffe wie Kässeli und Sparsäuli kommen in keinem der Artikel vor. Die braucht es auch nicht mehr. Drücke meinem Götti-Bub künftig einen Fünfliber mit der Empfehlung in die Hand, er solle diesen in ein «agiles Fintech-Startup» investieren.

Nebelspalter

mehr Humor auf:
www.nebelspalter.ch

Matt-Scheibe

Nathalie Loiseau (55), französische Europa-Ministerin: «Ich habe meine Katze Brexit genannt. Erst weckt sie mich, weil sie raus will. Wenn ich ihr die Tür aufmache, bleibt sie unentschlossen auf der Schwelle sitzen. Wenn ich sie dann raussetze, schaut sie mich böse an.»

Andreas Rebers (61), deutscher Kabarettist, über die Rechtspopulisten in Europa: «Politiker, die die dicksten Bretter vor dem Kopf haben, nehmen auch kein Blatt vor den Mund.»

Naomi Campbell, Model: «Ich liebe das Essen in England. Ich liebe nichts mehr als eine herrliche Schüssel Pasta.»

Dieter Nuhr, deutscher Satiriker: «In der Ukraine ist ein Komiker, der einen Präsidenten spielte, tatsächlich zum Präsidenten gewählt worden. Das eröffnete mir ganz neue Perspektiven.»

Franz Hohler, Kabarettist: «Ich bin ein optimistischer Pessimist.»

Brigitte Bardot, Film-Diva:

«Der ideale Ehemann ist ein unbestätigtes Gerücht.»



George Clooney, Filmstar: «Ich war noch nie der Typ Mann, der eine Frau in der Bar anspricht oder sie zum Tanzen auffordert. Ich hatte immer viel zu viel Angst vor einem Korb.»



Dani Levy, Schauspieler, über seine Schulzeit:

«Ich war einen Kopf kleiner als das kleinste Mädchen. Ich sah aus wie eine Woody-Allen-Kinderausgabe. Ich hatte gar keine andere Chance, als lustig zu sein.»

Lisa Fitz, deutsche Kabarettistin: «1918 hing ein Schild am Deutschen Reichstagsgebäude: Frauen, Kinder und Schwachsinnige haben keinen Zutritt zum Parlament. Das hat sich heute grundlegend geändert.»

Harald Schmidt (61), momentan Schauspieler auf dem Traumschiff: «Ich kriege eine schöne Gage pro Drehtag und die Reisen werden bezahlt. Darum bin ich schon seit zehn Jahren dabei. Ich mache das so lange, bis das ZDF mich rausschmeisst.»

Hazel Brugger, Comedian: «Schlagfertigkeit ist nur ein gutes Ablenkungsmanöver dafür, dass man sonst nichts kann.»

Gary Barlow, Mitglied der ergrauten Boygroup Take That über die Geschenke der Fans: «Früher waren es Teddybären, mittlerweile bringen sie uns Säcke voll Grünkohl und Avocados, damit wir unterwegs gesund bleiben.»

Sylvie Meis, Model, hatte sieben Ex-Liebhaber in den letzten sechs Jahren: «Das hört sich an, als ob ich eine Nonne bin! Ich dachte, es sind viel mehr!»

Charlize Theron (43), Oscar-Preisträgerin, über ihr Dasein als Single-Frau: «Jemand muss einfach Rückgrat zeigen und antreten. Ich bin schrecklich verfügbar.»

Joschka Fischer, deutscher Politiker: «Abgeordneter kann grundsätzlich jeder werden. Er muss nur mit anderen streiten können.»

Thomas Gottschalk, Moderator, nach der Trennung von seiner Ehefrau: «Mir geht es gut. Die Leser irgendwelcher Weiberzeitungen, die gehen mir wirklich am Ar*** vorbei, was die da alles im Moment lesen müssen.»

Mick Jagger, britischer Rock-Musiker: «Manche Zeitungsgeschichten sind aufregender als mein wirkliches Leben.»



Patti Basler, Humoristin mit Gewichtsproblemen:

«Bei den feinen Apéros, die es gibt, wenn ich von Firmen für Instant-Protokolle engagiert werde, kann ich nicht widerstehen. Ich bin ja selbst ein Apéro-Häppchen: nämlich eine trockene Zwetschge im Speckmantel.»

Johnny Depp, Hollywood-Star: «In bin nicht irre. Ich bin nur so, wie andere gerne wären, wenn sie keine Angst hätten.»

Kai Schütte

Sozialisiert?

Reden Sie noch mit Ihrem Hund auf dem Spaziergang? Also so richtig, mit Namen sagen, ihn sehen und streicheln? Und schauen Sie noch umher, in die Landschaft, auf die Häuser und Menschen? Und hören Sie die Vögel und raten: Taube oder Kuckuck? Oder sind Sie unterwegs mit einem Kind und reden noch mit ihm? So mit plaudern und singen und Herzen und erklären: Das ist eine Taube. Oder sind Sie zumeist wortlos unterwegs, konzentriert, mit Hauptansicht aufs Ohr, dafür verbunden mit der halben Welt? – So weit, so gut, soweit bekannt.

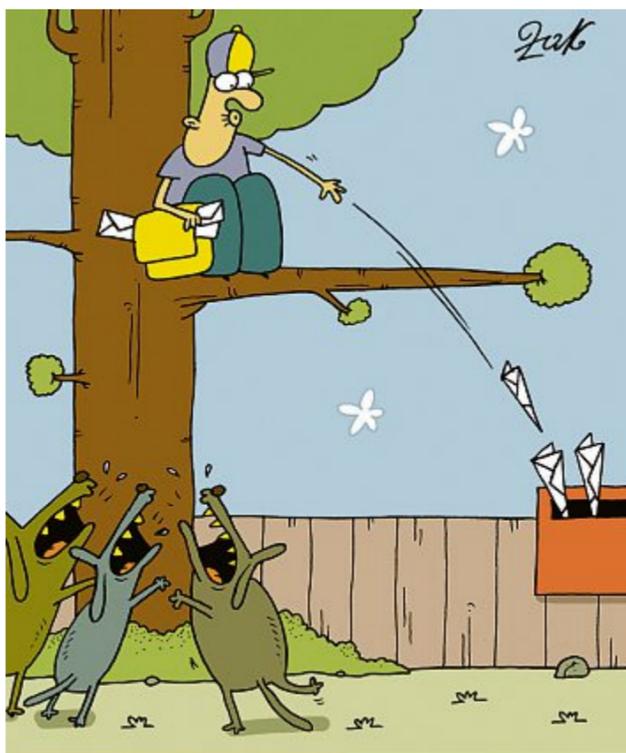
Aber dann kommt dieser Anruf. Sie sind bestürzt. Der junge Mann am Telefon will nicht wissen, ob Sie zu viel für die Versicherung bezahlen, er will bloss etwas Grundsätzliches klären, für die Statistik. Er will wissen: Sind Sie sozial oder klassisch? Sie sind baff. Was für eine Frage! Natürlich sozial! Das waren Sie schon immer, Sie, die alte Pfadfinderin! Hatten Sie nicht gestern die Nachbarkinder gehütet und letzte Woche den Pflanzen Wasser gegeben, obwohl Ihnen diese nicht gehören?

Doch nun kommt da dieser junge Mann und teilt Sie ein, in klassisch, also «nicht sozial!» Sie sind entsetzt. Sozial heisse eben, vernetzt zu sein, also elektronisch, also verbunden mit allen möglichen sogenannten Social Media. Und Sie seien deshalb klassisch, weil Sie offensichtlich bloss das nutzen, was halt gerade da sei. Sie hören, lesen und sehen bloss das Jetzt, also alles in Echtzeit quasi.

Sie können es einfach kaum glauben, dass Sie nicht sozial sein sollen. Betupft legen Sie den Hörer auf und beschliessen, noch heute einen Living Salad zu kaufen. So was findet man seit einiger Zeit im Supermarktregal: einen Salat samt Wurzelballen. Selbst Grünzeug kommt heute nicht mehr klassisch daher, sondern ist über Tausende Wurzelfäden immer schön vernetzt, verbunden und sozial. Vom Gemüsebeet bis in den Komposthaufen. Soll doch der Kopfsalat die nächste Telefonumfrage beantworten, zum Kuckuck!

Annette Salzmann

Martin Zak



KREATIVE POSTBOTEN

Karsten Weyershausen



MODERNES BEICHTEN.

Peter Thulke



ENDLICH HABE ICH MEINE TOCHTER UNTER DIE HAUBE GEKRIEGT!



Zarriello's, Heerbrugg

Köstliches Glace und weitere Leckereien

Wer seinem Gaumen im Sommer eine Abkühlung verschaffen möchte, ist bei der Gelateria Zarriello's genau richtig. Doch nicht nur mit selbstgemachtem Glace kann das Bistro in Heerbrugg punkten.

Ein heisser Sommertag ohne Glace? Geht ja gar nicht! Das findet auch das Zarriello's-Team in Heerbrugg und verwöhnt darum ihre Kunden mit feinsten Glacekreationen – selbstgemacht von Josef Zarriello, dem Meister der Gelati, mit einer neuen Profi-Maschine. Bei täglich über 20 verschiedenen Glacesorten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Denn nebst den altbekannten Klassikern gibt es immer wieder Neues zu entdecken.

Der Gast entscheidet

Ein wahrer Gaumenschmaus wird den BesucherInnen bei den hausgemachten Pizzabrotten geboten. Der Kunde kann sich sein Pizzabrot nach eigenen Wünschen und Vorlieben zusammenstellen und geniessen. Auch die Belgischen Waffeln stehen bei den Kunden hoch im Kurs und werden aufgrund der hohen Nachfrage neu das ganze Jahr angeboten. Das Ganze runden die frischen und ebenfalls hausgemachten Salate perfekt ab. Und da-



Die Gastgeber Corina und Josef Zarriello sind seit zwölf Jahren nicht nur privat, sondern auch beruflich ein Topteam. mm

mit auch wirklich jeder Gast bekommt, was er möchte, gibt es kreative Speisekarten zum selbst ausfüllen.

Gastronomie für alle

An lauen Sommertagen lädt die Gartenwirtschaft zum Verweilen ein und das Ladeninnere überzeugt mit seinem alternativen Flair und Fumoir. Das Zarriello's ist ein Ort, an dem alle Gäste willkommen sind – vom gemütlichen Familienbesuch am Nach-

mittag bis zum Konzertabend mit leckeren Drinks. Alles ist möglich bei Zarriello's, im Zarriello's! Überzeugen Sie sich selbst. mm

Zarriello's

Gelateria/Bistro/Bar
Bahnhofstrasse 7
9435 Heerbrugg
Telefon 071 722 17 17
zarriello@gmx.ch
täglich ab 15 Uhr (sonntags ab 13 Uhr) geöffnet

Willkommen im Club:

Englisch lernen mit Spiel und Spass

Seit Mitte Oktober 2018 betreibt Susanne Pfaffinger einen Mortimer English Club in Rorschach, in dem Englischkurse für Kinder und Erwachsene nach der weltweit bewährten Mortimer-Methode angeboten werden.

Nach einem gelungenen Start expandiert der English Club und bietet ab dem Herbstsemester neu auch Kinderkurse in Heerbrugg an. Die Kurse finden im Kinderhort des TC Training Center statt, gemäss Susanne Pfaffinger der ideale Ort für das Kursangebot, das sich vor allem an Kinder im Alter von vier bis acht Jahren richtet. Mortimer English Club hat spezielles Unterrichtsmaterial für Kinder dieser Altersgruppe entwickelt. Dabei steht, wie beim Erlernen der Muttersprache auch, erst einmal das Sprechen und Verstehen der Sprache im Vordergrund.

Kinder sind Sprachgenies

Wie schnell und leicht unsere Jüngsten Englisch lernen, ist einfach beidenswert. Viele Studien und noch mehr zufriedene Eltern bestätigen, dass in den ersten sechs Lebensjahren eine Fremdsprache mühelos und akzentfrei erlernt werden kann. Durch den frühen Fremdspracherwerb entwickeln die Kinder unbewusst ein Gefühl für Grammatik und Syntax verschiedener Sprachen. Sie eignen sich die Fähigkeit an, jede weitere Sprache mit Leichtigkeit zu erlernen. In den Kinderkursen von Mortimer English Club verknüpfen wir diese kostbare Fähigkeit mit viel Spass und positiven Erlebnissen. Im Mortimer English Club lernen Kinder spielerisch, mit sehr viel Spass und Bewegung. Der Unterricht ist an muttersprachliches Lernen angegliedert. Zum Beispiel wird ein Grammatik-Thema nicht erklärt, sondern von der Mortimer Dozentin einfach vorgeführt. «Lara, please dance» sagt sie, und fragt dann: «What is



she doing?» Die Antwort kommt in der richtigen Form: «She is dancing», und so geht es weiter mit ständig wechselnden kleinen Übungen und Spielen. Die Charakterfigur Mortimer begleitet die Kinder durch den Unterricht. Mortimer, genannt Morty, ist ein Junge aus der Ritterzeit. Durch einen Zauberfehler seines Onkels und Lehrers Godfrey ist er in die heutige Zeit gereist und lernt hier viele neue Dinge kennen.

Möchten Sie den Mortimer English Club kennenlernen?

Zusätzlich zum Lernen mit Spiel und Spass ist der Mortimer English Club wegen der Kurse «in der Nachbarschaft» beliebt. Ganz nach Bedarf finden die Kurse auch in Nachbargemeinden statt. Wer im «Mortimer English Club» mitmachen möchte, findet Informationen direkt bei Susanne Pfaffinger. Der nächste Schritt ist eine kostenlose Schnupperstunde: Interessenten können auf diesem Weg die Unterrichtsmethodik persönlich erleben. pd

Mortimer English Club

Susanne Pfaffinger
sprachschule.rorschach@mortimer-english.ch
http://rorschach.mortimer-english.ch
Telefon 079 899 13 28

«Räbschta fägt!» – Sponsorenlauf

Marschmusik bis zum Umfallen

Der vierte Anlass im Hinblick auf das grosse Neuuniformierungsfest des Musikvereins Rebstein führt die Musikanten auf die Strasse. Am Pfingstwochenende findet nämlich der Sponsorenlauf statt.

«Räbschta fägt!» lautet das Motto der Neuuniformierung des Musikvereins Rebstein. Im Hinblick auf das Pfingstwochenende kann dieser Slogan getrost in «Räbschta lauft!» umgetauft werden. Der Musikverein Rebstein plant nämlich, am Pfingstsonntag oder am Pfingstmontag (witterungsabhängig) einen Sponsorenlauf durchzuführen. Auf zwei Runden à je 2.5 Kilometer marschieren die Musikanten durch das Dorf und spielen dabei Märsche und kurze Unterhaltungsnummern. Gelaufen wird mit zwei Formationen und nach jeder Teilrunde findet ein Wechsel statt. Rund 45 Minuten sind die Musiker so am Stück unterwegs, ohne auch nur einen Schritt auslassen zu können. Nach einer ebenso langen Pause, in der die andere Formation ihre Teilrunde absolviert, beginnt die Runde von vorne. Das Marschtempo ist dabei sehr gemächlich. Mit gerade einmal drei bis vier Kilometer pro Stunde zieht die Formation durch die Strassen der Gemeinde – für zehn Kilometer Marschmusik werden also rund drei Stunden benötigt.

Ungewisse Gesamtdistanz

Der Start ins gewagte und ungewisse Abenteuer erfolgt morgens um 9 Uhr. Wie lange der Lauf dauert, ist derweil ungewiss. Der Musikverein hat sich strenge Regeln auferlegt. So müssen die gespielten Stücke jeweils erkennbar sein, es müssen immer mindestens 24 Musikanten gemeinsam unterwegs sein und auch die Wechselläufpausen dürfen nicht länger als fünf Minuten dauern. Sobald eine der insgesamt neun aufgestellten Regeln nicht mehr ein-



gehalten werden kann, ist der Sponsorenlauf beendet und die Kilometerzahl wird notiert. Eine Schätzung wollen die Organisatoren jedoch nicht preisgeben, es sei der Witz eines solchen Laufes, dass die totale Distanz erst am Schluss bekannt wird.

Unterstützt wird der Musikverein Rebstein dabei von Ehrenmitgliedern, befreundeten Musikern aus anderen Vereinen, sowie dem Tambourenverein aus Lüdingen. Dank dieser Mithilfe konnten die zwei vollständigen Formationen erst gebildet werden und die Tambouren erlauben den Musikanten auf der Strecke auch mal eine kurze Atempause. Der Grossteil der Formation muss aber natürlich aus den eigenen Vereinsmitgliedern bestehen. Diese haben schliesslich auch fleissig Spenden pro Kilometer gesammelt, welche der neuen Uniform zu Gute kommen. Wer den Musikverein Rebstein bei diesem gewagten Vorhaben ebenfalls unterstützen

möchte, findet eine Spendenkarte auf der Homepage www.uniform2019.ch. Der Musikverein ist aber auch froh um Anfeuerungsrufe am Strassenrand oder auf dem Start- und Wechselplatz beim Progy, wo auch eine Festwirtschaft eingerichtet wird. pd

Zu «Räbschta fägt!»

