

## Journal

**Zweistimmiger Gesang und schöner Blues**

**Altstätten** Morgen Samstag, 8. Juli, spielen zwei Formationen der Altstätter Städtli-Stubete. Von 10.30 bis 11.30 Uhr sind in der Marktgasse Le & Lu mit Popmusik zu hören, zur gleichen Zeit unterhält auf dem Rathausplatz Rolf Bahns mit Blues. Rolf Bahns musiziert von 13 bis 14 Uhr auch noch in der Marktgasse. Der Bluesmusiker spielt sowohl rockige als auch melancholische Songs, das Duo Le & Lu (Leonie und Luisa Kobelt aus Marbach) unterhält mit Gitarre und zweistimmigem Gesang.

**Absage von zwei Anlässen wegen Corona**

**Altstätten** Aufgrund der aktuellen Ereignisse im Zusammenhang mit dem Coronavirus können leider die Veranstaltung «150 Jahre Feuerwehr Altstätten» vom 19. August sowie der «Familienflohmarkt» am 5. September nicht durchgeführt werden. Weitere Informationen über die zukünftigen Anlässe werden auf der Homepage der Mütterrunde oder via Presse mitgeteilt.

**Ökum. Gottesdienst zum Schulanfang**

**Marbach** Am Sonntag, 9. August, feiern die katholischen und evangelischen Christen den gemeinsamen Schulanfangs-Gottesdienst um 9.30 Uhr in der katholischen Kirche in Marbach. Das Thema lautet: «Der schiefe Turm von Pisa». Ganz schief. Aber bitte nicht geraderücken... Alle, besonders Familien mit ihren Kindern, sind eingeladen. Musikalische Unterstützung bietet die Kirchenband.

**Mittagstisch des Unterstützungsvereins**

**Kriessern** Gemeinsam ein feines Mittagessen geniessen und sich angenehm unterhalten, dazu lädt der Unterstützungsverein die Senioren ein. Der Mittagstisch findet am Donnerstag, 13. August, um 11.30 Uhr im Restaurant Schäfli statt. Anmeldungen an Marianne Sieber bis Dienstagabend, 11. August, unter Telefon 071 755 19 41.

REKLAME



**10%**  
moll

Gratis Schreibtischmappe beim Kauf eines Kinderschreibtisches

\*Aktionen gültig 20. Juli bis 8. August 2020

**delta**  
MÖBEL KÜCHEN HAUSHALT  
delta-moebel.ch, Tel. +41 (0)81 772 22 11



Beim Aldi Sportcamp lernen 44 Kinder und Jugendliche aus der Region spielerisch verschiedene Sportarten kennen.

Bild: bes

## Kinder testen Sportarten

Fussball, Trampolin oder Strectrack – das Aldi Sportcamp verbindet Spiel und Spass.

**Benjamin Schmid**

Seit Montag ist es laut in und um die Sporthalle Bildstöckli in Oberriet. 44 Kinder zwischen fünf und 14 Jahren nehmen am Aldi Sportcamp teil und erhalten Einblicke in unterschiedlichste Sportarten. Beispielsweise der siebenjährige Jeff Schüpbach aus Montlingen, der zum ersten Mal dabei ist: «Es gefällt mir sehr gut. Vor allem Sitzball hat mir grosses Vergnügen bereitet.»

Ob Mannschaftssportarten wie Fussball und Unihockey, rhythmische Angebote wie Trampolin und Tanzen oder Einzelsportarten wie Badminton und Strectrack – den jungen Sportlerinnen und Sportlern

wird im Sportcamp viel Abwechslung geboten.

**Jubeln ja, aber kein «High Five»**

Seit 2007 organisiert die Firma MS Sports Sportcamps in allen Sprachregionen der Schweiz. «Es wird geschwitzt, trainiert und ausprobiert», sagt Leiter Marlon Widmer, «alles unter Berücksichtigung des Schutzkonzepts. Wegen Corona verzichten wir auf «High Five», nicht aber aufs Jubeln.»

