

Kleintiermarkt ein letztes Mal

Flums-Hochwiese. – Am kommenden Sonntag, 12. Oktober, von 8 bis 11 Uhr findet zum letzten Mal in diesem Jahr der Kleintiermarkt beim Restaurant Wiesental statt. Auf viele Kleintierverkäufer und -käufer sowie Besucher freut sich der Veranstalter. (pd)

Den Beckenboden trainieren

Bad Ragaz. – Der Beckenboden ist für Frauen und Männer ein oft unbekannter Körperteil. Allerdings hat er grossen Einfluss auf das Wohlergehen. Mit Beckenboden-Training können auftretende Beschwerden verhindert, gelindert oder ganz behoben werden. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 22. Oktober, und dauert fünfmal eineinhalb Stunden, jeweils am Mittwoch von 9 bis 10.30 Uhr. Dieser Kurs findet in der kath. Begegnungsstätte, Sarganserstrasse 10, in Bad Ragaz statt. Info/Anmeldung unter 081 150 0150, kurse.rws@sg.pro-se-nectute.ch, oder www.sg.pro-se-nectute.ch. (pd)

Den Umgang mit Digitalfotos erlernen

Sargans. – Am Donnerstag, 16. Oktober, beginnt bei der Computerschule Sargans ein Kurs zum Thema Fotos digital archivieren mit Adobe Photoshop Elements. Der Kurs umfasst zwei Abende und dauert jeweils von 19 bis 22 Uhr. Anmeldung 081 720 0250, schule@tima.ch, www.tima.ch. (pd)

LEUTE

Dominik Renggli vom Talhofweg 2 in Mels durfte am 4. Oktober beim Master Graduation Day sein Diplom als



Master of Arts HSG der Universität St. Gallen aus den Händen von Professor Dr. Thomas Bieger entgegennehmen. Seine Eltern, Brüder, Grosseltern und Verwandte gratulieren Dominik ganz herzlich zu seinem grossen Erfolg und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute. (pd)

Ohne Schweiss gibt es bestimmt keinen Sauna-Preis

Die Schweizer Meisterschaft im Schwitzbad-Aufguss endete mit zwei Heimsiegen. Sowohl im Einzel- als auch im Teamwettbewerb erklimmen Bad Ragazer Experten das Podest.

Von Reinhold Meier

Bad Ragaz. – Wer bisher dachte, Saunieren sei etwas für Leute, die gerne stumm vor sich hinbrutzeln und sich mit einem gelegentlichen Schöpfer Wasser zusätzliche Hitzeequal beschreiben, wurde an der Aufguss-Meisterschaft im Kurort eines Besseren belehrt. Während dreier Tage zelebrierten die Hohenpriester der Dampfgrotte den Aufguss als Ereignis, als Erlebnis, ja, als mitreissendes Showelement. 14 Einzelstarter und 8 Teams glänzten dabei gleichsam als Druiden geheimen Duftwissens.

Über 200 Interessierte haben an den schweisstreibenden Sitzungen wahlweise als Zuschauer oder als eigentlich Betroffene teilgenommen, kurz als schwitzende Jury. Mit dabei war auch das Team «Parco Tamaro» mit Alessandro Pelegrini, Paolo Simone und Marco Bürgi aus dem Tessin. Die drei Saunameister aus dem Süden starten im Dunkeln mit geheimnisvoller Musik, rhythmisch tanzend. Dann wirft Paolo einen Eisball auf den Glutofen. Kleine Lichter verströmen mystische Atmosphäre. Doch bevor das mit Bergamotte angereicherte Eis schmilzt, wirft Alessandro zwei Hörner voll Duftwasser in die Arena.

Begeisterter Beifall

Mit grosser Geste giesst er den Inhalt über glühende Steine. Mit einem Schlag schmeckt die ganze Sauna nach Holunderblüte. Dann wird gewedelt. Erst mit Handtüchern, später mit Fächern aus Bast. Zu guter Letzt rührt Marco mit grosser Kelle an und bringt Thymian in die heisse Dunkelkammer, wo 25 Menschen auf ihren Handtüchern sitzen und nun begeistert klatschen.

«Das Eis gibt einen verzögerten Effekt», weiss Lokalmatador Robert Heinevetter, der Bad- und Saunaleiter im hiesigen Grand Resort: «Es kommt darauf an, wie sehr es zerkleinert ist, wie man die Hitze Steigerung inszeniert und welche Konzentration der Duft hat.» Eine Wissenschaft für sich



Abkühlen angesagt: Nach dem Schwitzen tut frische Luft besonders gut.

