

Newsletter Nr. 9 - 5. Juli 2023

AKTUELLE MELDUNGEN

▶ **DONNERSTAG 06.07.2023**

Einladung zum weiteren Gehirn-Fitnesstraining

Leiterin: Elke Nestler- Schreiber, Synapsencoach, Gehirnfitnesstrainerin,
www.denkduenger.li

Zeit & Termine: Jeweils am Donnerstag von 13.50 bis 14.50 Uhr vom 24.08.23 bis
05.10.23 und vom 26.10.23 bis 14.12.23

Treffpunkt: Musikhaus Ruggell, 2. Stock, Raum der Chöre

Kosten: pro Person CHF 17 pro Stunde für Pensionisten der Gemeinden Ruggell, Gamprin
und Schellenberg. Der Kurs wird von den Gemeinden finanziell unterstützt.

Anmeldung und Information: Direkt bei der Kursleiterin unter Tel 079 450 21 92 oder per
E Mail an info@denkduenger.li
Schnupperstunden bzw. ein Einstieg ist jederzeit möglich
Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mitbringen: Trinkflasche



AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

▶ **SAMSTAG 15.07.2023**

Lagerkonzert

Ort: Gemeindesaal
Organisator: Jugendmusik

▶ **SAMSTAG 15.07.2023 09:00 - 10:00**

Fitness-/Outdoortraining

Ort: Grossabünt Veranstaltungsplatz
Beginn: 09:00

Die Trainings finden vom **6. Mai bis 23. September 2023 jeweils samstags von 09.00 –
10.00 Uhr** unter professioneller Anleitung von feel-good.li, KOKON Fitness & Spa und

Beachup Camp statt.

Bitte Matte und Getränk mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programmänderungen finden Sie unter www.gamprin.li und www.grossabuent.li

Organisator: Sportkommission

▶ **DIENSTAG 18.07.2023 07:00 - 08:15**

Ich bewege mich - Yoga für alle

Ort: Grossabünt

Beginn: 07:00

Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisiert schon zum siebten Mal unter dem Motto „Ich bewege mich“ Yoga für alle in der Grossabünt in Gamprin.

Yoga unter freiem Himmel ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu verbinden und die Natur in vollen Zügen zu geniessen. Das Praktizieren von Yoga im Freien bietet eine einzigartige Erfahrung, die uns mit der Erde und der Umgebung um uns herum verbindet. Die natürlichen Elemente wie der Wind, das Rauschen der Blätter oder das Zwitschern der Vögel schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die uns dabei hilft, uns zu entspannen und den Stress des Alltags loszulassen.

Franziska Frommelt-Ming aus Ruggell ist ausgebildete Yogalehrerin und sie führt uns in die Welt des Yoga ein. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ein Kissen. Die Teilnehmer/innen übernehmen Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für ihre körperliche und psychische Gesundheit. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Die Yogastunden finden bei jeder Witterung statt und sind kostenlos. Beginn jeweils am Dienstag- und Donnerstagmorgen von 7.00 bis 8.15 Uhr in der Grossabünt in Gamprin, und zwar am 11./13./18. und 20. Juli.

www.unterland-tourismus.li

▶ **MITTWOCH 19.07.2023 19:00**

Mittwochtreff - REBEL 94 / LITTE BRICKETS

Ort: Grossabünt

Beginn: 19:00

An diesem Abend teilen sich zwei junge Bands der modernen Musikrichtung welche in Zusammenarbeit mit der Musikschule Liechtenstein die Chance für einen Auftritt in der Grossabünt erhielten das Programm.

Die Band Rebel 94 spielt vor allem Pop Covers.

Das Programm von Little Brickets umfasst eigene kreierte Musik mit Einflüssen aus Indie- und Garage Rock.

Organisator: Kulturkommission

▶ **DONNERSTAG 20.07.2023 07:00 - 08:15**

Ich bewege mich - Yoga für alle

Ort: Grossabünt

Beginn: 07:00

Der Liechtensteiner Unterland Tourismus organisiert schon zum siebten Mal unter dem Motto „Ich bewege mich“ Yoga für alle in der Grossabünt in Gamprin.

Yoga unter freiem Himmel ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu verbinden und die Natur in vollen Zügen zu geniessen. Das Praktizieren von Yoga im Freien bietet eine einzigartige Erfahrung, die uns mit der Erde und der Umgebung um uns herum verbindet. Die natürlichen Elemente wie der Wind, das Rauschen der Blätter oder das Zwitschern der Vögel schaffen eine beruhigende Atmosphäre, die uns dabei hilft, uns zu entspannen und den Stress des Alltags loszulassen.

