

Fabriggli

Ein Abend
mit Nebenwirkungen



BUCHS Am Freitag, den 10. Februar, um 20 Uhr tritt Simon Libsig mit seinem dritten Soloprogramm «Sprechstunde» im Werdenberger Kleintheater Fabriggli auf. Simon Libsig zählt zu den gefragtesten Bühnenpoeten im deutschsprachigen Raum. Kurze und längere Sprachbilder voller Witz, Rhythmus und genauer Beobachtung des alltäglichen Lebens sind sein Markenzeichen. Vielleicht ist Simon Libsig der ruhigste Slammer der Szene, aber er hat sich Text für Text einen mittlerweile einzigartigen Ruf in der Schweiz erarbeitet. Radio DRS nennt ihn einen «Wortzauberer» und die «Sonntagszeitung» sagt schlicht und einfach: «Ausgezeichnet»

Libsigs Programm «Sprechstunde» ist ein Abend mit Nebenwirkungen. Er erforscht nicht nur die Seele von Finanzanalysten, Punkrockern und Umweltaktivisten, sondern auch Befindlichkeiten von Milchkühen und Weinflaschen. Heiteres und Nachdenkliches, Geschichten über Menschen, Tiere und Gegenstände. Hier gehts ums Eingemachte, um verborgene Ängste und Gefühle, um Lieblingsneurosen und Wabbelbäuche. Es gibt Enthüllungen und Gänsehaut, es gibt Brainfood und Lachkrämpfe, aber eine eigentliche Behandlung gibt's nicht. Und nichts ist dabei so, wie es scheint. Aber was er findet, das bleibt selbstverständlich unter uns ... Platzreservation: Tel. 081 756 66 04 (Di bis Sa, 18 bis 20 Uhr) oder www.fabriggli.ch. (pd)

Pro Senectute

Einfach gesund
ernährt

BUCHS Eine gesunde Ernährung spielt in allen Lebensphasen eine wichtige Rolle. In diesem Kurs überdenken und optimieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Ernährungsgewohnheiten. Sie erfahren, wie die Leistungsfähigkeit und die Energie durch die optimale Ernährung unterstützt werden. Sie werden dabei entdecken, dass der Einkauf im Dorfaden alles Gesunde auf den Tisch bringt und Ernährungszusätze fast nicht nötig sind. Der Kurs beginnt am Donnerstag, den 16. Februar, von 14.15 bis 16 Uhr. Kursende ist am 1. März. Der Kurs findet bei Pro Senectute an der Bahnhofstrasse 29 in Buchs statt. (pd)

Pro Senectute

Entspannen beim
Patience legen



BUCHS Patience legen – das spannende und zugleich entspannende Spiel – ist nicht nur ein vergnüglicher Zeitvertreib. Es trainiert auch die geistige Beweglichkeit, fördert die Konzentration und schafft Distanz zu Alltagsproblemen. Von der riesigen Varianten-Vielfalt aus der Patience-Welt wird in diesem Kurs eine Auswahl vorgestellt. Der Kurs findet zweimal statt, am Montag, den 27. Februar und 5. März, von 14.15 bis 16.45 Uhr bei Pro Senectute an der Bahnhofstrasse 29 in Buchs. (pd)

Menschen in der Region

Der sanfte Spieler im rauen Sport

Menschlich Eishockeystar Josef Marha ist ein Perfektionist. Die Devise des HCD-Cracks lautet: arbeiten. Dadurch hat er sich bei seinen Teamkollegen nicht nur als Spieler, sondern auch als Mensch höchste Anerkennung erarbeitet.

VON RALPH DIETSCH

Eishockey ist eine raue Sportart. Die Spieler sind hart und laut. Alles, was Josef Marha eigentlich nicht ist. Zumindest neben dem Eis. Der gebürtige Tscheche spielt seit zehn Jahren beim HC Davos. In der Bergwelt fühlt sich der Familiemensch wohl: «Hier ist das Paradies für die ganze Familie.» Der 35-jährige Spitzensportler ist dankbar, dass er so lange bei «seinem» Club spielen durfte und noch weiter spielen darf. Sein Coach Arno Del Curto findet für den stillen Star nur lobende Worte: «Josef Marha ist einer, der sich voll in den Dienst der Mannschaft stellt. Leider kann er dafür in der Presse nicht die ihm zustehenden Lorbeeren ernten. Für uns ist er aber unglaublich wichtig.» Auch wenn Josef Marha als Person nicht für Spektakel sorgt, seine hundertprozentige Zuverlässigkeit und die menschlichen Qualitäten wissen seine Kameraden zu schätzen.

Vorbild im Training

«Bei der Arbeit muss man Spass haben. Nur dann kann man erfolgreich sein», sagt Josef Marha, während er auf der weich-elastischen Federmatte «kyBouncer» seine Tiefenmuskulatur trainiert. Nicht nur, sondern die ganze Mannschaft absolviert auf dem speziellen Untergrund sowohl das Kraft- wie auch das Koordinationstraining. Josef Marha: «Ich gebe immer hundert Prozent und will damit den jungen Spielern ein Vorbild sein.» Für sich hat Josefa Marha den Luftsohlen-



schuh «kyBoot» entdeckt: «Mit ihm trainiere ich ganz locker nebenbei und kann zudem meine Rückenbeschwerden lindern.» Der mehrfache Schweizer Meister ist vom «kyBoot» so begeistert, dass er in seiner Heimat in Prag gleich einen eigenen Shop eröffnet hat, in dem er den Wohlfühlschuh verkauft.