Unter dem Motto «Räbschta fägt!» veranstaltet der Musikverein Rebstein das gesamte Jahr hindurch verschiedene Anlässe. Der Höhepunkt der Festivitäten ist das Neuuniformierungsfest vom 6.-8. September 2019, an dem der MVR seine neue Uniform präsentiert. Das neunköpfige Fest-OK wird von Kurt Ulmann geleitet und plant, dem Dorf Rebstein ein Jahr voller vielfältiger Musik zu präsentieren. Alle Informationen finden sich auch auf der Homepage www.uniform2019.ch

Preisübergabe Gutschein Mineralheilbad St. Margrethen

Wellness mit Rheintal.com

Rheintal.com bringt Glück. Anlässlich der Verlosung des Rhema Wettbewerbs haben die Verantwortlichen von Rheintal.com 33 Glückspakete versendet und den Gewinner des Hauptpreises, einen Gutschein für ein Halbjahres-Abo des Mineralheilbades St. Margrethen, ausgelost.

Die neue Kampagne von Rheintal.com startete an der diesjährigen RHEMA mit einem interaktiven Messeauftritt. Über 350 Personen beteiligten sich am Wettbewerb «great-place.ch». Nun wurden die Gewinner der 33 Glückspakete sowie der Hauptgewinner ausgelost. Am 28. Mai 2019 übergaben Reto Friedauer, Präsident Verein St. Galler Rheintal und Anke Krieg, Geschäftsführerin Mineralheilbad St. Margrethen, den Gutschein für ein Halbjahres-Abo des Mineralheilbades an den glücklichen Gewinner des Hauptpreises, Patrick Zäch aus Oberriet. Auf www.greatplace.ch konnten die BesucherInnen herausfinden, wie gut sie ins St.Galler Rheintal passen. Dazu durften in einem (nicht evidenzbasierten) Test sechs Fragen auf einer Skala von eins bis zehn beantwortet werden. Die Auswertung



Anke Krieg, Geschäftsführerin/CEO Mineralheilbad St. Margrethen, Patrick Zäch, Gewinner, Reto Friedauer Präsident Verein St.Galler Rheintal. z.Vg.

des Tests erfolgte unmittelbar und zeigte das persönliche Resultat, welches für den einen oder anderen Lacher sorgte. Über 1700 Rhema-BesucherInnen nutzten zusätzlich den Photo-Booth, um ein Erinnerungsfoto zu machen. Die Fotos sind nach wie vor abrufbar auf www.rheintal.com. Der Wettbewerb und die Videos finden überall grosse Beachtung. So haben seit dem Start über 25 000 Personen den Test gemacht und die Videos wurden bereits über 50 000-mal abgespielt. pd

Cool und entspannt durch die heissen Tage und den Strandurlaub

Geniale Beauty Hacks für den Sommer

So schön der Sommer ist, so herausfordernd kann er für Haut, Haare und unser Make-up sein. Mit diesen Beauty Hacks lassen sich die heissen Tage dennoch geniessen.

Verschwitzte Haare

Fettigen Fransen könnt ihr vorbeugen, indem ihr etwas Deo-Roll-on am Haaransatz auftragt. Ihr könnt ebenfalls verhindern, dass euer Haar fettig wird, indem ihr einen Haartrockner benutzt, während ihr einen Hauch Deo im Nacken auftragt. Genial.

Strohige Haare

Die Haare sehen nach einem Tag am Strand wie Stroh aus? Sand, Sonne, Wind, Chlor- oder Salzwasser haben ihre Spuren in deiner Mähne hinterlassen? Dann verwöhne sie mit einer reichhaltigen, selbstgemachten Maske: 1 reife Avocado, ein Ei, 1 TL Honig und 1 TL Kokosöl mischen und in die Haarlängen bis zu den Spitzen einmassieren. Eine Duschhaube über die Haare ziehen und die Maske für 20 Minuten einwirken lassen. Dann sorgfältig auswaschen und die Haare sanft trocknen.

Augen auf!

Gegen geschwollene Augen helfen nicht nur teure Crèmes, sondern auch zwei feuchte Grün- oder



www.fotolia.com

Schwarzteebeutel (natürlich abgekühlt!) oder zwei Gurkenscheiben. Eine Einwirkungszeit von circa fünf Minuten reicht für einen wacheren Blick locker aus.

Blasen an den Füssen

Wenn wir eines ganz sicher wissen, dann dass unsere Freude über die neuen hübschen Sommer-Sandalen bald durch fiese Blasen an den Füssen getrübt wird. Einfach Vaseline auf Blasen-Gefahr-Zonen auf-

tragen, so weist ihr die Biester in ihre Grenzen.

Schweissflecken auf Kleidung

Unschöne Schweissränder auf der hellen Sommerkleidung könnt ihr vermeiden, wenn ihr die Stellen vor dem Waschgang mit Zitronensaft behandelt.

Die richtige Aufbewahrung von Make-up

Warme Temperaturen gehen auch

eurer Kosmetik ganz schön an die Nieren. Besonders Lippenstifte finden den Sommer zum Dahinschmelzen und brechen dadurch schnell mal ab. Lagert sie daher bei Temperaturen über 25°C am besten im Kühlschrank.

Hilfe bei Selbstbräuner-Streifen

Die Verwendung von Selbstbräuner kann schnell mal schief gehen und es entstehen unschöne Bräunungsstreifen und Flecken. Für einen gleichmässigen Teint könnt ihr die betroffenen Stellen mit Hilfe von Backpulver und Zitronensaft wieder aufhellen. So funktioniert der Beauty Hack: Vermischt ein bisschen Backpulver mit Zitronensaft, träufelt es auf ein Wattepad und wischt damit über die betroffenen Stellen.

Das hilft bei Sonnenbrand

Zu viel gesont und jetzt quält ein schmerzhafter Sonnenbrand? Dagegen könnt ihr mit ein paar Hausmitteln wie Aloe Vera, Gurken oder Apfelessig schnell vorgehen.

Conditioner statt Rasierschaum

Du hast stoppelige Beine, jedoch gerade keinen Rasierschaum zur Hand? Mit einer Haarpflege schaffst du dieses haarige Problem ebenso gut und rasch aus der Welt.

Schöner Nebeneffekt: samtweiche Haut.

Revival für Mascara

Deine Mascara ist eingetrocknet? Fülle heisses Wasser in ein Glas, stelle anschliessend die Mascara hinein und warte circa fünf Minuten. Wenn du die Mascara herausnimmst, sollten die trockenen Reste geschmolzen und die Wimperntusche wieder leicht mit der Bürste aufzutragen sein

Nagellack im Kühlschrank

Der Nagellack wird durch die Hitze klebrig und dickflüssig. Wenn ihr euch bei der Maniküre nicht über solche Dinge ärgern wollt, dann bewahrt euren Lieblingslack einfach im Kühlschrank auf. Das verhindert, dass sich die Konsistenz verändert und verlängert gleichzeitig die Haltbarkeit des Produkts.

Babypuder am Strand

Der Sand ist einfach überall in eurem Gesicht und am Körper? Und so richtig ab geht er nicht. Das lässt sich schnell ändern – mit Babypuder. Nehmt ein wenig davon auf einen Pinsel und geht damit über Gesicht und Körper. So pinselt ihr getrockneten Sand weg und mattiert gleichzeitig glänzende Stellen.

pd

Publireportage
NATÜRLICH GESUND

Länger leben durch Faszien pflegen

Ungepflegte Zähne faulen. Dies weiss jedes Kind. Weshalb sterben wir aber früher, wenn wir unsere Faszien nicht pflegen? Wenn wir diese vernachlässigen, verlieren wir unsere kindliche Beweglichkeit und werden im Laufe der Zeit alterssteif. Dies hat alleine mit unserer miserablen Faszienhygiene zu tun. Aber was sind Faszien eigentlich? Es sind milchig weiss-bläuliche, feine Röhren, Häutchen und Fäden, die unseren ganzen Körper durchziehen und jede Muskelfaser umhüllen. Wenn einzelne Muskeln nicht bewegt werden, kleben diese Faszien zusammen und lassen den Muskel versteifen. Deshalb wird ein Gelenk steif und unbeweglich, wenn es beispielsweise sechs Wochen eingegipst ist. Genau dasselbe passiert mit unserem Körper, wenn wir zu viel sitzen. Noch schlimmer als sitzen ist das Gehen und Stehen auf harten Böden in stützenden Schuhen oder gar mit Einlagen. Schläge stressen die Faszien und lassen sie zusammenziehen und verkleben. Weil sich die Füsse in Schuhen und

auf harten Böden nicht frei bewegen können, entwickelt sich der gesamte Versteifungsprozess von unten nach oben. Unbewegliche Fussgelenke schränken die Bewegung in den Hüften und der Wirbelsäule ein. Zur Pflege des Faszienapparats gehören vor allem weniger sitzen und Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinationsübungen der Füsse. Durch das Gehen und Stehen auf elastisch federnden Schuhen und Matten von kybun, werden die Verklebungen und die Steifigkeit von unten nach oben ohne Übungen und Zeitaufwand wieder gelöst. Um die Wirkung zu verstärken, empfehle ich Dehnungsübungen und Faszientherapie. Wer seine Faszien nicht beweglich hält, wird im Alter mit einem schmerzhaften Gang sowie erhöhter Sturzgefahr bestraft. Darunter leidet die Lebensqualität. Um beweglich zu bleiben empfehle ich Ihnen einen Besuch in der kybun World direkt bei der Autobahnausfahrt in Sennwald. Dort können Sie spüren, wie schnell Sie beweglicher werden können.



Karl Müller, CEO kybun AG.

z.Vg.

Pflegen Sie Ihre Faszien und leben Sie nicht nur besser, sondern auch länger!

Mehr unter: www.kybun-world.ch

Karl Müller
Bewegungswissenschaftler
CEO kybun AG

Aktiv in die wärmeren Tage



- Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung, bringt bereits einen direkten Nutzen für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
- Seien Sie mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv in Form von Alltagsaktivitäten oder Bewegung mit mittlerer Intensität. Zu dieser Kategorie gehören beispielsweise Gartenarbeiten, Spaziergänge oder leichtes Velofahren.
- Alternativ reicht auch eineinviertel Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. Dazu zählen schweisstreibende Aktivitäten, die den Atem beschleunigen, wie zügiges Velofahren, Schwimmen oder Joggen.
- Verteilen Sie Ihre körperlichen Aktivitäten auf mehrere Wochentage.
- Unterbrechen Sie langdauerndes Sitzen öfter.

Quelle: hepa.ch

Erdbeere, die Königin der Beeren

Schweizer Erdbeeren sind jetzt reif

Schweizer Erdbeeren läuten die einheimische Früchtesaison ein. Die Schweizer Produzenten erwarten eine durchschnittliche Ernte. Gestiegen sind der Bio-Anbau sowie die Flächen mit Witterungsschutz.

Erdbeeren werden in der Schweiz auf 510 Hektaren (-0.3 Prozent) gepflanzt und die Anbauflächen sind konstant. Um die Inlandversorgung zu sichern, wurde die Fläche, die unter Witterungsschutz steht, vergrössert. Im Jahr 2019 sind 34.2 Prozent (174.5 ha) der Erdbeerenflächen unter Witterungsschutz.

Kurze Transportwege garantieren Frische

Die Ernte von Schweizer Erdbeeren läuft und die Pflückmenge steigt kontinuierlich an. Demnächst werden die Schweizer Erdbeeren den Bedarf vollumfänglich abdecken. Dank der neuen Produktionsmethoden kann die Königin der Beeren bis in den Herbst aus inländischer Produktion genossen werden. Rund ein Drittel der hierzulande konsumierten Erdbeeren stammt aus der Schweiz. Der Rest wird importiert, hauptsächlich vor der Inlandsaison. Schweizer Erdbeeren heben sich punkto Frische von weither transportierter ausländischer Kon-

Scharfer Erdbeer-Drink

Peperoncino je nach Schärfe entkernen und grob hacken. Erdbeeren halbieren. Alle Zutaten in ein hohes Gefäss geben und fein pürieren, falls gewünscht mit wenig Zucker süssen. In ein Glas füllen und möglichst bald servieren.

Zutaten für eine Portion:

- ¼ roter Peperoncino oder 1 Prise Cayennepfeffer
- 125 g Erdbeeren
- 100 g Blanc battu
- 1 ½ EL Haferkleie
- 0.5 dl Wasser
- nach Belieben etwas Zucker

kurrenz ab. Wer zudem Wert auf kurze Transportwege und umweltfreundliche Produktion legt, sollte deshalb beim nächsten Kauf zweimal hinsehen.

Die Erdbeere ist ein idealer Sommersnack für die schlanke Linie. Allgemein enthält sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, aber nur etwa 35 kcal pro 100 Gramm. Der Pro-Kopf-Konsum beträgt 2.2 Kilogramm. Gemessen an der Erntemenge ist die Erdbeere die dritt wichtigste einheimische Tafelfrucht und die Königin unter den Beeren. Weitere Informationen unter: www.swissfruit.ch





Wohnen und Einrichten

Die besten Ideen für die erste Wohnung

Der Herbst, die grosse Umzugszeit ist für viele auch der Zeitpunkt ausziehen und in die erste eigene Wohnung, in eine WG oder in die Studentenbude zu ziehen. Das erste Wohnreich ist ein grosser Schritt, den man mit kleinem Budget bewältigt. Clevere Lösungen und diese guten Ideen helfen dabei.



www.fotolia.com

Kleines zum Nestchen bauen

Klar man beginnt mit den wichtigsten Dingen: Ein Bett, der Tisch und die Stühle und dann das Sofa. Aber es sind die kleinen Dinge, die die Freude am Wohnen wecken. Lassen Sie sich also ruhig verführen von den hübschen, frechen Kissen, dem günstigen Baumwollwebteppich, dem kleinen Beistelltischchen, den Bildern, Pflanzen oder der kuschligen Decke. Sie alle machen Lust auf Einrichten und am Nestchen bauen. Denn der Beginn eines eigenen Wohnreichs hat sehr viel mit Wohlbefinden zu tun. Und dabei helfen die kleinen Dinge.

Farbe zieht an

Die erste Wohnung, die Studentenbude oder das WG-Zimmer ist oft bescheiden und das Gleiche gilt für das Einrichtungsbudget. Farbe kann da helfen. Ein Anstrich der Wände ist stilmässig schon so was wie die halbe Miete. Nachdoppeln kann man mit farbigen Wohnaccessoires wie Puffs, Felten, Decken und Kissen.

sen, Bücher und andere kleine Dinge Platz. Und diese einfache, günstige Wohnidee macht erst noch viel her.

Auf Multitalente setzen

Das erste Wohnreich möchte man auch gerne teilen - endlich können die Freunde aus dem Ausland oder einer anderen Stadt bei Ihnen übernachten. Oder ein Familienmitglied kommt auf Besuch. Sofas, die auch als Betten dienen sind da die perfekte Idee! Auch Liegebetten statt Sofas können eine gute Lösung sein für einen kleineren Raum, der als Schlaf- und Wohnzimmer gleichzeitig erhalten muss.

Die Freiheit geniessen

Sie können nun eigene Ideen umsetzen und dürfen dabei auch kleine Wohnräume realisieren. Entscheiden Sie sich also ruhig für den Hängesessel aus Korb, montieren Sie eine Hängematte oder beziehen Sie Ihr Sofa mit einem buntgemusterten Stoff. In Ihrem eigenen Wohnreich sind Sie die Königin oder der König.

Persönlichen Stil entdecken

Der Beginn eines Wohnlebens bedeutet auch endlich so wohnen, wie man möchte und die Ideen umsetzen, die einem schon lange im Kopf herumschwirren. Das geht auch mit kleinem Budget wie zum Beispiel auch das grosse Einrichtungshaus immer wieder beweist.

Viel mit wenig machen

Um tolle, günstige Dinge für die Wohnung zu finden muss man aber nicht nur mehr nur in die grossen Einrichtungshäuser an den Stadträndern fahren. Viele Modeboutiquen bieten ebenfalls Homekollektionen an. Die Kollektionen helfen dabei, dass man auch für praktische Alltagsdinge einen tollen Hingucker wählen kann. Ein richtig toller, farbiger Duschvorhang, Frotteetücher mit Leopardenmuster oder Bettwäsche mit Paradiesblumen helfen, dass das erste Zuhause mit wenig Budget viel her macht.

