

Ein Auto für das ganze Dorf

Beliebt Seit August 2018 bietet die Gemeinde Ruggell gemeinsam mit dem Dienstleister Sponti-Car ein Renault Zoe zur gemeinschaftlichen Nutzung zur Verfügung. Nun werden die Tarife noch einfacher berechnet.

«**M**it diesem Angebot möchte die Gemeinde dazu beitragen, dass sich einige Einwohnerinnen und Einwohner überlegen, ob ein Zweitwagen noch benötigt wird. Allenfalls muss ein zweites Auto erst gar nicht angeschafft werden», heisst es in der Medienmitteilung vom Mittwoch. Car-Sharing ist auch im ländlichen Raum beliebt: Im vergangenen Jahr wickelte Sponti-Car rund 3700 Buchungen für seine Partnergemeinden ab. Alleine in Ruggell kamen so im vergangenen Jahr über 12 000 Kilometer zusammen, was als Erfolg gesehen werden darf. So kann auch Vorsteherin Maria Kaiser-Eberle von positiven Rückmeldungen berich-

ten: «Das Auto wird von vielen Einwohnerinnen und Einwohnern für eher kürzere Strecken gebucht, sei es für die Arbeit, Einkäufe oder für einen Ausflug. Die Zufriedenheit ist sehr gross und es kann festgestellt werden, dass sich die Nachfrage stets erhöht.»

«Einzelpakete fallen weg»

Aufgrund weiterer Rückmeldungen aus allen 19 Partnergemeinden erarbeitete das Unternehmen Sponti-Car an der Optimierung des Tarifmodells. Mark Ritzmann von der Sponti-Car GmbH erklärt das neue Tarifmodell wie folgt: «Um die Nutzung attraktiver zu machen, wird neu ein Mix aus Flatrate sowie Degressiv-Modell zur Anwendung kommen. Bei diesem Ansatz fallen die gewohnten Einzelpakete komplett weg, auch werden die Kilometer nicht mehr zusätzlich verrechnet. Mit der neuen Tarifstruktur sollen die Nutzerinnen und Nutzer motiviert werden, das Auto auch für längere Fahrten zu nutzen, da diese proportional günstiger werden.» Im neuen Modell sind sämtliche gefahrenen Kilometer



(Foto: ZVG/Gemeinde Ruggell)

gleich inkludiert und werden nicht separat abgerechnet. So kostet zum Beispiel die Nutzung des Autos für die ersten sechs Stunden fünf Franken pro Stunde, ab der siebten Stunde wird die Nutzung mit vier Franken pro Stunde günstiger wie auch nochmals ab der dreizehnten Stunde mit drei Franken pro Stunde usw.

Aufgrund der Coronakrise stand der Renault Zoe in letzter Zeit vermehrt vor dem Ruggeller Rathaus. Das soll sich jetzt rasch wieder ändern. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung unterstützen die Einwohnerinnen und Einwohner sehr gerne bei der Erstregistrierung, erklären Ihnen die Buchungsmög-

lichkeiten im Internet oder direkt auf der App und stellen Ihnen bei Bedarf gerne das Auto ausführlich vor. Gerne können Sie dafür einen Termin unter +423 377 49 20 abmachen oder spontan im Rathaus während der Öffnungszeiten vorbeischaun. (eps)

Mehr dazu auf www.sponti-car.ch.

ANZEIGE

TOPJOB.li



Nadine Oesch dipl. Naturheilpraktikerin. (Foto: ZVG)

Gesundheit

Essen, was Ihr Körper wirklich braucht!

SARGANS Es gibt eine Menge guter Gründe, über seine Ernährung nachzudenken - nicht nur zum Abnehmen auch der eigenen Gesundheit Willen und zur Stärkung des Immunsystems.

In meiner Arbeit als Naturheilpraktikerin erlebe ich immer wieder, wie sich Menschen schwer tun, mit dem zum Teil widersprüchlichen Ernährungsempfehlungen. Wichtig jedoch ist, das richtige Verhältnis von Kohlenhydrat, Eiweiss und Fett für sich zu kennen, denn jeder ist einzigartig. Es ist auch gut zu wissen, welche Lebensmittel mir Energie geben, mein Immunsystem stärken, den Stoffwechsel aktivieren und welche meine Drüsen belasten und zu Fetteinlagerungen führen.

Sie ernähren sich «gesund» und haben trotzdem Probleme mit der Verdauung oder haben unreine Haut? Schlafen Sie schlecht oder fühlen Sie

sich nach dem Essen unwohl? Der Grund dafür ist wahrscheinlich, dass Ihre Ernährung nicht Ihrem Stoffwechsel entspricht. Auch chronische Krankheiten oder Gewichtsprobleme können damit zusammenhängen. Viele Menschen essen zu wenig oder falsch und reduzieren damit den Stoffwechsel, die Fettverbrennung und die körperliche Energie.