Franziska Frommelt-Ming aus Ruggell ist ausgebildete Yogalehrerin und sie führt uns in die Welt des Yoga ein. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ein Kissen. Die Teilnehmer/innen übernehmen Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für ihre körperliche und psychische Gesundheit. Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Die Yogastunden finden bei jeder Witterung statt und sind kostenlos. Beginn jeweils am Dienstag- und Donnerstagmorgen von 7.00 bis 8.15 Uhr in der Grossabünt in Gamprin, und zwar am 11./13./18. und 20. Juli.

www.unterland-tourismus.li

▶ **FREITAG 21.07.2023 17:00**

Wiedereröffnung der Unterländer «Basabeiz»

Ort: Gasthaus Krone, Schellenberg

Beginn: 17:00

Am **21. Juli** spielen Hugo Lins aus Schellenberg sowie Hartwig und Rita Kieber aus Mauren zusammen mit Benno Marxer. Das «Plaser Chörli» mit Ursula Marock aus Mauren mit Schwester Heidi, Bruder Martin und Annemarie unterhalten die Gäste mit urchigem Naturjodel.

Am **4. August** sorgt das Duo Eitsch & Eitsch (Heike Klöpping und Herbert) mit Gitarrenklängen und Liedern aus dem Pop-Rock-Bereich sowie mit Schlagern.

Die «Bäsabeiz» ist ein idyllischer Ort, um gemütlich zusammensitzen. Es gibt einfache Gerichte, coole Drinks sowie herrliche Weine von den Winzern im Unterland. Die Öffnungszeiten der «Bäsabeiz» sind am Freitag bei jeder Witterung ab 17 Uhr und die musikalische Unterhaltung ab 19 Uhr.

Wir freuen uns auf Euch!!

www.unterland-tourismus.li

▶ **SAMSTAG 22.07.2023 09:00 - 10:00**

Fitness-/Outdoortraining

Ort: Grossabünt Veranstaltungsplatz

Beginn: 09:00

Die Trainings finden vom **6. Mai bis 23. September 2023 jeweils samstags von 09.00 – 10.00 Uhr** unter professioneller Anleitung von feel-good.li, KOKON Fitness & Spa und Beachup Camp statt.

Bitte Matte und Getränk mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programmänderungen finden Sie unter www.gamprin.li und www.grossabuent.li

Organisator: Sportkommission

▶ MITTWOCH 26.07.2023 19:00

Mittwochtreff - Schuani's Seven

Ort: Grossabünt

Beginn: 19:00

Die Jazzband «Schuani's Seven» wurde im Frühjahr 2016 auf Initiative des allseits bekannten pensionierten Schaaner Schuh-Geschäftsmanns Erwin «Schuani» Risch gegründet. Erwin spielte Zeit seines Lebens abends nach der Arbeit auf seiner Klarinette zu Schallplatten klassischen Jazzmusik wie Benny Goodman. Mit Hilfe des Pianisten Stefan Frommelt hat Erwin „Schuani“ Risch sechs Musiker älteren Jahrgangs, sowie eine jüngere Pianistin und Sängerin mobilisiert, eben die «Schuani's Seven». Schuani und seine Sieben spielen Jazz aus der Ära des Golden Swing, unter anderem von Duke Ellington, Herbie Hancock und Fats Waller.

Organisator: Kulturkommission

▶ SAMSTAG 29.07.2023

Grillfest

Ort: Vogelparadies Mauren

Organisator: Schwalbenclub

▶ **SAMSTAG 29.07.2023 09:00 - 10:00**

Fitness-/Outdoortraining

Ort: Grossabünt Veranstaltungsplatz

Beginn: 09:00

Die Trainings finden vom **6. Mai bis 23. September 2023 jeweils samstags von 09.00 – 10.00 Uhr** unter professioneller Anleitung von feel-good.li, KOKON Fitness & Spa und Beachup Camp statt.

Bitte Matte und Getränk mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programmänderungen finden Sie unter www.gamprin.li und www.grossabuent.li

Organisator: Sportkommission

▶ **DIENSTAG 01.08.2023 11:30**

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

Ort: Gamprin, Gemeindesaal

Beginn: 11:30

Herzliche Einladung zum Mittagstisch

Kosten: CHF 15.00 pro Person, inkl. Wasser und Süssgetränke. *Nicht inklusive: Kaffee oder alkoholische Getränke.*

Anmeldung und Information: Aus organisatorischen Gründen bittet Seniorenkoordinatorin Ann Näff-Oehri um eine Anmeldung bis jeweils eine Woche vor dem Mittagessen, Telefon **+423 798 43 21**.