Unkomplizierte Wohnstile

Zu Beginn eines Wohnlebens teilt man oft Wohnungen oder zieht öfters mal um. Da helfen praktische, unkomplizierte Wohnstile. Gute Beispiele sind etwa Möbel, die aus Modulen bestehen, wie Sofas oder Regale. Diese kann man gut umstellen, vergrössern oder verkleinern. Eine Stilrichtung dem auch ein Kratzer nicht gross schaden ist der Industrialstil. Grobe Hölzer sind nicht sehr heikel. Zudem haben viele Möbel Rollen, stabile Metallelemente und passen erst noch zu anderen Wohnstilen.

powered by homegate.ch

Improvisation als Konzept

Zieht man aus, hat man noch nicht viele Möbel und denkt bestimmt zuallerletzt an das grosse Schranksystem oder das chice Designerregal. Trotzdem ist Platz gefragt für Kleider und kleine Dinge. Wenn Sie die Improvisation zum Einrichtungskonzept machen, dann kann das nicht nur praktisch sein, sondern auch charmant und persönlich. Wählen Sie zum Beispiel Kleiderstangen oder kleine Allzweckregale. Benutzen Sie Koffer und Körbe als Stauraum. Als Stilvorbilder können dabei coole Boutiquen oder entspannte Künstlerateliers dienen.

Gute Mitbewohner suchen

Wenn Sie sich neue Möbelstücke leisten möchten, dann setzen Sie auf bleibende Werte. Der erste eigene Sessel oder die tolle Stehleuchte, für die man ein bisschen sparen muss, bleiben bestimmt Lieblingsstücke, die Sie eine lange begleiten. Wichtig sind auch Dinge, die glücklich machen und die anregen, das Zuhause zu hegen und zu pflegen. Pflanzen kommen da auf den ersten Platz. Eine tolle Idee ist es, kleinen Zimmerpflanzen auf einer alten Trittleiter aus Holz einen attraktiven Platz zu geben. Darauf haben dann noch Kaffeetas-

Platz ausnützen

Meist zieht man zuerst mal in eine kleine günstige Wohnung oder teilt eine Wohnung mit Mitbewohner. Der Platz zum Wohnen Wirt wertvoll. Dabei helfen einfache platzsparende Wohnideen. Barhocker in der Küche können zum Beispiel einen Essplatz an der Theke bieten, auch wenn nicht viel Platz da ist. Auch Klappische, Auszugstische, Wandregale oder Couchtische, die als Satz untereinander geschooben werden können helfen wenig Platz flexibel auszunutzen.

• Garagentore
• Industrietore
• Stahlzargen
• Brandschutztüren

www.zargen-boesch.ch
Galerieweg 11
9443 Widnau
T+41/71/7261111

ZARGENBÖSCH
SYSTEME FÜR DURCHGÄNGE

Das Rheintaler Qualitätsfenster
Ihr Spezialist für Fenster aus Holz, Holz-Alu und Kunststoff bei Neubauten, Umbauten, Renovationen und Reparaturen

Sirius*
Fenstersystem

Mit Sonnenenergie produziert

WEDER FENSTER

Tel. 071 722 24 81
www.wederfenster.ch

WEDERFENSTER.CH AG
Wegenstrasse 5
9436 Balgach

44 Jahre Ihr Fachgeschäft für sämtliche Reinigungen

BLITZ-BLANK

BB-Gebäudereinigung AG

- 24 Std. Service
- Gebäudereinigungen
- Abonemente
- Gartenunterhalt
- Umzugsreinigungen
- Räumungen
- Hauswartungen
- Baumschnitt

Diepoldsau

St.Gallen Rorschach
Tel. 071 245 50 55 Tel. 071 855 80 90

Tel. 071 733 13 59 www.bb-blitzblank.ch

WALT HAUSWARTUNGEN

Wohnungsreinigungen • Kontrolle technischer Anlagen
• Treppenhausreinigungen • Wartungen & Reparaturen
• Garten- & Rasenpflege • Schneeräumungen

Daniel Walt
Wiesentalstrasse 13
9450 Altstätten

Mobile 077 467 76 14
info@waltwartungen.ch
www.waltwartungen.ch

Wintergärten, Fenster, Türen,
Sicherheitsanlagen
und Schlosserarbeiten

b&h
metallbau ag

b&h metallbau ag
Hauptstrasse 35b
9436 Balgach

Tel.: 071 722 73 70
www.bh-metallbau.ch

100 Jahre
Kolb

**Ihr Elektro-Partner
vor Ort**

Kolb Elektro AG, Staatsstrasse 129, 9463 Oberriet
+41 71 763 60 60, www.kolbelektro.ch

360° Schweizer Elektrotechnik Ein Unternehmen der **Burkhalter Group**

FINGER AG

Ihr starker Partner für Bau und Liegenschaften.

9450 Lüchingen | 9445 Rebstein | Fon 071 757 93 50 | www.finger-ag.ch

h
heimelig betten
PFLEGE · KOMFORT

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

365 Tage erreichbar

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen. Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern. Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.

www.heimelig.ch Vermietung und Verkauf von Pflegebetten



Hypnoseklinik Schweiz in Heiden AR

Wirkungsvoll – unterstützend – lösungsorientiert

Mitten in Heiden findet sich die neu eröffnete ambulante Hypnose Klinik Schweiz. Wir unterstützen Menschen mittels der Modelle Hypnotherapie, Hypnosetherapie, Hypnosystemisches LLC® sowie bewährter Kurzzeittherapie und – Systemisches Kurzzeit-Coaching.

Die Klinik versteht sich als komplementärer Dienstleister und arbeitet eng mit Spitälern, Kliniken, Ärzten, Psychiatern und Psychologen zusammen. Als Ergänzung zu bestehenden Therapieverfahren werden Menschen in Heilungsprozessen und in der Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.



Die Hypnoseklinik Schweiz bietet Menschen in Bedarf die Möglichkeit, hilfreich begleitet und unterstützt zu werden. Die langjährige Erfahrung unseres Teams ermöglicht es, Menschen auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene, nachweisbar positiv wirksame Therapie und Coa-

aching Verfahren zugänglich zu machen. Die Klinik hat am 1. Juni offiziell ihre Tore geöffnet. Am Donnerstag, 13. Juni 2019, findet ab 19 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Thema Hypnose, Hypnosetherapie, Hypnotherapie und Kurzzeittherapie statt. Wir laden Sie herzlich ein, uns telefonisch zu kontaktieren oder sich auf unserer Webseite zu informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

ching Verfahren zugänglich zu machen.

Die Klinik hat am 1. Juni offiziell ihre Tore geöffnet. Am Donnerstag, 13. Juni 2019, findet ab 19 Uhr eine Informationsveranstaltung zum Thema Hypnose, Hypnosetherapie, Hypnotherapie und Kurzzeittherapie statt.

Wir laden Sie herzlich ein, uns telefonisch zu kontaktieren oder sich auf unserer Webseite zu informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

pd

Hypnose-Klinik Schweiz
Poststrasse 10
9410 Heiden
Telefon 071 552 19 62
www.hypnose-klinik.ch

Zahntechnik

Beratung • Service • Vermittlung
Zahnersatz

kompetent und preisgünstig
079 836 88 23



KURZ MAL WEG

TRESCHERS SCHWARZWALD
ROMANTIKHOTEL AM SEE
SEESTR. 10 | 79822 TITISEE-NEUSTADT
TEL. +49 (0) 7651 8050

www.SCHWARZWALDHOTEL-TRESCHER.DE



ÄRZTEHAUS IN GOLDACH AM BODENSEE



TCM-NATURHEILPRAXIS

für gesamtliche
traditionelle chinesische Medizin



Wir freuen uns, Sie in unserer Praxis in Goldach zu begrüßen.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich auf Jahrtausende alte Beobachtungen und Erkenntnisse stützt. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Der ganze Mensch wird in die Behandlung miteinbezogen und nicht nur das gestörte Organ behandelt.

Therapie-Formen:

- Akupunktur
- Kräuter-Therapie (Phyto-Therapie)
- Tuina-Massage (medizinische Massage)
- Diätetik (Ernährungslehre)
- verschiedene Ergänzungs-Methoden

Praxisschwerpunkte:

- Schmerzen aller Art
- Sportverletzungen
- Frauenbeschwerden
- Kinderkrankheiten

Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt erwünscht.
30 Jahre Berufserfahrung.

Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung)

GUTSCHEIN für eine kostenlose Zungen-/ Puls-Diagnose mit kompetenter Beratung!
Vorankündigung bitte unter Tel. 071 841 90 25

HARMONIE Akupunktur-Zentrum • Blumenstrasse 19 • CH-9403 Goldach
Telefon +41 (0)71 841 90 25 • Fax +41 (0)71 841 90 26
Mail: info@hmn-tcm.ch • Website: www.hmn-tcm.ch

McDonald's St.Margrethen mit Service an den Tisch

Genuss- und freudvolle Momente bieten – dieses Versprechen motiviert das Team im McDonald's-Restaurant St.Margrethen Tag für Tag, um die Wünsche ihrer Gäste bestmöglich zu erfüllen. Die stärkste Restaurantmarke der Schweiz überzeugt sie mit Burgern aus Schweizer Zutaten, durch die Gastfreundschaft der Mitarbeiter und mit Service an den Tisch, der für viel Komfort sorgt und bei den Gästen sehr gut ankommt.

«Wir wollen unseren Gästen den Besuch bei uns so einfach und genussvoll wie möglich machen», erzählt Isuf Redzeqi, verantwortlicher Manager im McDonald's Restaurant St.Margrethen. Das beginnt bereits bei der Bestellung, bei der die Gäste persönlich an der Theke oder einfach an den Bestellautomaten ihre Menüs ordern können», ergänzt Sven Matthisson, der seit vielen Jahren Lizenznehmer von McDonald's ist. Für den noch schnelleren Service – vor allem in den Stosszeiten – hat McDonald's zahlreiche dieser Bestellautomaten installiert, welche die Mitarbeiter mit ihrem persönlichen Service an den Tisch optimal ergänzen. Das geht ganz einfach: Nach der



Bestellung erhalten die Gäste einen kleinen Steller mit Nummer, den sie mit an den Tisch nehmen, und das Team bringt ihnen dann die Bestellung an den ausgewählten Platz.

Für jeden Geschmack etwas dabei
McDonald's bietet den Gästen ein vielfältiges Angebot an Burgern: von Hamburger und Cheeseburger über den Kult-Burger Big Mac bis hin zu saisonalen Promotionen. Neu, und jetzt auch den ganzen Tag im Programm ist der Egg McMuffin: ein

perfekt zubereitetes Freiland-Ei auf Wunsch mit Speck auf würzigem Schmelzkäse im feinen Muffin-Brötchen. Darüber hinaus gibt es das Big Bang Menu – ein vollwertiges Menu mit einem währschaften Burger, einer Beilage und einem Getränk zum günstigen Vorzugspreis von 8.90 Franken*. «Seit dem letzten Jahr verwenden wir ausschliesslich Premiumspeck aus Schweizer Schweinefleisch der Traditionsmarke Malbuner, der von den Mitarbeitenden knusprig gebraten wird und der bei den Gäs-

ten gut ankommt», erzählt Lizenznehmer Matthisson stolz.

McCafé mit Fair Trade Bohnen vom Schweizer Kaffee-Röster

«Ergänzend zu unseren Burgern sorgen wir mit exzellentem Kaffee im McCafé bei den Gästen für einen guten Start in den Tag oder für die verdiente Pause zwischendurch». McDonald's verwendet Bohnen aus fairem Handel, die einmal wöchentlich vom Familienbetrieb Rast aus Ebikon im Kanton Luzern geröstet werden. Bei jeder Bestellung werden die Kaffeebohnen frisch gemahlen. Unbedingt probieren!

Sichere Arbeitsplätze und gute Teamarbeit

«Gastfreundschaft wird bei uns im Restaurant grossgeschrieben», betont Isuf Redzeqi. «Die Restaurant-



teams sind stets für unsere Gäste da: Sie servieren die Speisen nicht nur an den Tisch, sondern helfen auf Wunsch auch bei der Bestellung und beantworten gerne ihre Fragen.» Zudem ist es für McDonald's wichtig, den Mitarbeitenden ein spannendes Arbeitsumfeld zu bieten, in dem Teamwork, hohe Wertschätzung und Weiterbildungsmöglichkeiten eine grosse Rolle spielen. Insgesamt sorgen knapp 30 Mitarbeitende dafür, dass die Gäste von morgens bis abends verwöhnt werden.

*unverbindliche Preisempfehlung



Neugeborene



Kayvan
Datum: 20. Mai 2019
Grösse: 51 cm
Gewicht: 3240 gr.
Eltern: Nazreen und Behroze
Ichhaporia aus Buchs



Edoardo
Datum: 18. Mai 2019
Grösse: 51 cm
Gewicht: 3340 gr.
Eltern: Roberta und Matteo
Spampatti aus Buchs



Sadet
Datum: 17. Mai 2019
Grösse: 50 cm
Gewicht: 3450 gr.
Eltern: Nesibe und Benjamin
Redjepi aus Azmoos



Erna
Datum: 12. Mai 2019
Grösse: 47 cm
Gewicht: 2950 gr.
Eltern: Armina und Semsit
Terzini-Arifi aus Buchs

Das Spital Grabs stellt seine Wonneproppen vor.

In der Käppeliarena geht's rund

Sargans Am Samstag, 8. Juni, findet die nächste Party von Gänsehoch in der Käppeliarena in Sargans statt. Vor der Sommerpause wird noch einmal in der Arena abgefieert. Zu 90ies and more von Mr.&Mrs Q wird an diesem Abend kräftig das Tanzbein geschwungen. Das DJ-Paar aus Sargans bringt die Arena bestimmt zum Kochen. Dazu gibt es diverse Foodstände mit vielen Köstlichkeiten und alles, was es zum Partymachen und einem unvergesslichen Abend braucht. Türöffnung ist um 22 Uhr und der Eintritt ist ab 18 Jahren.

pd

Naturparadies wird zum Treffpunkt

Die neu gestalteten Höwise-Gewässerläufe sind ein Bijou. Unerwartet viele Gäste wohnten der offiziellen Eröffnung des neu geschaffenen Naturparadieses bei und nahmen am Wartauer Familiennaturtag teil.

Wartau Höwise-Fische lautete das Motto des diesjährigen Familiennaturtages in Wartau. Dieser lockte einmal mehr erfreulich viele Familien und Naturinteressierte an. Mit der offiziellen Eröffnung des Höwisen-Naturparadieses fand gleich zu Beginn ein Highlight statt. Gemeindepräsident Beat Tinner freut sich: «Unser Naherholungsgebiet ist jetzt noch attraktiver, die ehemalige Höwise ist wieder zugänglich und der Familienspielplatz wurde auch noch erneuert.» In seiner Ansprache lobte er den Einsatz aller Beteiligten und hielt fest: «Mit der Aufwertung der Gewässerläufe haben wir einen wertvollen Beitrag zugunsten der Biodiversität geleistet. In der Energiestadt Wartau wird eben gehandelt und nicht nur geredet, was wir zum Klima beitragen können.» Fischereiaufseher Marcel Zottele vom Amt für Natur und Fischerei des Kantons St.Gallen unterstrich die Bedeutung der Gewässer-



Projektleiter Patrick Rissi (rechts) erklärt bei der Wasserentnahme aus dem Mühlbach, wie der Unterhalt der Höwise-Gewässerläufe künftig von statten gehen wird. z.Vg.

seraufwertung: «Dank den getroffenen Massnahmen ist die Fischdurchgängigkeit jetzt gewährleistet. Zudem wurden Stellen geschaffen, an denen die Fische laichen können.»

Interessierte Besucher

Anschliessend an den offiziellen Teil hatten die Besucher die Gelegenheit, die neu gestalteten Gewässerläufe unter fachkundiger Führung zu

begehen und so Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Gestaltungselementen zu erfahren. Dabei erklärte Projektleiter Patrick Rissi, dass anfangs ein grosser Teil des Wassers versickert ist. Inzwischen ist der Pegel jedoch wie erwartet gestiegen und sichert so die Fischdurchlässigkeit. Die zahlreichen Fragen der Begehungsteilnehmenden zeigten, dass das Interesse an der Höwise riesig ist. Dies nicht

nur wegen dem neu erschaffenen Naturparadies, sondern auch wegen der Vergangenheit. Denn früher wurde an derselben Stelle eine Fischzuchtanlage betrieben, die weit über die Region hinaus bekannt war. Manch Einwohnerinnen und Einwohner wussten bei der Begehung noch von alten Zeiten zu berichten und erzählten von ihren Erlebnissen und Erinnerungen an die alte Fischzuchtanlage. Hansruedi Ammann, der in der Fischzuchtanlage aufgewachsen ist und eine Ausbildung zum Fischzüchter gemacht hat, erzählte seine Erinnerungen und untermalte diese mit Bildern.