Bilder Reinhold Meier

also. Auch beim Duft selbst gibt es viele Facetten, zum Beispiel sein Aufbau, also die Ingredienzien seiner Komposition. Variabel ist neben der Duftentfaltung auch der Duftgehalt. Und so weiter.

Erlebnis zelebrieren

«Wir haben Interesse am kollegialen Austausch», erklärt Heinevetter die Idee zum gesundheitsfördernden Wohlfühl Anlass. «Welche Ideen ha-

ben die anderen, was gibts Neues, welche Manufakturen haben die edelsten Düfte», das seien die spannenden Fragen. Einen eigentlichen Sauna-Aufguss-Verband gibt es noch nicht. Die Beteiligten bilden vielmehr eine stets wachsende, verschworene Gemeinschaft, die sich in Bad Ragaz auch auf die Ende Monat im österreichischen Bad Gastein geplante WM vorbereitet hat.

«Das Aufgusserlebnis ist Teil unse-

res einzigartigen Produkts», legt denn auch der Geschäftsführer der Tamina-therme dar, Daniel Grünenfelder. Und das Grand Resort spielt dabei eine führende Rolle. Von den zehn hiesigen Saunameistern haben sich gleich sieben für die WM qualifiziert. Für Einzelchoreographien nimmt man dabei schon mal zwei Monate Übungszeit in Kauf, die natürlich immer auch den Gästen zugutekommt.

Tanz im LED-Anzug

Als Sieger unter den Einzelstartern reüssierte Maik Brandenburg, knapp vor Robert Heinevetter, dessen Wedelkunst im LED-Anzug auf der Homepage des «Blick» als Video zu sehen ist. Carola Reisgies erreichte als beste Frau den dritten Platz. Unter den Teams belegten drei Mannschaften von der hiesigen Therme die Podestplätze, die Tessiner landeten auf dem ehrenvollen vierten Platz.

Bewertet wurden vier Kategorien, neben dem allgemeinen Auftritt auch Duft- und Wedeltechnik, dazu Hitzeverteilung und Hitze Steigerung sowie das Wohlfühl Erlebnis. In das Endergebnis flossen zu gleichen Teilen die Voten der Saunagäste ein wie jenes von Rob Keijzer, dem amtierenden Aufguss-Weltmeister aus den Niederlanden.



Team Tessin: Für einen Showaufguss braucht es neben Ideen auch Material.



Schwitzen fürs Kloster

Der Spendenmarathon fürs Kloster Mels geht weiter: Auch Mitglieder des Unihockeyclubs Sarganserland, die den Anlass als Training für den nachmittäglichen Match gerne nutzten, waren aktiv. Dies unter kundiger Instruktion von Rita Fischli vom SportXX, welche die zündende Idee zum Anlass hatte und damit das Kapuzinerkloster Mels reich beschenkt.

Ohr- und Augenschmaus zum Erntedank

Der Erntedankgottesdienst in der katholischen Kirche Laurentius hatte es in sich. Es war ein wahrer Ohren- und Augenschmaus. Zum Apéro traf man sich vor der Kirche und genoss die von den Grossberger Bäuerinnen offerierten Häppchen.

Von Heinz Heuberger

Flums. – Man konnte sich am Erntedankgottesdienst fast nicht sattsehen an den von den Grossberger Bäuerinnen vor dem Altar liebevoll aufgebauten Lebensmitteln und Blumen. Doch nicht nur dem Auge wurde viel geboten, sondern auch den Ohren. Die Jodelgruppe Falknis, Heidiland, zeichnete für die musikalische Umrahmung des Gottesdienstes verantwortlich. Die zwei Jodlerinnen und die sechs Jodler der Gruppe zogen alle Register ihres hochstehenden Könnens. Man kann nur den Hut ziehen vor der Dirigentin, Dorli Kohler-Gadient und ihrem kleinen, aber feinen Chor. Kein Wunder, singt auch er in der 1. Liga des Jodelgesangs. Dass

zwei der Mitglieder auch recht ansprechend Alphorn spielen können, bewiesen der Auftakt und der Schluss des Gottesdienstes.

Pater Gregor hatte seine Predigt auf dem nicht einfach zu verstehenden

Gleichnis von den bösen Winzern aus dem Matthäus-Evangelium, Kapitel 21, Verse 33 -44, aufgebaut. Seine daraus abgeleitete Haupt-Botschaft lautete: Gott schenkt uns alles, was wir zum Leben brauchen.



Erntedank: Eine wahre Augenpracht war vor dem Altar aufgebaut.