



Gemeinderat und Sportkommissions-Vorsitzender Thomas Vogt, Bürgermeister Ewald Ospelt und die beiden Sportkommissionsmitglieder Volker Frommelt sowie Renate Lageder (linkes Bild, v. l.) wagen sich noch vorsichtig an die Stangen heran, während Roman «Ruler» Rindisbacher vom Verein street-workout.com zeigt, wie eine «Human Flag» aussieht. Bilder: Daniel Schwendener



Weitere Bilder: www.vaterland.li/fotogalerie

Nicht nur ein Sport, sondern ein Lifestyle

Eröffnung Gestern wurde beim Rheinpark Stadion in Vaduz der erste Street-Workout-Park eröffnet, der vom «Migros-Kulturprozent» unterstützt wird. Egal wie alt oder fit – das Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht eignet sich für jeden.

Desirée Vogt
dvogt@medienhaus.li

Vielleicht weiss nicht jeder, was «Dips», «Hanging Leg Raises» oder «Human Flags» sind. Fakt ist aber, dass jeder erlernen und durchführen kann. Es sind allesamt Übungen beim Street Workout, einem kreativen Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.

Im Januar dieses Jahres hatte die Sportkommission der Gemeinde Vaduz die Idee, einen Street-Workout-Park zu realisieren. Jetzt, knapp ein halbes Jahr später, ist er nördlich des Rheinpark Stadions – mit finanzieller Unterstützung des «Migros-Kul-

turprozents» – bereits realisiert worden und konnte gestern der Öffentlichkeit übergeben werden. Mit von der Partie waren bei der Eröffnung auch Vertreter der Bauherrschaft sowie des Gemeinderats und der Sportkommission.

Eindruckliche Demonstration

Wer erwartet hatte, dass Bürgermeister Ewald Ospelt den Park nicht nur worttechnisch, sondern sportlich einweihen würde, wurde enttäuscht. Dafür hatte er Unterstützung des Vereins street-workout.com in der Person von Roman und Sascha mitgebracht. Die beiden demonstrierten ein-

drücklich, was an den Stangen alles möglich ist und dass mit der eigenen Kreativität immer wieder neue Übungen und Kombinationen entstehen können. Mittlerweile kennen die Mitglieder des Vereins über 350 verschiedene Übungen – «und es wird nie langweilig». Die Vorführung beeindruckte selbst den Bürgermeister dermassen, dass er am Ende versprach, «in einer ruhigen Stunde und unbeaufsichtigt einen Versuch zu starten».

«Begeisterung für die Bewegung entfachen»

Nicht nur der Gemeinde sei es eine Freude, der Öffentlichkeit das «überdimensionierte Kletterge-

rüst für Erwachsene» übergeben zu können, sondern auch der Migros Ostschweiz. «Street Workout passt super zur Kultur der Migros», so Nico Canori, Projektleiter Kommunikation. Das Ziel sei, der Bevölkerung in der Ostschweiz und Liechtenstein eine frei zugängliche, gesunde Freizeitbeschäftigung zu bieten und Begeisterung für Bewegung zu entfachen. Dass dies gelingt, zeigt sich bereits in anderen errichteten Street-Workout-Parks in der Schweiz. Das Erfolgsrezept: Das Krafttraining kann nicht nur kostenlos immer und überall betrieben werden, auch die Gesellschaft ist ein wichtiges Element. «Objung oder alt, dick oder dünn,

beim Street Workout trainieren die Menschen miteinander. Sie motivieren sich und zeigen gegenseitig neu erlernte Übungen und Moves», so Roman «Ruler» Rindisbacher vom Verein street-workout.com.

Vom Workout für Arme zum beliebten Trend

Street Workout ist die älteste Sportart der Welt und wurde schon von den Kriegen genutzt. Populär gemacht wurde sie allerdings in den USA, konkret in New York City. Durch die teuren und stereotypen Fitnesszentren gingen die armen Leute für ihr Workout auf die Strasse, um in den Parks auf den Bänken, Basketball-

plätzen oder Kinderspielflächen zu trainieren. Sie haben alles Mögliche benutzt, was ihnen zur Verfügung stand. Schnell merkten sie, wie gut ihr Körper dadurch geformt und fit wurde. Das Mekka des Street Workouts ist in der Nachbarschaft von Brooklyn, der Bronx und von Harlem. Hier sind auch die ersten weltweit berühmten Videos entstanden.