Attraktives Angebot

Der Wartauer Familiennaturtag war dank dem einladenden Wetter und dem grossen Angebot an Beschäftigungsmöglichkeiten ein voller Erfolg. Vor allem die kleinen Gäste kamen beim Basteln, Fischen und Steine bemalen voll auf ihre Kosten. Das bereits bis jetzt beliebte Höwise-Gebiet wird als Erholungsort und Treffpunkt dank den neuen Gewässerläufen und dem attraktiven Restaurant mit Gartenwirtschaft künftig weiter an Bedeutung gewinnen. Zumal die Naturverbundenheit wieder voll im Trend liegt. pd

Buchser Bahnhofplatz wird attraktiver

Mit dem Bau von 20 Kurzzeitparkplätzen und der Ladestation für Elektrofahrzeuge hat die Stadt Buchs beim Bahnhof neben dem Bushof weiter in die Zukunft investiert. Doch das ist noch nicht alles.

Buchs In den letzten Monaten wurden die Planung, Bewilligung, Landerwerb SBB und Ausführung für die letzte Bauetappe im Bereich der Zufahrt zum neuen Bushof in Buchs vorangetrieben. Nebst den Tiefbauarbeiten wurde der Gestaltung der neuen Anlage an diesem zentralen Ort die entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt. Das Bepflanzungskonzept orientiert sich an der bestehenden Bepflanzung beim neuen Bushof. Es wurden zwei Zierkirschbäume und vier Spitzahorn-Bäume gepflanzt. Die Rabatten wurden als Ruderalflächen gestaltet und bieten wichtige Lebensräume für viele Tiere und Pflanzen und fördern so die Biodiversität. Darüber hinaus sind sie in der Erstellung und im Unterhalt kostensparend. Im nordöstlichen Bereich des Parkplatzes wurde darauf Wert gelegt die zwei bestehenden und schattenspendenden Platanen in die neue Platz-

gestaltung zu integrieren. Bei dieser Gelegenheit wurde auch der alte Veloständer mit Eternitdach ersetzt. Bei der Parkplatzeinfahrt beim Kreisel Grünastrasse wurden die bekannten Skulpturen des Künstlers Daniel Grass aus Zizers, im Volksmund «Ernst & Ernst» genannt, aufgebaut. Im Bereich der Ausfahrt wurden Motorradabstellplätze markiert und vier neue Landesfahnen gehisst.

Ausbau der Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge

Ein weiteres Zeichen setzt die Stadt Buchs für Elektromobilität. Im nördlichen Bereich des neuen Parkplatzes ist eine Schnellladestation installiert worden, welche das gleichzeitige Laden von zwei Elektrofahrzeugen ermöglicht. Diese Schnellladestation ist eine Erweiterung der bereits bestehenden Ladeinfrastruktur in Buchs. Mit dieser Station können neben den herkömmlichen Ladeleistungen (bis 22kW AC) auch Fahrzeuge mit einer Schnellladefunktion (bis 50kW DC) bedient werden. Zusammen mit den bestehenden Ladestationen beim Alvierparkplatz, bei der Interstaatlichen Hochschule für Tech-

nik NTB und beim Berufs- und Weiterbildungszentrums bzb verfügt Buchs über eine hervorragende öffentliche Ladeinfrastruktur für Elektrofahrzeuge. Alle Ladestationen werden mit 100 Prozent Naturstrom von Rü-Seez Power betrieben.

Mit moderner Postfiliale in die Zukunft

Zur Steigerung der Attraktivität des Buchser Bahnhofplatzes trägt auch die modernisierte Filiale der Post bei. Die eigenbetriebenen Filialen sind das Rückgrat des Postnetzes. Die Post geht mit modernen Filialen in die Zukunft und entwickelt in der ganzen Schweiz 300 Filialen, die einem neuen Konzept folgen. Sie sind noch besser auf die heutigen und künftigen Bedürfnisse der KundInnen zugeschnitten. Auch die neue Filiale in Buchs an der Bahnhofstrasse 2 gehört dazu. Der Unterschied mit neuem Konzept ist frappant. «Der Kundenraum ist modern und hell gestaltet und verfügt über eine einladende Informations- und Beratungszone. KundInnen können ihre Postgeschäfte schnell und einfach erledigen oder sich in Ruhe zu den vielfältigen physischen und digitalen Postdienstleistungen beraten lassen», betont Christof Kägi, Leiter Filialgebiet Buchs der Post.

Pakete rund um die Uhr abholen oder aufgeben

Mit dem Betrieb der neu konzipierten Filiale in Buchs hat die Post gleichzeitig einen modernen «My Post 24»-Automaten neben der Filiale Buchs in Betrieb genommen. Die Selbstbedienungsautomaten erfreuen sich immer grosserer Beliebtheit: KundInnen können Pakete und eingeschriebene Briefe rund um die Uhr und auch an den Wochenenden abholen oder aufgeben, beispielsweise Einkäufe temporär ins Schliessfach stellen oder Schlüssel hinterlegen – der «My Post 24»-Automat bringt mobilen NutzerInnen die notwendige Flexibilität in ihren Alltag. pd



Die «My Post 24»-Automaten stehen bereit.

www.buchs-sg.ch

Feiern wie in Bella Italia im fabriggli



Die Lido Boys.

z.Vg.

Buchs Das fabriggli in Buchs lädt am Samstag, 15. Juni, ab 19.30 Uhr zur legendären Summerparty ein. Sie liefern alles, was es für einen genialen Abend braucht: Eine (womöglich) laue Sommernacht, mediterrane Leckereien aus der fabriggli-Cucina, ein Bellini oder Negroni an der Bar und auf der Bühne eine Band – wie es scheint ein Direktimport aus Italien mit den Lido Boys. Davor, dazwischen und danach gibt es heissen Tanzsound mit dem legendären DJ fred dee. Die Lido Boys! Vom Kreuzfahrtschiff «Costa Amore» gefeuert, strampelten die vier Ragazzi jahrelang in einem rostigen Pedalo von Lido zu Lido, sammelten Liedgut und Melodien und zimmerten daraus ihren famosen Rock'n'Rumba. Die ausgemusterten Rettungsschwimmer spielen ihre wolkenlosen Canzoni überall dort, wo Liebeserklärungen noch von Hand gesungen werden. Mit ordentlich Patina, tätowierten Herzen und viel Erfahrung spielen sich die Boys mitten ins Herz ihres Publikums und reissen es von den Stühlen, bis der ganze Saal in Wogen gerät wie die Wellen des Mittelmeers und tanzt und tanzt und tanzt. pd

Öffentliche Vorführung

Gams Heute Mittwoch, 5. Juni, findet eine öffentliche Vorführung des STV Gams statt. Alle Interessierten sind dazu herzlich eingeladen um 19.30 Uhr in der Turnhalle Hof spektakuläre Darbietungen zu bestaunen. pd

Dorffäscht Eichberg – Es wird bunt und musikalisch

Am Samstag, 15. Juni, wird ab 15 Uhr im Foyer der Schule Eichberg wieder das beliebte Dorffäscht durchgeführt. Den BesucherInnen wird wiederum ein buntes Programm mit musikalischen Höhepunkten geboten.

Eichberg Weil es immer so schön war, fängt das diesjährige Dorffäscht sogar schon etwas früher an. Gestartet wird um 15 Uhr mit Glacewägli, Kuchen, Cocktailbar und Konsorte. Für die kleinsten Gäste gibt es eine Hüpfburg. Das Programm wurde wieder mit viel Begeisterung zusammengestellt. Den Auftakt macht das Kinderjodelchörli Rheintal unter der Leitung von Sissi Riegg. Das Chörli wurde 2010 gegründet und konnte schon bei zahlreichen Auftritten die ZuhörerInnen begeistern. Danach wird Clark S., ein Solokünstler aus dem Rhein-



jukeBRASS wird die BesucherInnen mit ihrem blechigen Sound überraschen.

tal, für gemütliche Stimmung sorgen. Seine sanfte Stimme begleitet mit Gitarre, dazu einen kühlen Drink an der Bar schlürfen – das ist der Inbegriff vom perfekten Sommerfeeling. Am Abend werden die Jungs

von jukeBRASS mit ihren Blechblasinstrumenten und ihrem breiten musikalischen Repertoire das Dorffäscht beehren und Heiterkeit und Stimmung in das Foyer der Schule posaunen. Umrahmt wird der



Clark S.

Event mit feinem Essen von der Hochchapfkuchi und dem Illustrator Mitgel der mit Stift und Farbe das Fest highlighten wird. Der Eintritt ist für alle BesucherInnen frei.

MÄNNERTREFF

«Mangelnde Wertschätzung»



Marcel Hiltbrunner leitet den Männertreff Rheintal.

Für viele Männer ist die Hoffnung auf Wertschätzung, Lob und Anerkennung der Hauptantrieb, um jeden Tag zur Arbeit zu gehen. Sie behaupten, dass diese ihre Antriebsfedern sind. In Partnerschaften und Familien läuft es ähnlich: «Liebe mich! Danke mir!» Er erwartet von der Partnerin die Wertschätzung dafür, weil er das Geld für die Familie verdient, sich um den Abfall und Garten kümmert. Am besten sollte sie es ihm danken oder ihm etwas zurückgeben; sei es für ihn zu kochen, ihn sexuell zu befriedigen oder die Wohnung zu putzen. Paare behaupten immer wieder «so viel in die Beziehung investiert» zu haben und fordern dann auf, dass es der Andere irgendwie zurückzahle. Dieses Bedürfnis nach Wertschätzung beginnt bereits in der Kindheit. Denn, Eltern sprechen von den «undankbaren Plagen», die sich nicht am Haushalt, an der Gartenarbeit oder beim Abwasch beteiligen. Sie rechnen ihren Kindern ständig vor, was sie alles für sie getan haben und beklagen die Tatsache, dass ihre Kinder respektlos sind. Beziehungen, in denen «aufgerechnet» und «verglichen» wird, sind meist innerlich vergiftet. Es führt häufig zur schmerzvollen Trennung. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Beziehungen am Arbeitsplatz oder um partnerschaftliche, familiäre oder freundschaftliche handelt. Wertschätzung bedeutet auch, jemandes Wert zu schätzen. Doch wie viel «Wert» ist ein Mensch? Auf dem Viehmarkt wird der «Wert» der Tiere «geschätzt». Die, die mit Prostitution schmutziges Geld verdienen, «schätzen den Wert» besonders bei jungen Mädchen beziehungsweise Frauen hoch ein. Die Männer betrachten die Mädchen, wie die Bauern die Tiere auf dem Viehmarkt, als Ware! Man kann natürlich für sich auf der Forderung nach Wertschätzung beharren und sich dadurch selbst «versklaven». Dadurch begibt man sich jedoch in eine ewige Abhängigkeit. Es gibt eine mächtige Form der Wertschätzung: die Liebe! Wie stehst du zur (Selbst-)Wertschätzung? Kann die Wertschätzung eine Sucht sein? Was bedeutet für dich wertschätzen? Dich interessiert dieses Thema?

Am Dienstag, 11. Juni, um 20 Uhr findet im evang. Kirchgemeindehaus an der Neugasse 6 in Widnau der nächste Männertreff statt. Der Männertreff Rheintal ist politisch und konfessionell neutral, kostenlos und unverbindlich.

Von der Rheintaler Garage ins erfüllte Leben nach Italien

Das Diogenes Theater Altstätten präsentiert ab nächster Woche das Mundart-Musical «Wochenend und Sonnenschein». Die BesucherInnen erwartet eine abenteuerliche Reise mit Hits von gestern.

Altstätten Raus in die Sonne und rein ins Vergnügen: «Wochenend und Sonnenschein» von Christian Struppeck und Andreas Gergen ist eine turbulente musikalische Familienkomödie mit nostalgischen Schlagern wie «Wunder gibt es immer wieder», «Zwei kleine Italiener», «Das bisschen Haushalt», «Kein Schwein ruft mich an», «Ich küsse Ihre Hand, Madame» und vielen anderen, die in einer Garage im Rheintal beginnt und mit erfüllten Lebensträumen in Italien endet. Sonne, Meer, Erholung – so erträumte sich Elvira ihren Urlaub.



Die Proben für die Eigenproduktion im Diogenes Theater laufen auf Hochtouren.

Doch ihr Mann kauft von den Ersparnissen lieber den Oldtimer «Elmar» und lädt die Familie samt Oma Margarete und Tochter Klara zu einer Spritztour ein. Doch dieser Ausflug entwickelt sich zum regelrechten Abenteuer: Die Familie wird von den zwei italienischen Ganoven Carlo und Luigi verfolgt, die in dem

Kofferraum von Elmar das verloren gegangene Geld ihres ersten Mafiacoups vermuten. Das Stück «Wochenend und Sonnenschein» feiert am 13. Juni Premiere (ausverkauft) im Diogenes Theater in Altstätten. Weitere Aufführungsdaten und Tickets sind unter www.diogenes-theater.ch zu finden.

Orient-Feeling

Altstätten Am Donnerstag, 6. Juni, findet im Restaurant Frauenhof in Altstätten ein Konzert mit den Lenzin Brothers statt. Dieses Mal wird es orientalisches. Seit Januar 2013 geben die Gebrüder Lenzin zusammen mit jeweils wechselnden Künstlern jeden ersten Donnerstag im Monat ein Konzert. Morgen, 6. Juni, holen die Gebrüder den Flair des Orients nach Altstätten. Zusammen mit Goran Kovacevic am Akkordeon und Daniela Schläpfer, Orientalischer Tanz und TLB, geben sie ein Konzert unter dem Namen «Swingin' Oriental Soul». Der Eintritt ist frei, eine Reservation wird jedoch empfohlen. Das Konzert beginnt um 20.15 Uhr.

cuw



Szenische Lesung

Berneck Am Donnerstag, 6. Juni, findet um 19.30 Uhr in der Bibliothek Berneck eine Lesung mit Rita Breu und Markus Dürst statt. Rita Breu erzählt Geschichten aus dem Appenzellerland und Markus Dürst untermalt die Sagen mit virtuosen Akkordeonklängen. Für den Anlass ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist gratis.

pd

Anzeige

IHK St. Gallen Appenzell
www.ihk.ch
Brigitte Lüchinger, Präsidentin AGV Rheintal
Bildung schafft Zukunft
JA zum Uni-Campus

Kluge Köpfe sind gefragt

Technikinteressierte Kids und junge Programmier Talente zwischen zehn und zwölf Jahren aus dem Bodenseeraum, haben am 8. und 9. Juni die Möglichkeit zu tüfteln, zu experimentieren und dabei viele spannende Dinge über Technik, Robotik und das Programmieren zu erfahren.

Widnau Beim diesjährigen Kinderhackathon wird nach dem Motto «Rock It» voll aufgedreht und jeder lässt der musikalischen Kreativität freien Lauf. Ziel ist es, Musik zu erschaffen. Ob durch eigene Instrumente, Roboter bauen oder eine erste eigene (Musik-)App kreieren – alles ist erlaubt. Der perfekte Ort für diese Aktivitäten ist der neu gestaltete Stoffel 3 in Widnau. Ein Ort für junge Ideen, Kreativität und Begegnung. Als Konzertlokal mit Bühne, Makerspace und Werkstatt, Jugendcafé und Unterkunft. Der Kinderhackathon ist ein interregionales Kooperationsprojekt der



Der letztjährige Umma Hüsla Kinderhackathon 2018.

www.jnw-sdm.ch

«Digitale*n* Initiativen» aus dem Vorarlberg, dem «Jugendnetzwerk SDM» aus dem Mittelrheintal und den «IT Kids» aus Konstanz.

Präsentation am UH19 Hackathon der «Grossen»

Am 15. Juni, werden die Kids vom Kinderhackathon gemeinsam mit

den «grossen» Hackerinnen und Hacker vom «Umma Hüsla Hackathon 2019» im Illwerke Zentrum in Vandans, Montafon, ihre Projekte präsentieren. Zur Abschlusspräsentation sind alle herzlich eingeladen. Anmelden für den Kinderhackathon kann man sich ab sofort unter www.jnw-sdm.ch.

pd

Feierabend für den Autopiloten

Wem es gelingt, im Augenblick zu leben, der findet zu neuer Kraft. Und hat mehr Kontrollgefühl über sein Leben. Zwei Experten erklären, was Achtsamkeit ist.

