



## Volkstänze wecken die Lebensfreude

Walenstadt.– Zu ihrem Volkstanz-Anlass vom Donnerstag in Walenstadt zitiert die Pro Senectute den schönen Satz: «Tanzen ist Träumen mit den Beinen.» Internationale Volkstänze vermittelten Lebensfreude durch rhythmische Bewegungen. Die geistige und körperliche Beweglichkeit werde gefördert, Alzheimer wird vorgebeugt, ebenso würden Geselligkeit und Gemeinschaft erlebt. Der nächste Tanznachmittag findet übermorgen Donnerstag, 31. Oktober, von 15.15 bis 16.45 Uhr im Gymnastikraum des Altersheims Riva an der Escherfeldstrasse 11 statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer Lust hat, kann einfach vorbeikommen und mittanzen. Weitere Informationen erhalten Interessierte (60+) bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, (Telefonnummer 058 750 09 00, rws@sg.prosenectute.ch). (pd)



Schlemmerei für Gaumen und Ohr: Die Sarganserländer Musikantinnen und Musikanten landen mit der Kombination von Musik und Kulinarik einen Volltreffer.

Bilder/SLGview Ignaz Good

## Dunnschtig-BIZ für Kurzgespräche

Sarganserland.– Die Berufs- und Laufbahnberatung Sarganserland bietet übermorgen Donnerstag, 31. Oktober, das nächste Dunnschtig-BIZ zur Ergänzung des Angebotes an. Wöchentlich steht eine Berufs- und Laufbahnberatungsperson im BIZ von 16 bis 18 Uhr für kostenlose Kurzgespräche ohne Voranmeldung zur Verfügung. Ein Kurzgespräch beinhaltet Informationen über berufskundliche Fragen, über das Berufsbildungssystem der Schweiz, die Recherche in den Medien, das Beratungsangebot im BIZ. Zudem wird ein Bewerbungsscheck angeboten. Weitere Auskünfte finden sich unter [www.berufsberatung.sg.ch](http://www.berufsberatung.sg.ch). (pd)

# Für Bauch und Seele

Böhmisch-mährische Musik, Naturklänge des Jodler-Klubs Pizol Vilters und regionale Köstlichkeiten vom Buffet – diese Kombination hat die Besucher vom Musigbrunch in Flums ein weiteres Mal begeistert.

von Ignaz Good

Eine kurze Spurensuche ergab: Der sonntägliche musikalische «Frühschoppen» ist ursprünglich ein Kind der Österreicher und der Bayern. Seit vier Jahren steht dieses Kind, leicht abgewandelt, auch in der Gunst der hiesigen Freunde der mährischen und böhmischen Blasmusik. Als die Sarganserländer Musikanten mit

Präsidentin Moni Jud 2016 auf der Suche nach einer geeigneten Plattform waren, um ihr 40-Jähriges würdig zu feiern, kam Taktgeber Edi Scherrer auf die Idee, in der Mehrzweckhalle Flums einen Musigbrunch zu organisieren. Der Event stiess auf soviel Begeisterung, dass leichten Herzens weitere folgten. So ging am letzten Sonntag in der Mehrzweckhalle Kirchbünste bereits der vierte Musigbrunch über die Bühne. Mit der Musikgesellschaft

Flums um Präsidentin Eliane Gassner konnte ein gleichgesinnter Verein für die Mitorganisation gewonnen werden, der sich um das leibliche Wohl der Gäste kümmerte. Für das neu fusionierte Korps war es Ehrensache, das die Komponenten für den «Zmorgä» aus der Region, von Bauern und einheimischen Geschäften, stammten.

Der Musigbrunch machte seinem Titel alle Ehre. Während die rund 400 Gäste sich an den einladenden Buffets

bedienten, wurden die Ohren mit passender musikalischer Umrahmung verwöhnt: Die Halle bespielten abwechselnd die Sarganserländer Musikanten unter Direktion von Patrick Gründler, der Jodlerklubs Pizol Vilters unter Leitung von Isabelle Wolfensberger und die Rheintal Musikanten mit Dirigent Richi Seitz. Die verschiedenen Auftritte mit eingängigen Melodien animierten zum Mitklatschen und Fröhlichsein.