Mit der Zeit verbreitete sich Street Workout über die ganze Welt. Estauchten weltweit immer mehr Nachrichten über das Internet auf, dass Leute mithilfe von Calisthenics und Street Workout an Gewicht verloren haben und dass es ihren Lebensstil völlig verändert hat.

Freizeitangebot wird erweitert

Triesen Der Gemeinderat hat in seiner Sitzung vom 27. Juni beschlossen, dass die Sportanlage Blumenau künftig grössenverträglich und multifunktional sein soll. Zudem soll das Angebot für ein Miteinander zwischen Sportvereinen und Bevölkerung aufgewertet werden. In einem Studienkonzept sollen diese Möglichkeiten des Miteinanders verdichtet und aufgezeigt werden, welche verschiedenen Nutzungen parallel angesiedelt werden können. Ziel wird sein, die Attraktivität der Sportanlage zu steigern, das Angebot an Freizeitmöglichkeiten zu erweitern und die Blumenau als Treffpunkt der Einwohnerinnen und Einwohner weiter zu etablieren. Im November werden die Studienresultate der drei teilnehmenden Landschaftsarchitekten von einem Fachgremium beurteilt. Neben dem Vorsteher und dem Vizevorsteher werden die Ressortinhaber Sport und Öffentliche Sicherheit als Sachpreisrichter vertreten sein. Unterstützt werden sie von einem stimmberechtigten Fachgremium und Experten mit beratender Stimme. Bei der Zusammensetzung der Juroren wurde darauf geachtet, dass auch tägliche Betreiber und Nutzer der Sportanlage Blumenau einbezogen werden. Vor der Vergabe des Studienauftrags wurde über die Neuausrichtung der Blumenau bereits in der Sportkommission intensiv diskutiert. (pd)

KVV wird per 1. Juli geändert

Die Regierung hat in ihrer Sitzung vom 27. Juni Abänderungen der Krankenversicherungsverordnung beschlossen. Bei den von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) übernommenen Leistungen der Ärzte, Hebammen und Chiropraktoren erfolgen Anpassungen an die Schweiz. Für den Cholesterinsenker Crestor wird künftig nur noch der Preis des günstigeren Co-Marketing-Produkts Crestastatin vergütet. Die angeborene Blasenextrophie wird als chronische Erkrankung von der Kostenbeteiligung befreit. Ausserdem wird die Ermittlung des OKP-Anteils bei stationärer Wahlbehandlung in einem Nichtvertragsspital neu geregelt.

Anpassung des Leistungskataloges

Auf Empfehlung der Leistungskommission erfolgt regelmässig eine Angleichung des OKP-Leistungskataloges an jenen der

Schweiz. Mit der aktuellen Anpassung werden Änderungen bei den ärztlichen Leistungen für Liechtenstein nachvollzogen, darunter die Neuaufnahme zweier Methoden der Wärmehandlung zur Tumorthherapie, die Ergänzung weiterer Verfahren und Indikationen im Rahmen der PET/ PET-CT-Untersuchungen sowie die Beibehaltung von Bandscheiben-Prothesen als Pflichtleistung unter bestimmten Voraussetzungen.

Ausserdem wird die Anzahl der von der OKP übernommenen Untersuchungen durch Hebammen in der normalen Schwangerschaft von sechs auf sieben erhöht. Der Beitrag von 150 Franken für Geburtsvorbereitungskurse kann neu auch für ein Beratungsgespräch mit der Hebamme eingesetzt werden. Chiropraktoren dürfen künftig eine sehr eingeschränkte Auswahl rezeptpflichtiger Arzneimittel zulasten der OKP verschreiben. Bisher waren

die Befugnisse dieser Berufsgruppe hier beschränkt auf Arzneimittel, welche ohne ärztliches Rezept abgegeben werden dürfen.

Die Kostenübernahme für nicht-invasive pränatale Tests auf Trisomie 21, 18 oder 13 war zeitlich bis Ende Juni 2017 beschränkt. Die Kosten sollen unter den entsprechenden Voraussetzungen weiterhin von der OKP übernommen werden.