Speziell: Falls Nahrungsmittelintoleranzen bestehen oder ein vegetarisches Menu gewünscht ist, bitten wir um entsprechende Mitteilung bei der Anmeldung.

Wir würden uns über weitere RuGaSch-Engagierte sehr freuen:

Mithilfe in der Küche, Tische herrichten, Servieren, Aufräumen oder eine Mitfahrgelegenheit bieten!

Bitte melde Dich bei der Seniorenkoordination, Ann Näff-Oehri, Tel. 377 49 36 oder senioren@ruggell.li.

▶ **MITTWOCH 02.08.2023 19:00**

Mittwochtreff - Fürstensteig Musikanten

Ort: Grossabünt

Beginn: 19:00

Musikalische Unterhaltung mit den Fürstensteig Musikanten

Organisator: Kulturkommission

▶ **FREITAG 04.08.2023 17:00**

Wiedereröffnung der Unterländer «Basabeiz»

Ort: Gasthaus Krone, Schellenberg

Beginn: 17:00

Am **4. August** sorgt das Duo Eitsch & Eitsch (Heike Klöpping und Herbert) mit Gitarrenklängen und Liedern aus dem Pop-Rock-Bereich sowie mit Schlagern.

Bie «Bäsabeiz» ist ein idyllischer Ort, um gemütlich zusammensitzen. Es gibt einfache Gerichte, coole Drinks sowie herrliche Weine von den Winzern im Unterland. Die Öffnungszeiten der «Bäsabeiz» sind am Freitag bei jeder Witterung ab 17 Uhr und die musikalische Unterhaltung ab 19 Uhr.

Wir freuen uns auf Euch!!

www.unterland-tourismus.li

▶ **SAMSTAG 05.08.2023 09:00 - 10:00**

Fitness-/Outdoortraining

Ort: Grossabünt Veranstaltungsplatz

Beginn: 09:00

Die Trainings finden vom **6. Mai bis 23. September 2023 jeweils samstags von 09.00 – 10.00 Uhr** unter professioneller Anleitung von feel-good.li, KOKON Fitness & Spa und Beachup Camp statt.

Bitte Matte und Getränk mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programmänderungen finden Sie unter www.gamprin.li und www.grossabuent.li

Organisator: Sportkommission

▶ **MONTAG 07.08.2023**

Grillfest

Organisator: Seniorentreff

▶ **MITTWOCH 09.08.2023 19:00**

Mittwochtreff - The United's Gitarrengruppe

Ort: Grossabünt

Beginn: 19:00

Musikalische Unterhaltung mit The United's Gitarrengruppe aus Mauren

Organisator: Kulturkommission

DAS DORFLEBEN IN BILDERN

▶ MITTWOCHTREFF BAND PURE94

Am 21. Juni 2023 sorgte die Band Pure94 im Rahmen des Grossabünt Sommerprogramms 2023 für musikalische Unterhaltung in der Grossabünt.



▶ SENIORENTREFF SOMMERFEST

Die Seniorenkommissionen der Gemeinden Schellenberg, Ruggell und Gamprin luden am 21. Juni 2023 die Seniorinnen und Senioren ihrer Gemeinden zu einem gemütlichen Sommerfest auf dem Dorfplatz in Schellenberg ein.



▶ **MITTWOCHTREFF MÄNNERQUARTETT VOCALIS**

Am 28. Juni 2023 sorgte das Männerquartett Vocalis im Rahmen des Grossabünt Sommerprogramms 2023 für musikalische Unterhaltung in der Grossabünt.



▶ **MITTWOCHTREFF PANFLÖTENCHOR**

Am 5. Juli 2023 sorgte das Liechtensteiner Panflötenchor im Rahmen des Grossabünt Sommerprogramms 2023 für musikalische Unterhaltung in der Grossabünt.



▶ ALPRÄUMTAG ALPE RAUZ

Am Samstag, 7. Juli 2023 machten viele Teilnehmer unsere Alpe Rauz am Arlberg wieder fit für den Sommer.





Gemeindeverwaltung · Telefon: +423 / 375 91 00 · info@gamprin.li · www.gamprin.li