# Klettern für einen guten Zweck

PatriaFit Sarganserland stellt sich auch dieses Jahr an Allerheiligen einer Challenge: Nachdem letztes Jahr während 24 Stunden gerudert wurde, wird nun geklettert. Die diesjährige Challenge wird ausserdem als Charity-Event zur Unterstützung der Paraplegiker-Stiftung durchgeführt.

Sarganserland.– Damit es nicht langweilig wird, haben sich die «Patriaten» eine neue Herausforderung ausgedacht. In diesem Jahr ist das Ziel nicht, möglichst weit zu rudern, sondern möglichst hoch zu klettern. Es sollen so viele «Rope Climbs», also Seilkletter-Längen, gemacht werden, wie der Mount Everest hoch ist. Man beklettere also sozusagen den Mount Everest von 8848 Metern über Meer, heisst es in der Mitteilung von PatriaFit Sarganserland. Die Zeit für dieses Vorhaben wird auf zwölf Stunden begrenzt. Um dieses Ziel zu erreichen, sollen möglichst viele Mitwirkende aus dem Verein, aber

auch aus der Bevölkerung, motiviert werden, bei der Aktion mitzumachen.

### Alle können mitmachen

PatriaFit Sarganserland möchte mit der Aktion die Schweizer Paraplegiker-Stiftung in Nottwil unterstützen. Jeder, der bei der Mount Everest Team Challenge mitmacht, spendet einen Betrag, unabhängig davon, ob die Challenge zu Ende gebracht wird oder nicht.

Neben den zwei Seilen, die von den Patriaten parallel für die Challenge genutzt werden, gibt es noch ein drittes Seil. Dieses bietet Freiwilligen die Möglichkeit, mithilfe von Instruktionen der



Ambitioniertes Ziel: So viele Längen, wie der Mount Everest hoch ist. Pressebild

Trainer und Trainerinnen von PatriaFit Sarganserland, selber das Seil hochzuklettern und so seinen Beitrag zu leisten. Denn jeder Meter zählt, auch wenn man nicht bis ganz nach oben kommt. Für diejenigen, die das Projekt unterstützen möchten, ohne sich selber körperlich zu beteiligen, gibt es ein Kässeli, das die Spenden entgegennimmt. Für Getränke und Verpflegung ist gesorgt.

Die Mount Everest Challenge 2019 findet am Freitag, 1. November, von 8 bis 20 Uhr im Trainingsraum von PatriaFit Sarganserland (Grabenstrasse 3 in Vilters) statt. (pd)

## «Rugg-Beizli» eröffnet Saison

Walenstadt.– Saisoneroöffnung von Freitag, Samstag und Sonntag, 1. bis 3. November. Das ganze Helferteam und Familie Wildhaber freut sich wieder «auf viele gemütliche Stunden mit den Gästen», wie es in der entsprechenden Mitteilung heisst. (pd)

ANZEIGE

AKTION!

**Panasonic LED-TV TX-40 FSW**  
100cm Bild, DVB-C/S, 600Hz, Full-HD, ...  
statt CHF 599.00

netto **499.--**

gleiches Gerät mit 80cm Bild  
statt CHF 429.00- netto 349.00

Viele weitere Modelle in allen  
Grössen zu Aktionspreisen.

Verkauf und Service:

**50 JAHRE KUNZ ELEKTRO-MARKT AG**  
8890 FLUMS  
BAHNHOFSTRASSE  
TEL. 081 720 11 11

Radio • TV • Haushaltgeräte  
50 JAHRE – DAS FACHGESCHÄFT IN DER REGION  
Sa-Na. + Mo-Vo. geschlossen