

Bericht aus der Gesundheitskommission Gemeinde Balzers

Der erfolgreiche Osterspaziergang, ein gut besuchter Famelezmorga, das traditionelle Fleckwärk und die kreativen Adventsfenster gehörten u. a. zu den Aktivitäten aus dem vielfältigen Themenbereich Gesundheit (Gesellschaft).

Wieder ein gut besuchter Osterspaziergang

Die Arbeitsgruppe Gesundheit lud auch im Jahr 2025 zum beliebten Osterspaziergang durch Balzers ein. Im Mittelpunkt standen erneut die von den Primarschülerinnen und -schülern gestalteten und bemalten Ostereier. Die kleinen Kunstwerke konnten während der Osterzeit im ganzen Dorf gesucht und bestaunt werden. Ob zu Fuss, mit dem Fahrrad oder dem Roller, im Vordergrund standen einmal mehr die Freude an der Bewegung sowie das gemeinsame Erlebnis. Viele der Teilnehmenden fanden das gesuchte Lösungswort. Unter ihnen wurden 15 glückliche Gewinnerinnen und Gewinner ausgelost.

Famelezmorga bei herrlichem Wetter

Im Rahmen des Dorfplatzfestes fand am Sonntag, den 31. August bei herrlichem Wetter der Famelezmorga statt. Rund 500 Personen nahmen an dem von der Arbeitsgruppe Gesundheit organisierten Familienevent teil. Das reichhaltige Buffet mit lokalen Produkten liess auch dieses Jahr keine Wünsche offen. Mit Gipfeli, Brot und Zopf, frischem Birchermüesli, Früchten, Fleisch und Käse, bis zu Gemüse mit Dip und Eiern wurden die grossen und kleinen Gäste verwöhnt. Ein grosses Dankeschön den freiwilligen Helfern für ihren Beitrag zum Gelingen dieses schönen Anlasses.

Fleckwärk und Kinderflohmarkt

Zusammen mit dem Flohmarkt der Elternvereinigung fand am 5. April das beliebte Fleckwärk statt. Stand beim Flohmarkt das gemütliche Schmökern an den 24 Verkaufsständen und das Ergattern des einen oder anderen Schnäppchens im Vordergrund, ging es beim Fleckwärk einmal mehr um das Reparieren von lieb gewonnenen Sachen aus Haushalt, Kinderzimmer oder Kleiderschrank. Unter der Anleitung von Expertinnen und Experten wurde gelötet, geschraubt, geklebt und genäht. Bei einem feinen Stück Kuchen oder einem Kaffee konnte man gemütlich verweilen und sich über das Geflickte oder Gekauften austauschen und erfreuen.

Balzner Adventsfenster

Ab dem 1. Dezember erstrahlte Balzers wieder im Glanz der Adventsfenster: Jeden Abend um 18 Uhr öffnete sich ein neues, liebevoll gestaltetes Fenster und liess das Dorf in festlichem Licht erleuchten. 24 kreativ geschmückte und beleuchtete Adventsfenster verschönerten die Gemeinde während der Vorweihnachtszeit täglich von 18 bis 21 Uhr. Einige davon luden am jeweiligen Kalendertag zu einem kleinen, gemütlichen Beisammensein ein – ein schöner Anlass, um miteinander ins Gespräch zu kommen und die adventliche Stimmung zu geniessen. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit

viel Engagement, Fantasie und Liebe zum Detail ein Adventsfenster gestaltet haben – und ebenso an alle Besucherinnen und Besucher, die sich Zeit genommen haben, diese besonderen Kunstwerke zu bestaunen.

Optimierte und neue Defibrillatoren-Standorte

In Zusammenarbeit mit dem Liechtensteinischen Roten Kreuz optimierte die Gemeinde Balzers die Standorte der Automatisierten Externen Defibrillatoren (AED) in der Gemeinde. Dabei standen eine bessere Sichtbarkeit und Zugänglichkeit der Geräte im Fokus. Neu sind in Balzers acht AEDs installiert, die rund um die Uhr öffentlich zugänglich sind. AEDs sind entscheidend für die Erhöhung der Überlebenschancen nach einem Herzstillstand. An folgenden Standorten sind die Geräte rund um die Uhr zugänglich:

- Gemeindesaal Balzers, Haupteingang
- Toilettenanlage bei Pfarrkirche
- Wohnen im Alter, Elgagass 34
- Sportanlagen Rheinau, Garderobengebäude
- Kindergarten Mariahilf, Eichholz 3, LKW-Trafo
- Kindergarten Heiligwies, Heiligwies 24
- Wingerta, LKW-Trafo
- Coop-Tankstelle, Gagoz

Im 2026 sollen weitere, allfällige Standorte abgeklärt werden.

Defibrillatoren-Kurse

Im Mai und Juni 2025 fanden in Zusammenarbeit mit dem Liechtensteinischen Roten Kreuz zwei Defibrillatoren-Kurse im kleinen Gemeindesaal statt. Ebenfalls im Juni wurde im Musikzimmer der Primarschule ein Kurs speziell für Seniorinnen und Senioren durchgeführt.

Ausblick ins 2026 – Gesundheitstag ...

Nach dem Erfolg des letzten Gesundheitstages im Oktober 2022 ist für das Jahr 2026 eine weitere Veranstaltung angedacht. Geplant ist ein etwas anderer Aufbau des Gesundheitstages: inhaltlich und schwerpunktmässig. Mögliche Themenbereiche sind:

- Kurs auf der Pumptrack
- Bike-Kurse
- Mobilität im Alter
- Vortrag „Vagusnerv“
- Atemübungen/Achtsamkeit
- Yoga
- Gesunde Ernährung
- Aquagymnastik

Geplant ist wiederum, dass nach Möglichkeit Balzner ReferentInnen und AnbieterInnen aus dem Gesundheitsbereich ihre unterschiedlichen Angebote allen Gesundheitsinteressierten praxisnah und informativ vorstellen werden. Eine klassische Win-Win-Situation für Balzner Anbieter und Interessierte.

Aufgrund zu weniger Anmeldungen wird der Gesundheitstag nicht durchgeführt.

... Fahrtechnikkurs für E-Bikes

Mit dem Balzner Niklas Ackermann, zertifizierter Swiss Cycling Guide, ist ein mehrteiliger Fahrtechnikkurs für E-Bikes geplant. Der modulartig aufgebaute Kurs soll von April bis September 2026 einmal pro Monat stattfinden. Auf dem Kursprogramm stehen E-Bike-Themen wie: richtiges Handhaben des E-Bikes; Kurventechnik oder Abwärtsfahren und Gleichgewicht. Gestartet wird im April im Balzner Bike-Skillpark mit dem Thema Fahrtechnik. Im darauffolgenden Mai-Modul wird das Gelernte praxisnah auf einer Tour in der freien Natur umgesetzt. Im Juni folgt dann wiederum ein Technikkurs im Bike-Skillpark und im letzten Modul wird das Gelernte ein weiteres Mal auf einer Tour eingesetzt und vertieft. Alle E-Bike-FahrerInnen sind herzlich willkommen. Natur und Spass stehen dabei im Vordergrund. Die Anmeldezahl ist auf 4-8 Personen beschränkt. Detaillierte Informationen folgen (Flyer, Gemeindewebsite usw.).