Training für Pensionäre

Der «kyBoot», der weich-elastische Schuh des MBT-Erfinders Karl Müller, zeigt laut Josef Marha bei unterschiedlichsten Problemen Wirkung. «Nicht nur Rückenprobleme können gelindert werden, sondern auch Gelenk- und Hüftschmerzen, Fussleiden und Venenschmerzen. Wichtig ist nur, dass man den Schuh regelmässig trägt und bei Gelegenheit auf dem Federboden «kyBouncer» trainiert. Man muss einfach auf den eigenen Körper hören», erklärt Josef Marha. Seine Erfahrungen mit der «kybun-Mechano»-Therapie gibt der

HCD-Star am Mittwoch, den 15. Februar, von 11 bis 17 Uhr bei einem öffentlichen Training im Alterszentrum Guggerbach in Davos weiter. «Die Trainingsteilnehmer können das besondere walk-on-air-Gefühl selber erleben und spüren sofort, dass einem die Bewegung auf weichem Untergrund gut tut», ist Josef Marha überzeugt. Da es für die «kybun-Mechano»-Therapie überhaupt kein Vorwissen oder einen gewissen Fitnesszustand braucht, eignet sich das Training für jedermann. «Weder das Alter noch der Fitnesszustand spielt eine Rolle. Mitmachen kann jeder, auch Schmerzpatienten», sagt Josef Marha. Beim offenen Training werden sicher auch Pensionäre dabei sein. Man könne also sagen, dass die Seniorinnen und Senioren mit derselben Methode wie der HCD trainieren können, lacht Josef Marha. Nebst ihm wird das Physiotherapeuten-Team des Alterszentrums sowie der Schuh-Erfinder Karl

Josef Marha trainiert täglich hart, damit er beim HCD die erforderliche Leistung erbringen kann. (Foto: ZVG)

Müller, der übrigens ein guter Freund von Josef Marha ist, die Wirkung des Luftsohlenschuhs erklären.

ZUR PERSON

Name: Josef Marha
Alter: 35-jährig
Wohnort: Davos
Das mache ich: Seit der Saison 2001/02 Spieler beim HCD in der Schweizer Nationalliga A.
Grösste Erfolge: 5-facher Schweizer Meister mit dem HCD, 3-facher Gewinner des Spengler-Cups mit dem HCD, stand in Nordamerika zwischen 1995 und 2001 bei 267 Spielen in der AHL und 159 Spielen in der NHL im Einsatz
Darauf stehe ich: Gitarre und Schach spielen

Alpina Chur am 10. und 11. Februar 2012

Grosses Erlebniswochenende

Am kommenden Wochenende präsentiert die Alpina Chur den neuen 3er von BMW, der mit seiner Stärke und Souveränität das Synonym für Fahrfreude ist. Ebenfalls stellt Auto Twin Towers mit dem Citroën DS5, der Creative Technologie, 4x4- und Hybrid4-Antrieb ein absolutes Highlight vor, das modernste Technologie und Umweltschutz in Einklang bringt. Aber auch verschiedene Partnerunternehmen werden ihre neusten Produkte vorstellen, z. B. Unterhaltungselektronik von B&O, exklusiver Schmuck und Uhren von Bucherer, trendige Snowboardmode von Carving, die Saisonnews von Motos Obertor oder die topaktuellen Bikes und Rennvelos von Steffi Velosport. Das vielseitige Rahmenprogramm bietet aber noch mehr, denn Wein- und Essigdegustationen, das neue Bier der Brauerei Chur, oder feinsten Kaffeegenuss laden zum Verweilen ein. Ausserdem führt das Casino Davos Interessierte in die Geheimnisse des Black Jack ein und der Croupier



Claudia Zisler und Andri Zisler freuen sich auf Ihren Besuch. (Foto: ZVG)



lässt sich ausnahmsweise einmal über die Schulter blicken. Alpina Chur AG, Kasernenstrasse 165, und Auto Twin Towers AG, Richt-

strasse 4, freuen sich auf Ihren Besuch am Freitag, den 10. Februar, von 13 bis 19 Uhr und Samstag, den 11. Februar, von 9 bis 16 Uhr. (Anzeige)

Europäische Akademie

Fortbildungen an der Europäischen Akademie

Für Kosmetikerinnen und nicht therapeutische Gesundheitsberufe:
● Manuelle Lymphdrainagekurse Für Med. Masseur / Physiotherapeuten:
● E-Technik n. Hanke, eine neurophysiologische Behandlungsmethode, welche sich an den Bewegungs-/Aufrichtungsmechanismen des Menschen orientiert.
● Manuelle Therapie, ganzheitlich ausgerichtete Therapie der Neuro-Orthopädie, Ziel – Anbahnung angeborene, unökonomische Funktionsstörungen wieder zu harmonisieren. Inhalt-Ursachenforschung, Bewegungsreiz anhand verschiedener Ebenen, Therapie.
Für Med. Masseur FA:
● Weiterqualifikation zum PhysiotherapeutenMPHG (deutscher Ausbildungs-/Prüfungsordnung. Ausbildung in Chur / Staatsexamen in Deutschland). (Anzeige)



Infos: Tel. 081 257 10 52, www.eu-akademie.ch, EA-Akademie, Gürtelstrasse 20, 7000 Chur

Inserate schalten

Rhein zeitung SG

Rhein zeitung SG

Telefon: 081/258 33 48
E-Mail: wboesch@rheinzeitung.ch

Telefon: +423/237 51 51
E-Mail: inserate@rheinzeitung.ch

Anzeigenschluss jeweils am Montag um 12 Uhr