Erweiterung der Co-Marketing-Liste

Die Co-Marketing-Liste wird um den Cholesterinsenker Crestor ergänzt. Bei diesem umsatzstarken Präparat wird künftig nur noch der Preis des günstigeren Co-Marketing-Produktes Crestastatin vergütet. Das Co-Marketing-Produkt stammt vom selben Hersteller wie das Original und dieser bestätigt, dass Inhaltsstoffe und Herstellungsverfahren identisch mit dem Originalpräparat sind. Die beiden Präparate

unterscheiden sich daher ausser im Preis nur im Namen und in der Verpackung. Für die OKP ergibt sich daraus ein Einsparpotenzial in Höhe von über einer halben Million Franken pro Jahr.

Die Regierung ist den Empfehlungen der Leistungskommission betreffend die Indikationsliste zur Befreiung von der Kostenbeteiligung für chronisch Kranke gefolgt. Die angeborene Blasenextrophie wird neu aufgenommen. Beim Cauda-Equina-Syndrom erfolgt keine Aufnahme.

Wählt ein Versicherter für eine stationäre Behandlung ein Spital ohne Tarifvertrag, so übernimmt die OKP jenen Kostenanteil, der auch in einem für diese Behandlung geeigneten Vertragsspital angefallen wäre. Hierzu ermittelt das Amt für Gesundheit künftig jeweils im Dezember die für das Folgejahr geltenden Referenztarife für die Grundversorgung und für verschiedene Spezialbehandlungen. (ikr)

Aus der Regierung

Reform der Zivilprozessordnung

Die Regierung hat den Vernehmlassungsbericht zur Reform der Zivilprozessordnung verabschiedet. Die Vernehmlassungsfrist endet am 29. September. Eine der zentralen Aufgaben des Zivilprozesses ist, «Rechtsfrieden» zwi-

schen den Parteien herzustellen. Ein wesentliches Mittel zur Erreichung dieses Ziels stellt ein möglichst einfaches, rasches und kostengünstiges Verfahren dar. Dieser Anforderung vermag die geltende Zivilprozessordnung aus dem Jahr 1912 nicht mehr in allen Belangen zu genügen. Als Schwer-

punkte der Reform können vor allem die Einschränkungen der Anfechtbarkeit von Beschlüssen des Landgerichts sowie von Berufungsentscheidungen des Obergerichts, die Änderungen im Verfahren zur Auferlegung einer Prozesskostensicherheitsleistung, die Abschaffung der grundsätzlichen

Notwendigkeit zur Durchführung einer mündlichen Berufungsverhandlung, die Erhöhung der Bagatellgrenze von 1000 Franken auf 5000 Franken sowie die Schaffung der Möglichkeit zur Stellung eines Fristsetzungsanspruchs bei Säumigkeit eines Gerichts genannt werden. (ikr)

Sportfest mit Vereins-Challenge

Triesen Am Samstag, 1. Juli, findet auf der Sportanlage Blumenau das traditionelle Gemeindefest statt. Neben dem Sporttag für die Schülerinnen und Schüler stehen Spiel und Spass für die Einwohner auf dem Programm. Kurse im Jonglieren, ein attraktiver Gokart-Parcours, schwindelerregendes Harass-Stapeln oder die klassischen Sprints um den «schnällshta Tresner» oder die «schnällshta Tresneri» stehen auf dem Programm. Ebenso spannend wird es, wenn sich Vereinsmitglieder bei der zweiten Vereins-Challenge um Ruhm und Ehre duellieren. Wer entreisst dem letztjährigen Sieger, dem FC Triesen, den Titel? Im vergangenen Jahr wurde die neue Vereins-Challenge ins Leben gerufen, um den Triesner Vereinen die Gelegenheit zu bieten, sich spielerisch zu messen. Die organisierende Sportkommission schafft somit einen Rahmen, in welchem Geschicklichkeit, Ausdauer, Konzentration und Spass im Vordergrund des sportlichen Duells steht. Im vergangenen Jahr konnte sich eine Mannschaft des FC Triesen in packenden Duellen zum ersten Sieger der Vereins-Challenge küren lassen. Massgeblich am Erfolg beteiligt sind natürlich auch zahlreiche Besucherinnen und Besucher, die ihre Vereine lautstark anfeuern und einen gemächlichen Nachmittag bei der Vereins-Challenge verbringen. (pd)