Stellen Sie sich vor: Sie wachen mit pochenden Kopfschmerzen auf. Bleiben Sie zu Hause? Oder ist so viel los auf der Arbeit, dass Sie doch hingehen? Haben Sie dann auch schon erlebt, dass der Schmerz ohne Schmerzmittel den Tag hindurch in den Hintergrund trat?

«Wir Menschen haben unglaubliche Kräfte», sagt Andreas Dörner, Leiter der psychoonkologischen Therapien am Basler Claraspital. «Wenn es uns gelingt, unseren Aufmerksamkeitsfokus zu verschieben, können wir Schmerzen besser aushalten oder gar Heilungsprozesse beschleunigen.» Denn Angst, Stress und innerer Druck führen dazu, dass der Körper mehr Cortisol produziert. Dieses überreizt das Immunsystem, kann zu schlechterem Schlaf, einem trägen Verdauungstrakt und grundsätzlicher Niedergeschlagenheit führen.

Gegen Angst und Schmerz

Doch wie verschiebt man seinen Fokus, wenn der Schmerz unerbittlich im Körper pocht? Oder die Angst einem in den Gliedern steckt? «Wenn jemand beispielsweise eine Krebsdiagnose erhält, fühlt er sich bedroht und sein Gehirn schaltet in den Flucht- oder Kampfmodus», sagt Psychologe Dörner. Wie verläuft die Operation? Ertrage ich die Nebenwirkungen einer Chemotherapie? Bin ich in einem Jahr noch am Leben? Fragen wummern im Kopf. Die Kontrolle über das eigene Leben scheint verloren.

«Da hat die Achtsamkeit ihren Platz. Denn sie hilft, im Augenblick zu sein, statt an die fortschreitende Erkrankung in der Zukunft zu denken. Dann bin ich mit dem Kopf und den Gefühlen im Hier und Jetzt. Das nimmt die Angst», erklärt Dörner. «Ich habe vielleicht kei-

nen Einfluss darauf, wie die Therapie wirkt, aber ich kann entscheiden, was ich heute mache oder wohin ich morgen gehe. Das Gestalten gibt einem Kontrolle zurück. So kommen die Patienten aus der Haltung heraus, sie seien nur Opfer ihres Schicksals»

Das Claraspital bietet «Mindfulness-Based Stress Reduction» (zu Deutsch: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), kurz MBSR, Kurse an. Sie helfen Patienten und ihren Angehörigen, in dunklen Zeiten Lichtblicke auszumachen. Oft werden die Kurse auch bei Schmerzpatienten angeboten. «Man kann Schmerz nicht in jedem Fall wegdenken und manchmal helfen nur Schmerzmittel», sagt Dörner. «Aber gerade bei chronischen Schmerzen hilft es, den Fokus vom verhassten Körperteil weg zu lenken und auf all jene Teile des Körpers zu richten, in denen ich Wohlbefinden spüre.»

Achtsamkeit für alle

Die Angst vor der Zukunft weiche, wenn man sich auf die Gegenwart konzentriert. Schmerz und Stress treten in den Hintergrund, wenn man seinen Fokus verschiebe. Warum? «Wir wenden da einen ganz einfachen Trick an: Das Gehirn kann nur einen Gefühlszustand aufs Mal wahrnehmen. Wenn wir im Hier und Jetzt fühlen und denken, fehlt für diesen einen Moment die

Kapazität, sich um das Morgen zu sorgen», erklärt Dörner. Und das gebe Luft zum Atmen – und neue Energie zum inneren Heilen.

Damit Achtsamkeitsübungen allerdings ihre Wirkung entfalten, brauche

es auch einen Tick Offenheit. «Achtsamkeit ist nichts Mystisches. Sie beruht auf der alltäglichen Erfahrung, dass Körper und Geist eines sind. Ist die Psyche krank, merken wir das auch körperlich – und umgekehrt.»



Eine Tasse Kaffee wird vom Pausengetränk zu etwas ganz besonderem, wenn man sie achtsam genießt.

iStock

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch

Unser Thema am nächsten Samstag, 8. Juni 2019, 18.10 Uhr: «Gemeinsam statt einsam»

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Die Autorin dieses Artikels, Nadine A. Brügger, ist Redaktorin bei «gesundheitheute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.

Achtsamkeits-Tipps für den Alltag

«Achtsamkeit ist keine Hexerei, das kann man auch ganz einfach für sich im Alltag üben», sagt Stephan Ebner. Er ist stellvertretender Direktor des Claraspitals, studierter Ökonom und hat eine Ausbildung als Lehrer in MBSR und essentieller Psychotherapie. «Es geht hauptsächlich darum, den Autopiloten für einen Augenblick auszuschalten und wieder ganz neu zu Denken und zu Fühlen.» Um die eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen, so Ebner, brauche es in erster Linie Übung. «Achtsamkeit ist wie ein Muskel – man muss sie trainieren, damit sie kraftvoll wird», erklärt Ebner. Das sei erst etwas anstrengend und ungewohnt – irgendwann aber äusserst befriedigend.

Kaffeetrinken

Eine tägliche Übung des Im-Moment-Seins kann zum Beispiel die Kaffeepause werden. Statt Zeitung zu lesen, das Mobiltelefon zu zücken oder mit den Kollegen in der Pause über die Arbeit zu sprechen, hat Ebner einen anderen Vorschlag. «Riechen Sie am Kaffee. Fühlen Sie die heisse Tasse in Ihrer Hand, dann an den Lippen. Wie schmeckt der erste Schluck auf der Zunge? Wie fühlt sich der heisse Kaffee im Hals an?» Plötzlich werde der Kaffee von einem normalen Getränk zu etwas Besonderem.

Bodyscan

«Die Achtsamkeitslehre hat ihren Ursprung im Buddhismus. Dort ist Meditation ein wichtiges Instrument, um sei-

nen Körper bewusst wahrzunehmen», erklärt Ebner. Meditations-Methoden gebe es viele. Seit kurzem leiten auch Applikationen auf dem Handy an jedem Ort und zu jeder Zeit durch einen Meditation. Ebner allerdings empfiehlt den Bodyscan. «Man legt sich auf eine weiche Unterlage – oder bleibt sitzen – und scannt seinen Körper. Von der Fussspitze bis zum Scheitel. Wie liege ich auf dem Boden auf? Wie weit reichen meine Zehen? Wo spüre ich meine Nase? Wann immer die Gedanken abzudriften drohen, müsse man sie zurück zum Körper holen und sich damit komplett dem Hier und Jetzt widmen. «Das kann erstmal eine Unruhe auslösen. Aber je mehr Übung man hat, umso gelassener wird man dadurch.»

Duschen

Eine Art Meditation sei auch beim Duschen möglich. «Spüren Sie mal ganz bewusst, wie das Wasser auf die Haut trifft. Wie sich die Seife anfühlt. Oder denken Sie beim Rasieren oder Schminken vor dem Spiegel mal noch nicht an die nächste Sitzung. Bleiben Sie im Moment.»

Zähneputzen

Sogar das tägliche Zähneputzen biete eine gute Gelegenheit, Achtsamkeit zu üben. «Wenn man jeden Tag eine einzelne Sache bewusst macht, verändern sich die Dinge bereits», so Ebner. Er rät: «Hängen sie einen Zettel an den

Badezimmerspiegel, der sie daran erinnert, ihre Gedanken während dem Zähneputzen nicht schweifen zu lassen, sondern für diese kurze Zeit ganz im Moment zu sein. Die Zahnpasta zu schmecken, die Bürste zu fühlen...»

Unterwegs

Auch die Zeit unterwegs kann genutzt werden. Im Bus, Tram, Zug, Auto oder Fahrrad darauf achten, wie die Umgebung riecht. Was man sieht und hört. Wie der Fahrtwind sich im Gesicht anfühlt. «Oder beim Sitzen im ÖV ganz bewusst ein- und ausatmen», so Ebner.

Treppe statt Lift

Statt den Lift, die Treppe zu nehmen, ist nicht nur gesund für den Körper, sondern auch für den Geist. «Beim Treppensteigen jede Stufe bewusst zu nehmen, schafft einen Moment, in dem man ganz in seinem Körper ist», erklärt Ebner.

Gruppendruck hilft

Achtsamkeit sei wie ein Muskel, sagt der Spezialist. Und Muskeltraining erfordert erstmal eines: den inneren Schweinehund überwinden. «Gruppendruck und der Austausch mit Anderen hilft, lange genug dabei zu bleiben, um eine nachhaltige Wirkung zu spüren», so Ebner. Dazu kann unter anderem der Besuch eines alltagsbegleitenden, achtwöchigen MBSR-Kurs beitragen.



Andreas Dörner, Leiter der psychoonkologischen Therapien. zVg.



Stephan Ebner, stellvertretender Direktor des Claraspitals. zVg.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert



Gemeinsam statt einsam

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Unabhängig und selbständig sein bis ins hohe Alter. Ein wünschenswertes Ziel, doch was braucht es dazu und welche Denkansätze gibt es? **gesundheitheute** befasst sich mit dieser Thematik, stellt neue Wohnformen und Betreuungsmodelle vor. Zu Gast bei **Dr. Jeanne Fürst** sind Menschen, die bereits Erfahrungen gesammelt haben. Wie sehen Wohnformen aus, die im Alter funktionieren? Was sind die Schwierigkeiten und wer kann sich so etwas finanziell überhaupt leisten?

Schweizer Fernsehen

Samstag, 8. Juni 2019 - 18.10 Uhr



Wiederholungen:

Sonntag, 9. Juni 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch



tecti ag

Tag der offenen Musterwohnung

Die tecti ag lädt am Samstag, 15. Juni, zum Tag der offenen Musterwohnung für Miete und Eigentum an der St.Gallersstrasse in Eggersriet ein.

Von 10 bis 16 Uhr begrüsst Sie die tecti ag an der St. Gallerstrasse 16 – 22 in Eggersriet zum Tag der offenen Musterwohnung.

Willkommen Zuhause

Die moderne Wohnüberbauung «Neuwiesen» bietet eine traumhafte Aussicht an sonnenverwöhnter Lage mit unmittelbarer Anbindung an die Natur. Die moderne Architektur der Liegenschaften setzt sich im Innern fort: Die grossen Fensterfronten durchfluten die Räume mit Licht und geben den Blick auf die traumhafte Bergwelt frei.

Die Mietwohnungen fallen durch die klare und moderne Architektur und vor allem durch den qualitativ hochwertigen Innenausbau auf. Hier darf zu Recht von Eigentumsstandard gesprochen werden.

Den Traum vom Eigenheim verwirklichen

Die Eigentumswohnungen lassen keine Wünsche offen. Jede Wohnung bietet einen eigenen Balkon oder Sitzplatz. Die Wohnungen im Attikageschoss verfügen über eine grosszügige Terrasse. Zu einigen Erdgeschosswoh-



Die Weitsicht aus der Eigentumswohnung lädt zum geniessen und träumen ein. z.V.g.

nungen gehört sogar ein privater Gartenanteil.

Der Innenausbau der Eigentumswohnungen kann selbst gestaltet werden.

Attraktiver Lebensraum im Zentrum

Kinder können sich sorgenfrei an der frischen Luft austoben. Ein Spielplatz liegt direkt vor der Haustür und lädt zum Verweilen ein.

Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür in unseren Eigentums- und Mietwohnungen und lassen Sie sich begeistern. Herzlich willkommen!

pd

tecti ag
Dominique Frueh
Immobilien Bewirtschaftung
Tel. 071 335 75 72
dominique.frueh@tecti.ch
Remo Ulrich
Verkauf und Beratung
Tel. 071 335 75 79
remo.ulrich@tecti.ch
www.tecti.ch



Altherr Nutzfahrzeuge AG Nesslau und Altherr AG, Schaan

Nachhaltige Zukunft sichergestellt

Im Sommer 2017 konnten wir darüber berichten, dass die von Erwin Altherr aufgebaute Altherr-Gruppe, mit Betrieben in Nesslau und Schaan (FL), die Weichen für die Sicherstellung einer nachhaltigen Zukunft für die im Nutzfahrzeug- und im PW-Bereich geführten Betriebe gestellt hatte.

Im Nutzfahrzeug-Bereich hatten wir über die eingeleitete Weiterentwicklung in der Region westlich des Ricken informiert. Mit dieser Erweiterung möchte die Altherr-Gruppe den bisherigen und den potentiellen neuen Kunden dieses Gebietes eine unter der Marke Altherr bekannte, hoch professionelle, zuverlässige und flexible Betreuung für Nutzfahrzeuge anbieten. Die Suche nach einem geeigneten Standort hat einige Zeit in Anspruch genommen. Wir freuen uns deshalb umso mehr mitteilen zu dürfen, dass wir inzwischen in Bilten ein Baugrundstück mit einer Grösse von 10'000 m² für die Realisierung des Erweiterungsprojektes erwerben konnten. Auf diesem Grundstück



In Eschen soll der neue Vertriebsstandort mit Werkstatt entstehen. z.V.g.

werden wir eine Werkstatt mit Showroom für Nutzfahrzeuge erstellen. Das Baugesuch sollte bis Ende September 2019 eingereicht werden und die Eröffnung ist für das Frühjahr 2021 geplant. Im PW-Bereich hatten wir angekündigt, im Gebiet Fürstentum Liechtenstein/Rheintal einen neuen und grösseren Vertriebsstandort mit Werkstatt (Sales und Aftersales) für die Personwagen der Marke Land Rover und Jaguar aufzubauen. Zu diesem Projekt können wir heute mitteilen, dass der neue Vertriebsstandort mit

Showroom im Erdgeschoss und Werkstatt im 1. OG des geplanten Gewerbe- und Bürogebäudes der Essanepark Anstalt, Schaan, an der Essanestrasse in Eschen realisiert wird. Das Baugesuch ist eingereicht und die Bewilligung sollte bis Ende Juni 2019 erteilt werden. Die Eröffnung dieses neuen Standortes ist auf Ende 2020 vorgesehen. Wir sind überzeugt, dass mit der Realisierung dieser Erweiterungsprojekte eine nachhaltige Zukunft für die Altherr-Gruppe unter der Marke Altherr sichergestellt wird.

pd



Sandra Walser und Walter Brunner. z.V.g.

WSP: Ihr kompetenter Partner rund um Immobilien

Vermarktung von Eigentum

Die Walser Siegrist & Partner AG (WSP Immobilien) mit zweitem Standort in Wangs (SG) unterstützt ihre Kunden rund um Immobilien.

Unser Kerngeschäft liegt seit sechs Jahren in der Vermarktung von Eigentum und in der Abwicklung von Immobilienprojekten. Wir unterstützen Verkäufer von Liegenschaften als Makler und wickeln von der Bewertung bis hin zur Eigentumsübertragung und Erstellung der Grundstücksgewinnsteuer alles ab. Mit viel Herz und Wissen betreuen wir Verkäufer und Käufer und freuen uns immer wieder auf interessante und persönliche Begegnungen. Positive Rückmeldungen von unseren Kunden zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind und diesen wer-

den wir konsequent weiterverfolgen. Neben der Vermarktung übernehmen wir auch Verwaltungen für Mietliegenschaften. Diese Dienstleistung wird individuell zugeschnitten: Es kann sich um eine einzelne Wohnung, ein Mehrfamilienhaus oder eine Überbauung handeln. Wir unterstützen privat geführte Verwaltungen auch auf Abruf für einzelne Angelegenheiten wie die Erstellung eines Mietvertrages, Erledigung der Nebenkostenabrechnungen und alles was dazu gehört. Bis am 15. August 2019 bieten wir Ihnen mit diesem Schreiben eine kostenlose Bewertung Ihrer Liegenschaft an.

pd

Walser Siegrist & Partner
Lerchenstrasse 5
7323 Wangs (SG)

Ihr Inserat und der ganze Rheintaler Bote sind online!

Der heisse Draht zum **Inserat**



Rheintaler Bote

Wir beraten Sie gerne
Tel 071 844 23 50
Fax 071 844 23 51
info@rheintaler-bote.ch
www.rheintaler-bote.ch



Weltgymnaestrada 2019 «come together. show your colours»

Der Countdown läuft

Vom 7. bis zum 13. Juli heisst es in ganz Vorarlberg: «come together. show your colours!», denn die Weltgymnaestrada findet wiederum in Dornbirn statt.