Mein Tipp also: Kommen Sie Ihrem Stoffwechsel auf die Spur und erreichen Sie Ihre Ziele gesund und nachhaltig! Gerne informiere ich Sie telefonisch oder persönlich bei einem unverbindlichen Termin.

Ich freue mich auf Ihren Anruf. (pr)

Nadine Oesch
dipl. Naturheilpraktikerin
Aerztehaus
Grossfeldstrasse 79
7320 Sargans
Termine Tel: 079 355 83 24 oder
nadine.oesch@naturheilpraktik.biz

Erwachsenenbildung

Stoffwechsel in Schwung bringen

ESCHEN Die Referentin erläutert, wieso Eiweisse beim Gewichtverlieren und vor allem beim Gewichthalten eine so wichtige Rolle spielen. Welche Aufgaben haben Vitamine im Stoffwechsel und warum machen zu viele, schnelle Kohlenhydrate unseren Körper schlapp und krank. Der Vortrag (Kurs 7A02) von Eliane Vogt findet am Montag, den 24. August 2020, 19 bis 20.30 Uhr im Foyer des Gemeindegartens in Eschen statt. Anmeldung und Auskunft - 232 48 22; info@steinegerta.li. (pr)

Erwachsenenbildung

Lifekinetik - Bewegen Sie Ihr Hirn!

TRIESENBERG Lifekinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spass macht und schnell zu überraschenden, positiven Ergebnissen führt. Durch verschiedenste visuelle und koordinative Aufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Der Kurs 7A04 beginnt am Mittwoch, den 26. August 2020, 14.45 bis 15.35 Uhr im Mehrzwecksaal, Haus St. Theodul, Triesenberg. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

ANZEIGE

Schluss mit Hungerkuren!

Der individuelle Weg zum gesunden Wunschgewicht heisst:

metabolic balance
ganzheitliches Stoffwechselprogramm

Gesund und nachhaltig zum persönlichen Wunschgewicht zu kommen ist keine Utopie sondern rasch und dauerhaft realisierbar mit diesem individuellen Programm.

Informieren Sie sich über die dauerhaften Abnehmerfolge und die Besonderheiten dieser aussergewöhnlichen Methode.

Nadine Oesch
dipl. Naturheilpraktikerin
Grossfeldstr. 79 | 7320 Sargans
Tel: +41 81 771 53 50 | Mobile +41 79 355 83 24
nadine.oesch@naturheilpraktik.biz

Fitness-Haus, Schaan

Die eigene Gesundheit ist unser höchstes Gut

SCHAAN Die letzten Wochen und Monate haben aufgezeigt, wie verletzlich und oft auch hilflos der Mensch in seiner Existenz sein kann. Vor allem die Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes wurden immer wieder in Verbindung als verschärfte Risikofaktoren gebracht. Gerade diese zwei Krankheitsbilder müssten nicht sein und man bekommt diese mit gutem Willen und entsprechender Motivation oft in den Griff.

Das Fitness-Haus Schaan bietet zusammen mit dem KOKON Fitness und Spa Ruggell ein ausgewogenes Angebot, um das Immunsystem zu stärken und ist somit rund um das Thema Fitness und Gesundheit ein verlässlicher Ansprechpartner. Zum 25-Jahr-Jubiläum wurde ein starkes Sommer-Angebot vorbereitet - welches überaus günstig vor allem die Hemmungen vor einem Fitness-Studio nehmen soll. Was von den meisten Pandemie-Experten verschwiegen wurde «Muskeltraining stärkt das Immunsystem auf einfache und

natürliche Weise!» Wenn man dazu noch durch Eigenverantwortung die passenden Alltagsvorsätze mitbringt ist das umso besser. Statt Masken tragen - sollte man sein Immunsystem durch Muskeltraining, ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Entspannung sowie mit Achtsamkeit für eine gesunde Psyche stärken und bewahren. Etwa 80 Prozent des Immunsystems befinden sich im Darm und die oben genannten Massnahmen sind quasi der beste «Trainer» für die Immunstärke des Menschen.

Auskunft über alle Möglichkeiten erhält man im Fitness-Haus Schaan unter Telefon +423 230 20 60 oder im KOKON Fitness & Spa unter Telefon +423 264 20 60 sowie auf www.fitnesshaus.li oder per Mail studio@fitnesshaus.li (pr)

ANZEIGE

fitnesshaus.li
club 95



Immunstark mit dem preiswerten Sommerabo. (Symbolfoto: Shutterstock)