Während viele Kinder zum ersten Mal daran teilnehmen, ist es für die siebenjährige Julia Lohrer aus Oberriet die zweite Teilnahme: «Weil das Camp letztes Jahr derart viel Spass gemacht hatte, habe ich mich dieses Jahr

gleich wieder angemeldet.» Es sei intensiv, aber nicht zu anstrengend. Zwischen den Einheiten bleibe Zeit zu verschnaufen und die Energiereserven wieder aufzufüllen.

Die siebenjährige Finola Stieger aus Oberriet konnte alles problemlos mitmachen: «Ich freue mich besonders aufs Tanzen und Trampolinspringen. Wie letztes Jahr macht es auch dieses Mal viel Spass.»

**Viele Favoriten dank grosser Auswahl**

Während sich die meisten Kinder beim Spielen kennenlernen müssen, haben sich der fünfjährige Noé und seine siebenjährige Schwester Elina Dietsche aus Rüthi gemeinsam angemeldet.

Beide finden es «megacool», verschiedene Sportarten ausprobieren zu dürfen. «Ich freue mich auf alle Spiele», sagt Noé Dietsche und Elina Dietsche ergänzt: «Ich freue mich aufs Fussballspielen.»

Alle Sportarten hätten klare Spielregeln und seien nicht schwierig zu verstehen.

Für den siebenjährigen Gian Ferrari aus Marbach ist es eine gelungene Woche: «Ich freue mich vor allem aufs Trampolinspringen. Aber bei derart vielen Sportarten ist es schwierig, zu sagen, was mir am besten gefallen hat.»

**Hinweis**  
Weitere Informationen:  
[www.mssports.ch](http://www.mssports.ch)

## Gesundheitstipp

## Den Schulalltag leichter meistern



**Markt & Konsum** Im Moment geniessen Kinder noch die Sommerferien, aber bald beginnt für viele ein neues Schuljahr. Die meisten Kinder freuen sich auf den Schulanfang oder den Start in eine neue Klasse und fiebern diesem grossen Tag entgegen. Zu Recht, denn für viele bedeutet dieser eine grosse Umstellung.

**Der Schlüssel zu guten Leistungen: Konzentration**

Ein grösseres Mass an Selbstständigkeit wird von ihnen gefordert. Die Kinder müssen sich in eine neue Gruppe einleben und lernen, eventuell nur eines unter vielen zu sein. Eine gelungene Integration in die Klassengemeinschaft ist wesentlich, damit sich die Kinder in der neuen Umgebung wohlfühlen. In der Schule sind Kinder heute grossen Belastungen ausgesetzt.

Neben der Leistung, die sie erbringen müssen, warten auch in der Freizeit und zu Hause grosse Herausforderungen. Deshalb ist es für Kinder oft schwierig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Konzentration ist der Schlüssel zu guten Leistungen. Um diese zu verbessern, bietet die Sternen-Apotheke in Altstätten eine Auswahl an vitalstoffreichen Nahrungsergänzungen, die zur Verbesserung der Konzentration, des Allgemeinbefindens und der körperlichen Abwehrkraft dienen.

**Hilfe für hyperaktive Kinder**

Es gibt sie fast in jeder Klasse: Kinder, die dauernd den Unterricht stören und nicht still sitzen können. Oder andere, die Stunden an einem Arbeitsblatt haben, stets zu träumen scheinen und alles vergessen. Schnell, oft vorschnell spricht man bei lauten, störenden und zappeligen Kindern von ADHS, einer Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung.

Dabei handelt es sich um Verhaltensstörungen, die durch



Der Schulanfang nach den Ferien stellt die Kinder vor grosse Herausforderungen.

Bild: pd

Unfähigkeit, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren, durch Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit gekennzeichnet sind.

Viele dieser verhaltensauffälligen Kinder bekommen früher oder später zur Ruhigstellung Medikamente. Langfristig sollte man aber an den wahren Ursachen des Problems arbeiten und da spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.