Der Countdown läuft. Es sind noch wenige Wochen bis die 16. Weltgymnaestrada 2019 mit einer grandiosen Eröffnungsfeier im Stadion Birkenwiese in Dornbirn beginnt. Aber was genau ist eine Weltgymnaestrada? Die Weltgymnaestrada findet seit 1953 alle 4 Jahre in einer europäischen Stadt statt und ist das grösste internationale Breitensportfestival der Welt, bei dem Menschen aus aller Welt, frei von Leistungsdruck und ohne Wettkampfgedanke, zum Turnen zusammenkommen. Es gibt keine Bewertungen, jedes Team bringt nach seinen Möglichkeiten Sport, Tanz, Musik, Show und Kostüme in die überaus bunte Veranstaltung. So auch das Motto der Gymnaestrada 2019: «Come together. Show your colours!» Bereits 2007 hat die Weltgymnaestrada in Vorarlberg stattgefunden. Die perfekte Organisation und die Vorarlberger Gastfreundschaft sind nur zwei der Gründe, weshalb diese Veranstaltung 2019 erneut in Vorarl-

berg stattfindet. Erwartet werden zahlreiche Gruppenvorfürungen, nationale Vorfürungen und die FIG Gala in den Hallen des Dornbirner Messequartiers, Grossgruppenvorfürungen im Casino Stadion in Bregenz und die Eröffnungs- und Abschlussfeier sowie das Dornbirn Special im Stadion Birkenwiese in Dornbirn. Ausserdem gibt es Shows und Begegnungsfeste auf mehreren Aussenbühnen in ganz Vorarlberg. Ein genaues Programm für die Gymnaestrada-Woche mit den Veranstaltungen und Terminen in Mäder werden kurz vorher bekannt gegeben. Halten Sie sich den Termin frei und lassen Sie sich faszinieren von der farnefrohen Vielfalt des Turnsports, der Musik, den Shows und nicht zuletzt von den Menschen aus aller Welt, die in dieser Woche ein

Stück näher zusammenrücken. Mehr Infos zur Weltgymnaestrada findet ihr unter www.wg2019.at. Karten gibt es bereits über www.lendleticket.com und www.oeticket.com zu erwerben.

Helfer gesucht

Natürlich werden wiederum viele fleissige Helfer und Helferinnen in allen Bereichen benötigt. Besonders für die Eingangskontrolle in den Schulen werden noch Helfer gesucht, da die Eingangstüren der Schulen 24 Stunden kontrolliert werden müssen. Wenn auch du dir vorstellen kannst, die Turnerschaft Mäder bei dieser grossartigen Veranstaltung zu unterstützen, dann melde dich gerne über das Kontaktformular unter www.maeder.at.

pd

DREI LÄNDER BLICK
 Hotel Restaurant Familie Bröll
 Oberfallenberg 14, 6850 Dornbirn
 T +43 5572 211 28
www.dreilaenderblick.at

Geniessen Sie frische Spargelgerichte & andere Spezialitäten bei uns

Restaurant / Café: Mi – Sa 11 – 23 Uhr
 So & Feiertag 11 – 20 Uhr
 Ganztags warme Küche

Optional inkl. Festspielticket

SCHIFF AHOI

Genussfahrt auf dem Bodensee ab Hafen Bregenz

„RIGOLETTO“ FESTSPIEL GOURMETFAHRT

Stimmen Sie sich während einer zweistündigen Rundfahrt auf dem MS Alpenstadt Bludenz auf einen herrlichen Festspielabend am See mit einem 4-Gänge-Menü von PIER69 - On Board ein. Das Schiff legt direkt bei der Seebühne Bregenz um 20.40 Uhr an für die Gästeticket. Für jene ohne geht die Fahrt nach Bregenz zurück.

Sa. 27.07. | 10.08.19

www.vorarlberg-lines.at

VORARLBERG LINES

Für mehr Aufenthaltsqualität im Zentrum

Neue Bänke zum Verweilen

Bänke und Liegeflächen aus Götzner Holz laden ab sofort auf der Wiese vor der Volksschule Markt in Götzis zu Verweilen ein.



Grüne Wiesen und freie Flächen im Ortskern haben einen hohen Stellenwert für die Aufenthaltsqualität. Um den Aufenthalt auf der Wiese mitten Zentrum der Marktgemeinde für die Götznerinnen und Götzner angenehmer zu machen und auf der Wiese für mehr Aufenthaltsqualität zu sorgen, konnten am Dienstag trotz Kaltfront und strömendem Regen die neuen Sitzgelegenheiten und Liegeflächen aufgestellt werden. Die grossteils aus Götzner Holz und unter Mithilfe des Götzner Bauhof-Teams gebauten Bänke, laden ab sofort zum Verweilen ein. In einem zweiten Schritt werden im Sommer Spielmöglichkeiten anregend zum Pausenhof aufgebaut. Auch weitere Sitzgelegenheiten werden nach der Gymnaestrada so positioniert, dass sie von den

Schülerinnen und Schülern benutzt werden können. Die Bänke sind grundsätzlich mobil geplant, um auf Veranstaltungen - wie etwa die Aussenbühne der Gymnaestrada - reagieren zu können. Zum Testen der neuen Sitzgelegenheiten soll auch bald die passende Sonne strahlen.

pd

Ländle Gastronomie erhält höchste Punktezahl von Tierschutzorganisation

Hohe Auszeichnung für die Ländle Gastronomie

Die Ländle Gastronomie GmbH hat als Betreiber der Mensa FH Dornbirn österreichweit die höchste Punktezahl bei einer Überprüfung durch «Vier Pfoten» erhalten. Die Tierschutzorganisation hat bundesweit 30 Mensen auf ihr Speiseangebot geprüft.

Österreichweit «grosser Etappensieger» (Zitat Vier Pfoten) ist die Ländle Gastronomie im Ranking der Hochschulverpflegung. Spitzenwerte erreichte der Betreiber der Mensa FH Dornbirn in den Kategorien Tierwohl, Transparenz und vegetarisches Speiseangebot. Die Verwendung regionaler und biologischer Produkte ist im Markenkern der Ländle Gastronomie tief verankert. Wo immer möglich, stammen Produkte aus Vorarlberg oder Österreich - auf Qualität und Herkunft wird besonders viel Wert gelegt. Das und der Einsatz besonders vieler Bioprodukte (beispielsweise stammen 80 Prozent des Rindfleischs, bei der Milch sogar 100 Prozent aus biologischer Produktion und aus Vorarlberg) sind das Fundament der

Unternehmensausrichtung. Nach diesen Grundsätzen bewirtschaftet die Ländle Gastronomie neben der Mensa FH Dornbirn auch die beiden Standorte «Hohe Brücke» in Wolfurt sowie die 2018 eröffnete und ebenfalls in Wolfurt beheimatete Cucina Fabbrica. Mit dem neuen Betrieb wurde der Schritt gewagt, die italienische Küche mit regionalen Zutaten zu etablieren. Die täglich vollen Tische zeigen den Erfolg des Konzepts. Geschäftsführer Martin Stöckler erklärt: «Wir sind stolz auf diese Auszeichnung und darauf, dass unser Weg, mit Produkten von Vorarlberger Landwirten, der richtige ist. Besonders im Bereich der Mittagsverpflegung ist der preisliche Druck enorm. Ein hochwertiges Menü unter zehn Euro mit derart vielen regionalen und biologischen Zutaten zu zaubern, erfordert unsere ganze Leidenschaft und täglichen Einsatz. Die zufriedenen Gesichter unserer Kunden und die hohe Anzahl an Stammgästen zeigen aber, dass wir mit unserer Philosophie auf dem richtigen Weg sind.»

pd

Wir suchen 23 HÄUSER bzw. Wohnungen

Neubau und Renovierung, die wir mit Aktionsküchen zu Top-Konditionen ausstatten dürfen. Preisgarantie bis Ende 2021.

Bewerben Sie sich jetzt!

Achtung Hausbauer und Renovierer: Jetzt eine von 23 Aktionsküchen sichern!

Für Hausbauer und Renovierer bietet die Küchenmöbelindustrie eine einmalige Möglichkeit, Küchen mit Bestausstattung zu Top-Konditionen zu erwerben. Liebe Frauen, nutzen Sie die einmalige Chance, bewerben Sie sich jetzt und sparen Sie bis zu 45%!

ein unbedingtes Muss. Ihre Vorteile liegen auf der Hand: Zu dem bekannt guten FAIR-Preis erhalten Sie noch einen zusätzlichen Industrie-Nachlass dazu. Ganz egal, wie Ihre Küchenwünsche aussehen. Sie stellen Ihre Traumküche mit dem Küchenspezialisten vom FAIR Küchenstudio zusammen.

Darüber hinaus brauchen Sie die Küche erst bis Ende 2021 abzunehmen. Finanzielle Planungssicherheit am Bau für fast zwei Jahre! Wer bietet Ihnen das noch ausser dem FAIR Küchenstudio? Sie sehen, es lohnt sich. Was müssen Sie tun, um sich eine dieser Musterküchen zu sichern? Für eine Bewerbung sollten Sie in der Zeit vom 6. bis 9.

Juni 2019 mit einem Grundrissplan das FAIR Küchenstudio in Klaus, Kolbengraben 1, besuchen. Renovierer bringen zusätzlich ein Foto ihrer jetzigen Küche mit, denn auch Renovierungen von vorhandenen Häusern dürfen sich an dieser Sonderaktion beteiligen. Nur an diesen vier Tagen sind Vertreter der Industrierivortim FAIR Küchenstudio und errechnen innerhalb kürzester Zeit den Ausstellungspreis Ihrer neuen Traumküche. Ergänzt wird dieser Sonderpreis durch Top-Gerätebedingungen von Miele, Siemens, Gaggenau, Bora, usw.

ACHTUNG: **Bewerben Sie sich unter Tel. +43 676 7032339**

Sie planen die Anschaffung einer neuen Einbauküche? Dann bewerben Sie sich jetzt für eine Aktionsküche!

Tel. +43 5523 69277, **Bewerben Sie sich oder besuchen Sie uns - Aktionszeitraum vom 6. bis 9. Juni 2019, 9:00 - 18:30 Uhr**

FAIR
Küchenstudio GmbH
stilvolle Küchen für Genießer

FAIR Küchenstudio M +43 676 7032339
A - 6833 Klaus, Kolbengraben 1 T +43 5523 69277
www.fair-kuechenstudio.com/aktion

CONTACTA

CONTACTA-PV seit 1982 erfolgreich und diskret! Bahnhofplatz 12, 9430 St.Margrethen. www.contacta-pv.ch
ACHTUNG: die hier angeführten Personen – die wir zu IHRER SICHERHEIT persönlich kennen - sind nur eine kleine Auswahl aus einem GROSSEN KREIS PARTNERSUCHENDER IHRER REGION. INFO KOSTENLOS und UNVERBINDLICH: WIR FREUEN UNS AUF SIE. Tel. 071 740 18 55

ATHLETISCHE FIGUR; MARCO 37; Gross, schlank. Ich bin absolut treu, zärtlich und zuverlässig und wünsche mir eine romantische junge Frau an meiner Seite. Um gemeinsam die Liebe zu spüren, viel zu unternehmen, zu reisen u.v.m. 071 740 18 55, info@contacta-pv.ch

TRUDI, 61, ist eine attraktive bezauhernde Witwe mit viel Lebensfreude! Trübsal blasen ist nicht mein Ding! Ich suche daher einen Mann mit Unternehmungslust und romantischer Ader zum Teilen vieler Leidenschaften. 071/740 18 55, info@contacta-pv.ch

MARIO, 48 schlank, treu, häuslich und romantisch. Fehlt da noch etwas – Ja-du. Wo ist denn die passende Frau für mich. Ich möchte das Leben mit dir zu zweit erleben. 071/740 18 55, info@contacta-pv.ch

Entzückende Margrit, 70 Plus. Blondes Haar, sehr attraktive, vitale, elegante Lady. Gehst du auch gerne spazieren, Velo fahren, oder mal in die Sauna und verweist du gerne übers Wochenende. Dann ruf an, du könntest der Richtige sein. : 071/740 18 55, www.contacta-pv.ch

EMIL, 59, grau-blaue Augen, die bestechen und meliertes Haar. Ich bin ein Mann, an den du dich anlehnen kannst. Ich liebe die Natur, bin ausgeglichen und wünsche mir das auch von dir. Bist du die Frau mit der ich reisen, Ausflüge machen, gemütliche Abende verbringen kann? 071/740 18 55, www.contacta.info

MIT 66 JAHREN Da fängt das Leben an... gut situierte Witwe mit viel Zeit und Sexappeal sucht Mann für die Zukunft. Liebst du auch gutes Essen, Weinkultur, interessante Gespräche und Kultur. Dann melde dich unter 071/740 18 55, www.contacta-pv.ch

CONTACTA! Regionalprofi in Liebensangelegenheiten – damit auch Sie die Sonne in Ihrem Herzen fühlen! Lassen

Sie sich kostenlos informieren. Tel. 071 740 18 55, täglich von 9 bis 20 Uhr. www.contacta-pv.ch

CARMEN, 44! Eine schlanke, attraktive Powerfrau, bei der das Blut in Wallung gerät, wenn sie Musik hört. HUMOR UND STREBSAMKEIT finde ich sehr anziehend. Hast du das? 079/600 74 74, www.contacta.info

DIREKTOR i. Pension, 70+ Gleichklang der Herzen soll das Fundament unserer Partnerschaft sein. Musik, tolle Unterhaltungen umrundet bei gutem Essen können mich sehr begeistern. Gerne möchte ich dich auf diesem Weg kennenlernen. 071 740 18 55

SCHAU MAL REIN - www.contacta-pv.ch
 RUF MAL AN Tel. 071 740 18 55

ANGESTELLTE, 55, attraktiv, sportlich, finanz. unabhängig. Ich bin geschieden, aber nicht gescheitert, denn mein fröhliches Gemüt ist wetterfest – jetzt möchte ich wieder mit einem ehrlichen Partner das Leben genießen... Nur Mut! 071 740 18 55 oder info@contacta-pv.ch

Martin, 74, ist sportlich und kann anpacken. Ich genieße aber auch gerne die Gemütlichkeit. Einsame Abende sollen nicht mehr vorkommen! Versüssen wir uns doch zu zweit unseren Alltag und vereinen unsere Herzen! 071 740 18 55

www.contacta.info CHANCENBON. Erleben Sie bei CONTACTA wie man sich findet! Testen Sie kostenlos und ohne Verpflichtung die Partnerchancen welche Sie bei CONTACTA haben. Alle Angaben werden diskret und seriös behandelt.

SPORTLICHER attraktiver Businessman! RICHARD; 49 blaue Augen, ehrlicher Kerl. Ich möchte dir begegnen und diesen Moment nie mehr im Leben vergessen! Welche Lady will meine beste Freundin und meine Partnerin sein? Melde dich 071/740 18 55, info@contacta-pv.ch

Hallo liebe SENIOREN. Sie liegen uns besonders am Herzen, denn gerade im Alter ist das Alleinsein nicht leicht. Viele Damen und Herren aus ihrer Region haben sich durch uns kennen gelernt – bald auch Sie. Fordern Sie unser Seniorenangebot an. Tel.: 071 740 18 55, info@contacta-pv.ch

Telefon 071 740 18 55
 oder www.contacta.info

Zahnprothesen – Reparatur direkt vom Techniker / Labor von Sury, Altstätten, Tel. 071 755 66 40

Zahnprothesen Reparaturen, direkt im Labor, gut – schnell – günstig, Labor Kühnis Oberriet. Ihr Mundwerk ist mein Handwerk. Telefon 071 761 06 60

Zu kaufen gesucht

Handelshaus Hartmann kauft hochwertige Pelze, Teppiche, Porzellan, Zinn, Bilder, Näh-&Schreibmaschinen, Uhren, Schmuck, Münzen, Taschen, Antiquitäten, Figuren 076/200 39 18

Ankauf Altgold, Barzahlung, St.Gallen
 Altin Gold GmbH, Bahnhofstr. 2, 071 222 73 22

Antik & Kunst, Roberts kauft Möbel, Teppiche, Pelze, Porzellan, Figuren, Bilder, Zinn, Uhren, Münzen, Schmuck aller Art, Bernstein, Bestecke, Fotoapparate, Tel. 0766895154

Kaufe occ. Rennvelos + E.Bike 071 722 01 04

Midikeyb., Crumar 076 229 07 35 SMS

Nixie-Röhren, UA. 0762290735 SMS

Nutzwald Rheintal SG 071 755 12 87

Puch Condor 076 229 07 35 SMS

Reka-Checks mit Einschlag, 076 322 59 62

Suche occ. Rennvelos + andere 071 722 01 04

Suche: Alte Ansichtskarten, Biersachen, Reklameschilder, Militärsachen, Tel. 071 470 03 45

Zu verkaufen

2 Ku.Stiche org. v. SG, 0788794992

50 Bahnhof Velo ab 80 Fr., 071 722 01 04

50 Occ.Velos ab 100.-Fr.0717220104

Alu-Bike 26", neu, Fr. 240.-, 076 322 59 62

Alu-Bike 28", neu, Fr. 280.-, 076 322 59 62

Antic Holzfe. m. Spiegel 0788794992

Antik+Kunst 079 639 35 51

Bilder+Rahmen 071 755 35 51 Kirchofer

Brennholz hart 071 888 43 73

Briefkasten, neu, Fr.60.- 076 322 59 62

Combi-Grill, neu, Fr. 380.-, 076 322 59 62

Franz.Bulldogge Welpen 0788096937

Gasgrill 6+1 Fl. neu, Fr. 380.-, 076 322 59 62

Granittisch, 2.0m, neu, Fr.460.-, 076 322 59 62

Handorgel-Knopf Fr. 650, 081 771 35 44

Herren Socken handgestr. 079 241 74 58

Herrenvelo 28", neu, Fr. 260.-, 076 322 59 62

Kindervelo 16", neu, Fr. 120.-, 076 322 59 62

Kindervelos, neu, ab Fr. 100.-, 076 322 59 62

Kleine Auto FrischMFK 0787442817

Komposttoilette Kanalis0793900605

Kupferwaren antik 079 639 35 51

Mammutbaum-Garnitur, 3,2m 078 647 00 82

Märklin 334e Guss 1950 HO 079 203 24 97

Möbel+Or.Teppiche 079 639 35 51 Altst.

Peugeot + Mini + VW-Teile, 071 761 21 63

Pfaff Nähmasch. Industr. 071 777 25 04

Polstergruppe h.grau 300.- 076 539 11 02

Rapid mit Schnee-Schild 0717220104

Sandstrahlkab. m. Zubehör 078 647 00 82

Schöffel Jacke Gr. XL 079 241 74 58

Smoothie Mixer neu Fr.50 076 532 97 72

Sonnenschirmständer 0717612163

Stoffreste, günstig, 079 784 14 69

Videorecorder VHS, Fr. 50, 076 532 97 72

zeltflicki.ch Markisenstoff diver.

Zeltreissverschlüsse 6m Zeltflicki

Sammler

Kleinantik+Rar 079 639 35 51

Partnergesuche

Allein? Das muss nicht sein! Lerne aufgestellte Personen für Freizeit, Abenteuer oder Partnerschaft kennen. Info unter ☎ 044 200 02 28

Er 61 J. sucht Partnerin 0799426519

M57/178 Naturliebend, sportlich, unkompliziert. Suche Sie, ehrlich, spontan, für eine spannende Beziehung. Auch gerne Asiatin. 076 522 13 60

Automarkt

Autoexport. Kaufe alle Autos. Gute Bezahlung. Erreichbar 076 431 84 86

Honda VT 600 rot schwarz 3200.- 071 722 01 04

Mazda MX5 Cabi ab MFK 3900.- 071 722 26 04

KAUFE ALLE AUTOS UND BUSSE, KM+ZUSTAND EGAL, BARZAHLUNG, TEL. 079 721 51 88

Renault Gr.Scénic, Fr. 1900.-, 076 322 59 62

Toyota Corolla 4x4, Fr. 1900.-, 076 322 59 62

Kontakte

Erotik Line Frauen warten auf Deinen Anruf. ☎ 0906 569780 nur 1.99/min

Erotische Massage. Privat Anna. Tel. 076 774 09 03

KLASSIKER ZU VERKAUFEN?



marktplatz

Suchen Sie noch?

Online inserieren geht jetzt einfacher und schneller auf

Rheintaler Bote

www.rheintaler-bote.ch/marktplatz

Verschiedenes

Antik von A-Z 079 639 35 51 Altstätten

Ich fahre Sie zum Arzt 071 761 21 63

Kartenlegen selber lernen. 30.6.19 Anmeldung: www.passadena.ch

Mach mit Gesund & Fit
 Telefon 079 711 29 18

Polsterer überzieht Stühle und Bänke etc. Tel. 079 394 91 28

marktplatz

Suchen Sie noch?

Rheintaler Bote

Nur für Private!

- ANZAHL ERSCHEINUNGEN
- Verschiedenes
- Freizeit / Partner
- Gratis abzugeben
- Zu kaufen gesucht
- Automarkt
- Sammler
- Zu verkaufen
- Ferienwohnungen
- *Vereine suchen
- Gratis gesucht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Name / Vorname: _____
 Strasse: _____ PLZ/Ort: _____

***Vereine suchen:** Suchen Sie einen Trainer/in, - Assistenten/in, Juniorenobmann/frau, Spieler/in, Materialwart/in, Dirigent/in, Bassisten/in, Chorsänger/in, usw.? (Es werden unter dieser Rubrik keine Vereinsanlässe veröffentlicht). Anzahl Erscheinungen angeben, sowie die gewünschte Rubrik ankreuzen. **Neu!** Möglichkeit mit einer Hintergrundfarbe Blau Rosa Gelb. Chiffre-Inserate und/oder Hintergrundfarbe kosten zusätzlich Fr. 10.– pro Erscheinung. Inserieren mit Coupon oder neu auf: www.rheintaler-bote.ch/marktplatz (Erotikanbieter können nur online für den Print Textanzeigen schalten) Es werden nur diejenigen Inserate veröffentlicht, für welche der errechnete Betrag beigelegt und die vollständige Adresse angegeben ist. **Es werden keine Immobilien- und Stelleninserate auf dem Marktplatz publiziert!**

Neue Anschrift Swiss Regiomedica AG, Rheintaler Bote
 Hubstrasse 66, Postfach 30, 9500 Wil
 Annahmeschluss: Freitag, 15.00 Uhr

KINOTHEATER MADLEN

WOCHENPROGRAMM VOM 6.6. BIS 12.6.2019

Dolor y Gloria
Die Einladung, seinen grössten Film an einer Retrospektive in Madrid vorzustellen, bewegt den alternden Filmemacher Salvador (Antonio Banderas) dazu, sich mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Freundschaft, Liebe und Leidenschaft ziehen sich als prägende Elemente durch sein Leben, begleitet von Schmerz, der es ihm früher ermöglichte, zu wachsen und im Leben voranzukommen, ihn heute aber zurückhält und einsperrt. Dabei realisiert er, dass Realität und Kreation in seinem Leben untrennbar verbunden sind.



Donnerstag, 6. Juni
14.00 Uhr
Seniorenkino: Stan & Ollie
17.30 Uhr
Dolor y Gloria (Originalversion)
20.15 Uhr
Rocketman

Freitag, 7. Juni
17.30 Uhr

Monsieur Claude 2
20.15 Uhr
Rocketman

Samstag, 8. Juni
14.30 Uhr
Aladdin
17.15 Uhr

Dolor y Gloria (Originalversion)
20.15 Uhr
Rocketman

Sonntag, 9. Juni
14.30 Uhr
Aladdin
17.15 Uhr
Rocketman
20.15 Uhr
Dolor y Gloria (Originalversion)

Montag, 10. Juni
14.30 Uhr
Aladdin
17.15 Uhr
Rocketman (Originalversion)
20.15 Uhr
Les Dames

Dienstag, 11. Juni
18.00 Uhr
Monsieur Claude 2
20.15 Uhr
Rocketman

Mittwoch, 12. Juni
13.30 Uhr
Aladdin
20.00 Uhr
Rolf Kern
- Garderobe

OpenAir Wildhaus
Samstag, 6. Juli 2019
Schlager Festival
mit DJ ÖTZY & BAND,
NOCKALM, FANTASY, MICHELLE, DORFROCKER, OESCH'S DIE DRITTEN
und vielen weiteren Top-Acts.

Jetzt Tickets bestellen:
Ticketcorner, Manor, Die Post, Coop City
Mehr über den Anlass unter
www.openairwildhaus.ch

Hauptsponsoren: St.Galler Kantonalbank, WILDHAUS, Schönbühl, ...
Medienpartner: ...

Hözlisberg RESTAURANT RUSTIQUE
www.landgasthof-hoelzlisberg.ch
Tel. 071 755 38 38

Pfingstsonntag und Pfingstmontag offen

Viele feine Gerichte,
grosse Coupauswahl

Wir freuen uns auf euch!
Karo mit Personal

ALTINGOLD GMBH
Uhren & Bijouterie

Ankauf von Goldschmuck, Goldmünzen, Altgold, Luxusuhren und Tafelsilber

Barauszahlung
Bahnhofstrasse 2, 9000 St.Gallen
Tel. 071 222 73 22
www.altingold.ch

PRIVATKREDITE
Für Schweizer Bürger oder mit Aufenthaltbewilligung B, C, L, G, Selbständige, Rentner, oder IV Rentner

mit anderen verschiedene Zwischensummen		Zinsen ab 4.9 %
Fr 5'000.-	zahlbar bis 48 Monate	= Fr 121.20 monatlich
Fr 10'000.-	zahlbar bis 60 Monate	= Fr 201.00 monatlich
Fr 20'000.-	zahlbar bis 72 Monate	= Fr 347.05 monatlich
Fr 30'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 462.05 monatlich
Fr 40'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 616.05 monatlich
Fr 50'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 770.05 monatlich
Fr 70'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 1'078.10 monatlich
Fr 80'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 1'232.10 monatlich
Fr 100'000.-	zahlbar bis 84 Monate	= Fr 1'540.15 monatlich

Rufen Sie uns für eine Beratung an: **CREDITFINANZ AG**
Generalagentur für Versicherungsberatung und Privatkredite
Tel. 061 683 80 37 - 061 683 80 38
Bis 21.00 Uhr
www.privatkredite-online.ch

Haben Sie was gehört oder gesehen?

Melden Sie es uns!
Tel 071 844 23 50
Fax 071 844 23 51
info@rheintaler-bote.ch
www.rheintaler-bote.ch
Rheintaler Bote

gastro ALTSTÄTTEN.

Freitag 21. Juni 2019 19.00 Uhr

Anmeldung bis 17.6.2019
Tel. 079 601 10 88
info@schumacher-ag.com

oder direkt bei den Restaurants

Unterhaltung & Kulinarik

Altstätter Gastro Karussell

Die Altstätter Gastrobetriebe Frauenhof, Sonne, Bahnhof und Badhof laden am 21. Juni gemeinsam zum unterhaltenden kulinarischen Rundgang „Altstätter Gastro Karussell“ ein.

Dabei bereitet jedes Restaurant dasselbe Vier-Gang-Menü zu. Die vier Unterhaltungsfomationen/Künstler treten den ganzen Abend im selben Lokal auf. Die Gäste verschieben sich als Gruppe per Fussmarsch von einem Restaurant zum anderen. Gegen Voranmeldung kann auch ein Fahrdienst in Anspruch genommen werden.

In jedem Betrieb startet pünktlich um 19 Uhr eine Gästegruppe mit der Vorspeise. In den folgenden Restaurants werden der Zwischengang, der Hauptgang und zuletzt das Dessert serviert.

Preis Fr. 77.- ohne Getränke

Vier-Gang-Menü

Mostbröckli-Carpaccio an Haselnuss-Vinaigrette mit Salat vom Apfel *****

Gebratene Bodensee Egli-Filets begleitet vom Spargel-Risotto und Strauchtomate *****

Kalbsmedaillons mit Morchel-Rahmsauce mit jungen Bratkartoffeln und Gemüse-Bouquet *****

Ribel-Flammeri mit warmen Beeren und einer Kugel Vanille-Eis

Bei der Anmeldung ist der gewünschte Startort zu benennen: A, B, C oder D. Der Rundgang erfolgt dann in Pfeilrichtung, wie folgt:

Musik mit HGH-Band
Rest. Frauenhof

Zauber-Show mit Kuli
Rest. Sonne

Seppatoni Alder - Komiker
Rest. Badhof

Gsiberg 3 - Tischmusik
Rest. Bahnhof

UNTERHALTUNG

Donnerstag, 6. Juni

■ **Altstätten:** Frauenhofkonzert – Swingin' Oriental Soul. Musik von den Lenzin Brothers mit Goran Kovacevic am Akkordeon, Daniela Schläpfer, orientalischer Tanz und TLB. Ort & Zeit: Restaurant Frauenhof, 20.15 Uhr

Samstag, 8. Juni

■ **Sargans:** Nächste Party in der Käppeliarena von Gänsehoch. Diesmal Mr & Mrs Q, das DJ-Paar aus Sargans. Dazu Foodstand und allem, was es zum Partymachen braucht. Ort & Zeit: Käppeliarena, ab 22 Uhr

Montag, 10. Juni

■ **Berneck:** Festliches Konzert für zwei Trompeten und Orgel zu Pfingsten. Einen besonderen Hörgenuss verspricht das Trio, bestehend aus Daniel Bucher, Florian Keller (Trompeten) und Patrick Brugger (Orgel) mit barocken Werken von Marc Antoine Charpentier, Johann Sebastian Bach, Georg Philipp Telemann, Tomaso Albinoni, romantischer Musik von Sigfrid Karg-Elert und Théodore Dubois, sowie Literatur in moderner Tonsprache des eingehenden 20. Jahrhunderts. Ort & Zeit: Kath. Kirche, 19 Uhr

SPORT

Mittwoch, 5. Juni

■ **Gams:** Öffentliche Vorführung des STV Gams. Ort & Zeit: Turnhalle Hof, 19.30 Uhr

■ **St. Margrethen:** Obligatorische Bundesübung 300 Meter. Ort & Zeit: Schiessstand Schäflißberg, 18.30 bis 20 Uhr

Donnerstag, 6. Juni

■ **Buchs:** Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung. In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-)Kinder. Ort & Zeit: Generationenspielplatz Kappeli, 14.30 bis 15.30 Uhr

■ **St. Margrethen:** Obligatorische Bundesübung 50 Meter. Ort & Zeit: Schiessstand Steinbruch, 18 bis 19 Uhr

Freitag, 7. Juni

■ **Diepoldsau:** Pfingstturnier. Pferdesporttage Diepoldsau mit grosser Festwirtschaft und Barbetrieb mit der «Einhorn Bar» ab 16 Uhr. Ort & Zeit: Reitanlage Rheinauen, ab 13 Uhr

■ **Walzenhausen:** Probetraining Unihockey für alle interessierten SchülerInnen von der vierten bis zur neunten Klasse, organisiert vom STV

Walzenhausen. Ort & Zeit: MZA, 18 bis 19.30 Uhr

Samstag, 8. Juni

■ **Diepoldsau:** Pfingstturnier. Pferdesporttage Diepoldsau mit grosser Festwirtschaft und Barbetrieb mit der «Einhorn Bar» ab 17 Uhr. Ort & Zeit: Reitanlage Rheinauen, ab 8.30 Uhr

■ **Berneck:** Faustballturnier. Ort & Zeit: Sportplatz Oberdorf, 11 Uhr

■ **Berneck:** Dä schnällscht Bernegger. 60-Meter- und 80-Meter-Sprint auf der Tartanbahn beim Schulhaus Stäppli. Gestartet wird in verschiedenen Kategorien, Knaben und Mädchen werden separat gewertet. Ort & Zeit: Schulhaus Stäppli, 13.30 Uhr

Montag, 10. Juni

■ **Diepoldsau:** Pfingstturnier. Pferdesporttage Diepoldsau mit grosser Festwirtschaft. Ort & Zeit: Reitanlage Rheinauen, ab 8 Uhr

Dienstag, 11. Juni

■ **Buchs:** Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung. In der generationenverbindenden Bewegungsstunde wird gemeinsam Kraft und Gleichgewicht trainiert, geturnt, gerannt, gelacht, balanciert und vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, mit oder ohne (Enkel-) Kinder. Ort & Zeit: Generationenspielplatz Kappeli, 10 bis 11 Uhr

Mittwoch, 12. Juni

■ **Rüthi:** Obligatorische Bundesübung 300 Meter. Ort & Zeit: Schützenhaus Falsen, 18 bis 19.30 Uhr

■ **Berneck:** Bernecker Dorf-OL. Orientierungslauf für Alle. Ort & Zeit: MZH Bünt, ab 17.30 Uhr

VERSCHIEDENES

Mittwoch, 5. Juni

■ **Berneck:** Buchstart Treff. Verse, Reime, Lieder und Geschichten für Kinder von sechs Monaten bis vier Jahren. Ort & Zeit: Bibliothek, 9.30 bis 10 Uhr

■ **Berneck:** Lesemaus. Geschichtenzeit für Kinder von vier bis sieben Jahren. Ort & Zeit: Bibliothek, 14 bis 15 Uhr

■ **Rheineck:** Kindernachmittag – Spielnachmittag für Kinder vom Kindergarten bis zur fünften Klasse. Es ist ein Gemeinschaftsanlass der Ludothek und der kath. Pfarrei Rheineck. Der Nachmittag teilt sich auf die Ludo und das Pfarrhaus auf – Beginn und Ende des Nachmittages ist beim Pfarrhaus. Ort & Zeit: Kath. Pfarrhaus, 14 bis 16.30 Uhr

Donnerstag, 6. Juni

■ **Altstätten:** Unentgeltliche Rechtsberatung. Wo sonst Hemmschwellen zur Kontaktaufnahme mit einem Anwaltsbüro, einem Gericht

WITZ DER WOCHE



Kunde zum Taxifahrer:
«Sind Sie frei?»
Taxifahrer:
«Ja, aber nur auf Bewährung.»