**Gesunde Entwicklung für Körper und Geist**

Für diese Kinder ist ein konstanter Blutzuckerspiegel sehr wichtig, was eine ausgewogene, voll-

wertige Ernährung voraussetzt. Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist allgemein von höchster Wichtigkeit. Das im Alltag umzusetzen ist oft ein schwieriges Unterfangen, denn speziell Kinder und Jugendliche sind häufig kaum für jene Nahrungsmittel zu begeistern, die für sie optimal wären.

Für eine angemessene Leistungsfähigkeit und ein normales Wachstum besonders im Kindesalter ist die Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren besonders wichtig. Es empfiehlt sich daher eine Nahrungsergänzung mit ungesättigten Fettsäuren.

Dominik und Dr. Peter Schnell sowie das Team der Sternen-Apotheke nehmen sich gerne Zeit für eine persönliche Beratung und schenken jetzt allen Kindern eine kleine Überraschung zum Schulanfang. (pd)

Dominik Schnell, Apotheker FPH  
Marktgasse 1, 9450 Altstätten  
071 757 11 11  
[diesternenapotheke.ch](http://diesternenapotheke.ch)

Dr. Peter Schnell  
Apotheker FPH  
kant. aprob. Naturheilpraktiker

## Journal

**Gemeinschaftsmesse der Frauen**

**Montlingen/Eichenwies** Am Dienstag, 11. August, feiern die Frauen von Montlingen und Eichenwies ihre Monatsmesse gemeinsam. Die Messe widmet sich dem Thema «Kugelschreiber» und beginnt um 19 Uhr in der Josefskirche in Eichenwies.

**Besichtigung der Deponie Unterkobel**

**Kobelwald** Am Freitag, 14. August, findet ab 18 Uhr bei jeder Witterung eine Besichtigung der Deponie Unterkobel statt. Treffpunkt ist bei der MZH Kobelwald. Roger Dietsche führt die Teilnehmer mit den Themen «Geschichtlicher Werdegang – vom alten Steinbruch zur neuen Deponie; Technik, Gestaltung und Ökologie» während etwa zwei Stunden durch die Deponie. Nach der Besichtigung findet um 20.30 Uhr die Hauptversammlung der IG Berggebiet im Restaurant Taube statt (siehe unten).

**Hauptversammlung der IG Berggebiet**

**Kobelwald** Am Freitag, 14. August, findet um 20.30 Uhr im Restaurant Taube in Kobelwald die Hauptversammlung der IG Berggebiet statt. Der Anlass ist öffentlich. Alle Bewohner der Weiler und Dörfer Rehag, Moos, Freienbach, Stein, Stieg, Kobelwald, Grubach, Kobelwies, Hub, Watt und Hard sind eingeladen. Die Versammlung findet im Anschluss an die Besichtigung der Deponie Unterkobel statt. Am Schluss offeriert die IG Berggebiet den Versammlungsteilnehmern einen kleinen Imbiss.

**Ökumenischer Gottesdienst**

**Oberriet** Am Sonntag, 9. August, findet ein ökumenischer Gottesdienst zum Schulanfang in der katholischen Pfarrkirche in Oberriet statt. Die katholische Pfarrei St. Margaritha Oberriet und die reformierte Kirchgemeinde Eichberg-Oberriet laden dazu ein.

**Jassen für Senioren von Rüthi, Lienz und Plona**

**Rüthi** Am Donnerstag, 13. August, sind um 14 Uhr jassfreudige Senioren von Rüthi, Lienz und Plona ins Restaurant Hirschen zum Jassen eingeladen.

## Markt &amp; Konsum

**Frühschoppenkonzert der Altstätter Hofkapelle**

Am kommenden Sonntag, 9. August, spielen die Musikanten der Altstätter Hofkapelle ab 11 Uhr zum traditionellen Gartenkonzert im Restaurant Schützenhaus auf. Wunderschöne Melodien, rassige Rhythmen und Solovorträge werden zu hören sein. Die Musikanten freuen sich, mit ihrem Programm vor einem grossen Publikum spielen zu dürfen. Damit der kulturelle Anlass auch ein kulinarisches Erlebnis wird, sind Hedy und Herbert Wettmer und das ganze «Schützenhaus»-Team vor Ort.