Anita Kobler-Gloor

23/2019

Senden Sie Ihren Witz der Woche an Rheintaler Bote, Am Marktplatz 4 «Haus Münzhof», 9400 Rorschach oder redaktion@rheintaler-bote.ch. Die besten Witze werden veröffentlicht und der/die Schreibende erhält 100 Franken.

oder einer Behörde bestehen können, kann auf unkomplizierte Art in einer kurzen mündlichen Besprechung der Ratschlag eines erfahrenen Anwalts bzw. einer erfahrenen Anwältin eingeholt werden. Einfache Anfragen können mit einer Auskunft über die Rechtslage beantwortet werden. Wo von weiteren Schritten nicht schon von vornherein abgeraten werden muss, kann den Ratsuchenden auch ein möglicher Weg für das weitere Vorgehen aufgezeigt werden. Die Beratungszeit pro Ratsuchendem beträgt etwa zehn Minuten. Eine Anmeldung ist nicht nötig, es geht der Reihenfolge nach. Ort & Zeit: Rathaus 5. OG, 15 bis 18 Uhr

■ **Berneck:** Lesung in der Bibliothek. Rita Breu erzählt «schuurig schön» Geschichten aus dem Appenzellerland. Es ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist frei. Ort & Zeit: Bibliothek, 19.30 bis 22 Uhr

■ **Thal:** Chrabbeltreff. Ort & Zeit: Pfarreiheim, 15.30 Uhr

Freitag, 7. Juni

■ **Grabs:** Kidstreff. Ort & Zeit: Evang. Kirchgemeindehaus, 16.30 Uhr

■ **Grabs:** Teenstreff. Ort & Zeit: Evang. Kirchgemeindehaus, 9.30 Uhr

Samstag, 8. Juni

■ **Eichberg:** Der Jugendtreff Eichberg ist heute geöffnet. Ort & Zeit: Werkhof, 18 bis 21 Uhr

■ **Rebstein:** Jungtierschau des OV Rebstein-Marbach mit grosser Festwirtschaft. Ort & Zeit: Vereinshaus

LESERFOTOS



Nachmittags Stimmung in Rüthi. Heiligenschein über dem Hohen Kasten.

Sandra Breitenmoser, Rüthi



Rhybähnle und Zeppelin.

Toni Sieber, Montlingen

vis à vis des Fussballplatz, ab 9 Uhr

Sonntag, 9. Juni

■ **Rebstein:** Jungtierschau des OV Rebstein-Marbach mit grosser Festwirtschaft. Ort & Zeit: Vereinshaus vis à vis des Fussballplatz, ab 9 Uhr

Dienstag, 11. Juni

■ **Berneck:** Jass- und Spielnachmittag. Ort & Zeit: Kath. Pfarrsaal, 13.30 Uhr

■ **Altstätten:** Internationaler Frauentreff. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos. Ort & Zeit: UG Kindergarten Josefshaus, Stäldenstrasse 14, 19.30 Uhr

■ **Thal:** Spielnachmittag. Ort & Zeit: Evang. Kirchgemeindehaus, 14 Uhr

Mittwoch, 12. Juni

■ **Widnau:** Internationaler Frauentreff. Alle Frauen sind herzlich eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos. Ort & Zeit: evang. Kirchgemeindehaus, Neugasse 6a, 19.30 Uhr

■ **Walzenhausen:** Kinobesichtigung organisiert von der Müttererundi Walzenhausen. Wie sieht es hinter den Kulissen eines Kinos aus? Wie kommt der Film auf die Leinwand? Diese und mehr Fragen können bei einer Kinobesichtigung besprochen und angeschaut werden. Nach der Kinoführung wird man noch einen aktuellen Kinofilm anschauen. Der Anlass ist für Kinder ab sechs Jahren. Bitte Fahrgemeinschaften bilden. Anmeldung bis 5. Juni bei Belinda Schmidt unter Telefon 071 558 90 03 oder per Mail an belinda.schmidt@gmx.net. Zeit: 14 bis 17 Uhr

Impressum

Titelschutz: Rhythaler Zitig

Rheintaler Bote

Rheintaler Bote
Am Marktplatz 4 «Haus Münzhof»
9400 Rorschach
Telefon 071 844 23 50
Telefax 071 844 23 51
E-Mail: info@rheintaler-bote.ch
www.rheintaler-bote.ch

Auflage: 46'896 Exemplare

Erscheint wöchentlich:
Mittwoch per Post in alle Haushaltungen

Geschäftsführer:
Roger Mazenauer

Administration/Inseratenannahme:
Leo Dörig, Sabrina Bosch,
Tressor Yumu Ernesto

Verkauf:
Gabriele Mäder, Nicole Bechter,
René Oesch

Redaktion:
Martina Macias (mm), Benjamin Gahlinger (bg),
Cassandra Wüst (cw), Marino Walser (mw), Astrid
Nakhostin (an)
redaktion@rheintaler-bote.ch

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos
lehnt die Redaktion jede Verantwortung und Haftung ab.
Die Meinung der Kolumnisten muss sich nicht unbedingt
mit derjenigen der Redaktion decken.

Redaktions- und Inserateschluss:
Montag, 16.00 Uhr

Erscheinungsgebiet inkl. Postfächer:
Altstätten, Au, Balgach, Berneck, Buchs,
Büriswilen, Diepoldsau, Eichberg, Gams,
Grabs, Grabserberg Haag, Heerbrugg,
Hinterforst, Kriessern, Lienz, Lüdingen, Mar-
bach, Montlingen, Oberriet, Rebstein, Rheineck,
Rüthi, Sennwald, Sevelen, St. Margrethen, Thal,
Walzenhausen, Werdenberg, Widnau

Verleger: Christoph Blocher

Tarife:
Anzeigenpreis: Millimeterpreis lokal Fr. 1.36,
ausserlokal Fr. 1.58, Stellen lokal Fr. 1.58, aus-
serlokal Fr. 1.80, Reklamen (1sp/54 mm) Fr. 4.76,
Erotik Fr. 2.38.
¼ Seite Fr. 4200.–, ½ Seite Fr. 2625.–

Abonnementspreis:
Jahresabonnement Inland Fr. 102.–, Ausland-
preis auf Anfrage

**swissregio
kombi**

Leitung Verkauf National: Rita Meyer
rita.meyer@swissregiomedia.ch
Telefon +41 (0)44 244 13 06
www.swissregiokombi.ch

**swissregio
media**

Geschäftsführerin: Martina Barth
Werdstrasse 21, 8021 Zürich
martina.barth@swissregiomedia.ch



Gravierender Wechsel im Diogenes-Vorstand

Von Martina Macias

Nach einem fulminanten Theaterjahr mit 40-Jahr-Jubiläum gab es im Vorstand des Diogenes Theater einige Wechsel.

Altstätten An der Hauptversammlung des Diogenes Theater blickte man auf ein aussergewöhnliches Theaterjahr zurück. 115 Aufführungen gab es zum 40-Jahr-Jubiläum. Der enorme Aufwand hat sich gelohnt: 8940 Leute brachte das Diogenes ins Theater, so viele wie noch nie zuvor. Doch das Programm zum 40-jährigen Bestehen brachte den Vorstand an seine Grenzen und so gab es drei Rücktritte zu verzeichnen. Die Co-Präsidentin Heidi Bawidamann trat zurück und ihr Mann Michel Bawidamann wird nun das Präsidium alleine weiterführen. Auch Esther Hutter, die für die Diogenes-Aktiv-Angebote und Schul-

aufführungen zuständig war, übergab ihr Ressort an Ariane Clerici. Besonders emotional gestaltete sich die Verabschiedung von Programmchef Theo Frei, der 27 Jahre im Vorstand waltete. Die 111 Teilnehmer der Hauptversammlung ernannten ihn dann auch zum Ehrenmitglied und zur Verabschiedung widmete ihm Töbi Tobler eine Neukomposition mit dem Titel «Em Theo z'lieb». Auch der Diogenes Vorstand gab ihm zu Ehren ein Lied zum Besten (inklusive bebildertem Leporello) und eine grosse Abschiedstorte fehlte ebenfalls nicht. Neu werden Petra Hoppe und René Wuffli für das Programm zuständig sein. Die bisherige Aufgabe von Hoppe als Presseverantwortliche wird Silke Tüxen übernehmen. Ebenfalls zurückgetreten ist nach 14 Jahren Revisor Jean-Pierre Villomet. Seine Aufgabe wird Samuel Thür übernehmen.



Theo Frei wurde für seine Verdienste zum Ehrenmitglied ernannt.



Drei neue Vorstandsmitglieder wurden ernannt: René Wuffli und Ariane Clerici. Auf dem Bild fehlt Silke Tüxen.



Petra Hoppe (l.) wird neu zusammen mit René Wuffli für das Programm des Diogenes Theater zuständig sein.



Michel Bawidamann verabschiedete seine Frau Heidi aus dem Vorstand und wird neu das Präsidium alleine führen.

Hochwasserschutz: Am Rheintaler Binnenkanal wird jetzt gebaut

Am Dienstag, 11. Juni, erfolgt der Baustart der Hochwasserschutzmassnahmen am Rheintaler Binnenkanal in Rüthi. Damit beginnt der erste wichtige Schritt, welcher Ende 2020 fertiggestellt werden soll.



Rüthi Am Dienstag, 11. Juni, wird mit der Realisierung der Ufererhöhung zwischen der Brücke Kirchweg und dem Kanalföhrengaben am Rheintaler Binnenkanal (RBK) in Rüthi begonnen. Bis Ende Oktober 2019 werden in den Gebieten Föhren, Riethüsli und Feffet entlang der Ufer des Binnenkanals Mauern erstellt, um die bestehenden Gebäude künftig vor Ausuferungen aus dem Rheintaler Binnenkanal zu schützen.

530 Meter Mauern

Die Mauern werden als sandgestrahlte Betonfertigelemente ausgeführt, welche auf Mikropfählen fundiert sind. Insgesamt werden entlang des Binnenkanals Mauern mit Höhen bis 80 Zentimetern und einer Gesamtlänge von circa 530 Metern erstellt. Um die Ufermauern zu

erstellen, musste ein Teil der bestehenden Bäume entfernt werden. Wo es möglich war, wurden die Bäume umgepflanzt, die restlichen mussten gefällt werden. Nach Abschluss der Bauarbeiten werden doppelt so viele Bäume wie entfernt wurden wieder angepflanzt. Zudem werden auf den Uferböschungen Magerwiesen angesät. Um zu verhindern, das Wasser, welches oberhalb der Siedlung aus dem Rheintaler Binnenkanal ausufernd und ins Gebiet Riethüsli fliesst, wird

südlich der bestehenden Gebäude eine rund 45 Meter lange Mauer mit Dammschüttung erstellt. Um das hinter den Ufermauern anfallende Regenwasser in den Binnenkanal zu führen, sind Anpassungen an der Regenwasserkanalisation erforderlich. Diese werden teilweise im Rahmen der Ufererhöhung realisiert. Die restlichen Anpassungen an der Regenwasserkanalisation werden bis Ende 2020 ausgeführt. Während der Bauzeit kommt es zu verschiedenen Einschränkungen. *pd*

WAS ICH NOCH ZU SAGEN HÄTTE

Bauarbeiten im Frühling

Kaum sind die warmen Temperaturen hier, starten wiederum die Bauarbeiten. Wie Pilze spriessen diese jeweils im Frühling aus dem Boden. Auch während ich diese Zeilen schreiben, dröhnt in der Ferne ein Schlagbohrer, der meinen Schreibtisch ab und an zum Vibrieren bringt. Doch Sanierungen sind in den meisten Fällen dringend notwendig und so müssen wir uns den oft mühsamen Begleiterscheinungen fügen. Die Bauarbeiten sind ja immer zeitlich begrenzt – kommen sie uns manchmal auch ewig andauernd vor.

Im Oberrheintal starten nächste Woche gleich drei grosse Sanierungsprojekte. Besonders die Sperrung der Kriessner Zollbrücke könnte sich dabei negativ auf unseren Alltag auswirken. Wenn der Verkehr auf die benachbarten Zollübergänge umgeleitet wird und ich vielleicht dadurch noch öfters im Stau stehe, werde ich mir die Notwendigkeit von Bauarbeiten wohl ganz oft und eindringlich selbst in Erinnerung rufen müssen... *Martina Macias*



Das Wetter wird Ihnen präsentiert von:

Casa Verde
Innen + Aussenbegrünung AG
Rorschacherstrasse 308
9016 St. Gallen
+41 71 28 800 28
info@casaverde.swiss
www.casaverde.swiss

Jetzt aktuell! Gartenbonsai und noch mehr...

Vorhersage
So wie es jetzt aussieht, kühlt es am Donnerstag mit auffrischem Westwind stärker ab. Die Wärme wird vertrieben. Am Freitag scheint die Sonne mit einem Zwischenhoch wieder länger. Die Temperaturen steigen. Der nächste Dämpfer folgt aller Voraussicht nach am Samstag.

Biowetter
Die allermeisten Wetterfühligkeiten können die auftretenden Biowetterreize recht gut ausgleichen und haben somit auch kaum gröbere Probleme zu befürchten. Abnehmende Wärmebelastung und damit kommt der Kreislauf besser in Schwung!

Bauernregel
An St. Medardus (8.6.) wird ausgemacht, ob 40 Tag die Sonne lacht.

Sonne: Auf- und Untergang

5:32 Uhr	21:20 Uhr
Vollmond: 17.06.2019	
9:34 Uhr	0:21 Uhr

Bergwetter

4000 m	-2°
3000 m	4°
2000 m	10°
1000 m	16°

Freitag		24°
Samstag		20°
Sonntag		22°

Zwölfter Bernecker Dorf-OL

Orientierungslauf Am Mittwoch, 12. Juni, findet in Berneck wieder ein Dorf-OL statt. Der Rheintaler OL-Cup macht bereits zum zwölften Mal Halt im Weindorf. Der Ort ist auch aus Sicht des Orientierungslaufes sehr reizvoll. Eingebettet in die Mulde zwischen Appenzellerland und Rosenberg bietet Berneck sozusagen «das komplette Programm», wie die Veranstalter den bevorstehenden Anlass umschreiben. Gemeint sind pittoreske Häuser und Ecken, schnelle Laufpassagen, aber auch

selektive Höhenunterschiede. Ausgangspunkt ist die Mehrzweckhalle Bünt mit Beginn um 17.30 Uhr. Eine Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich. Es braucht auch keine besondere Ausrüstung. Die Anmeldung erfolgt direkt vor Ort. Ein Start ist bis 19 Uhr möglich. Mit dem Bernecker Dorf-OL steuert der Rheintaler OL-Cup dem 100. «OL für Alle» entgegen. Der Jubiläumslauf wird dann zwei Wochen später in Montlingen stattfindet. Weitere Informationen: www.olgsa.ch. *pd*

Zurück in die Vergangenheit..

บ้านท่า

Altstätten, SG

THAI FESTIVAL

FOOD & KULTUR

14-15-16 Juni 2019

Rathausplatz

9450 Altstätten, SG

MODENSCHAU MIT SPEZIELLER THAI SEIDE
ORIGINAL THAILÄNDISCHES ESSEN
KLASSISCHER THAI TANZ MIT THAI MUSIK

FR. 14. JUNI	17.00 – 22.00 UHR
SA. 15. JUNI	10.00 – 22.00 UHR
SO. 16. JUNI	10.00 – 19.00 UHR

WIR MÖCHTEN SIE EINLADEN, TOMBOLA-LOSE ZU KAUFEN FÜR:
- UNTERSTÜTZUNG FÜR SCHULKINDER IN THAILAND
- THAI-KULTURSCHULE IM RHEINTAL

FÜR INFORMATIONEN: 079 337 94 47 (JIRASA ALLENSPACH)

Grosse Liquidation

Täglich aufgefüllt

ARMEEMATERIAL

+ Outdoormesse

M

1945

Mo-Fr	10.00-19.00 Uhr
Samstag	09.00-17.00 Uhr
Pfingstsonntag	geschlossen!
Pfingstmontag	10.00-18.00 Uhr

noch bis 10. Juni

Bündner Arena

7408 Cazis

Jetzt mit Onlineshop!

Katalog unter:
dicks-armyshop.ch