

## Kunstverein Schichtwechsel

## Mammut-Vernissage im Literaturhaus Liechtenstein

Nach der Eröffnung der Ausstellung «Das letzte Mammut Liechtensteins» auf der Pfälzerhütte wird am Freitag, 30. Juni, um 19 Uhr die Parallelausstellung im Literaturhaus Liechtenstein in Schaan beim Skino eröffnet.

Nach einer Ansprache der Kurator:innen gibt es 5-Minuten-Vorträge mit verschiedenen Perspektiven auf die Berge von Ruth Bargetze, Bernhard Frommelt, Martin Frommelt, Norbert Gantner, Dominik Schädler und Stephan Wohlwend. Im Anschluss findet eine Paradiesvögel-Performance von Ursula Wolf mit einer Choreografie von Tamara Kaufmann und Musik von Anna Lena Lorenz statt.

Das lebensgrosse Mammut aus Holz von Edgar Bargetze steht schon seit zwei Wochen vor Ort und enthält in seinem Bauch die Geschichte des letzten Mammut Liechtensteins von Sigvard Wohlwend mit Illustrationen von Liam Wohlwend. Ab Freitag neu zu sehen sein werden Paradiesvögel-Kostüme von Ursula Wolf, Beiträge zu Murmeltieren von Gianna Schreiber und Giuliano Scherini bzw. von Mathias Ospelt sowie die Geschichte der Pfälzerhütte von Toni Büchel. Weiter gibt es Auszüge aus Interviews von Laura Hilti mit Berg-



Auch bei der Vernissage im Literaturhaus gibt es eine Paradiesvögel-Performance von Ursula Wolf mit einer Choreografie von Tamara Kaufmann und Musik von Anna Lena Lorenz. Bild: Adam Vogt

rettungschefs und Personen, die Angehörige oder Freunde in den Bergen verloren haben und davon inspirierte Bilder von Veronika Marxer.

In der Ausstellung ebenfalls zu sehen sein, werden die Mammut- bzw. Pfälzerhütten-Produkte, die entstanden sind: Liecht, Volksmarsch-Medaillen, Trinkflaschen, Schokolade, Bier, Mini-Mammut und eine Zeitung. Sie sind teils erhältlich im

Skino, Dolce, Hoi-Laden und auf der Pfälzerhütte.

Die Ausstellung des Kunstvereins Schichtwechsel in Kooperation mit Atelier62, Domus Schaan und Skino ist noch bis 24. August zu sehen und jeweils Dienstag bis Freitag und Sonntag von 17 bis 21 Uhr sowie Samstag 14 bis 21 Uhr geöffnet. (Anzeige)

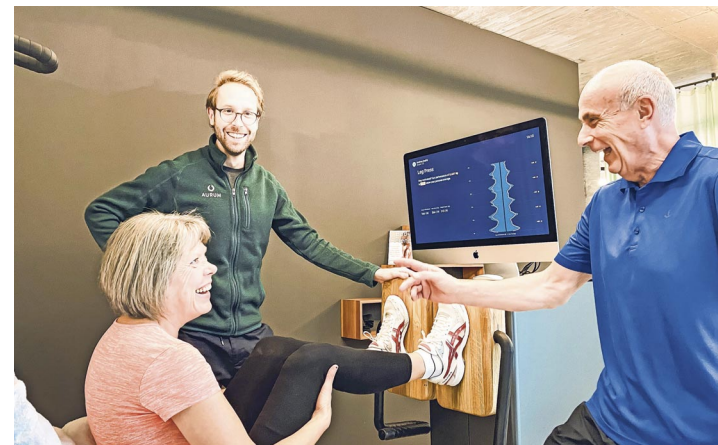
Weitere Infos: [www.smammut.li](http://www.smammut.li)

## Aurum Training

## Verlorene Muskeln wieder aufbauen

Im Alter lässt die Kraft nach. Aber auch nach langer Bettlägerigkeit, wie dies der Fall bei einer Krankheit oder Verletzung ist. Wenn die Muskelmasse übermässig abgebaut wird und ein Mensch Mühe hat, Treppen zu steigen oder alltägliche Aufgaben zu erfüllen, sprechen Ärzte von Sarkopenie. Bei den über 80-Jährigen gehen manche Mediziner davon aus, dass jeder zweite unter Sarkopenie leidet, berichtet das Universitätsspital Zürich.

Mit sicherem, langsam ausgeführtem und zugleich hochintensivem Aurum-Training können Seniorinnen und Senioren diesem Zustand vorbeugen und auch bereits verlorene Muskeln wieder aufbauen. Ein Beweis dafür ist Werner Andris, der im Alter von 68 mit einem wöchentlichen Aurum-Training an drei Kilo Muskelmasse



Einmal die Woche trainieren und mehr Kraft erlangen. Bild: pd

und 73 Prozent Kraft zugenommen hat. Zudem hat der Senior insgesamt an Gewicht verloren, was mehrheitlich Fett war. Werner Andris fühlt sich 15 Jahre jünger, was ihn zu mehr Bewegung und weniger Terminen beim Hausarzt motiviert. Adieu

Muskelschwund, hallo Bergspitzen. (Anzeige)

## Kontakt

Aurum Training  
Herrengasse 11, Vaduz  
Telefon: +423 798 90 11  
[www.aurumfit.com](http://www.aurumfit.com)

## Kunstschule Liechtenstein

## Abschlusspräsentation des Gestalterischen Vorkurses

30 Jahre Kunstschule – am Freitag, 30. Juni, von 17 bis 20 Uhr und Samstag, 1. Juli, von 12 bis 18 Uhr laden die Schülerinnen und Schüler zur Abschlusspräsentation des Gestalterischen Vorkurses. Eine Auseinandersetzung mit der Weisheit der Pflanzen.

Lange sah sich der Mensch als Mass aller Dinge und sprach dem Nicht-Menschlichen keinen eigenständigen Wert zu. Gerade Pflanzen wurden bisher als Kulisse oder Ware ohne eigene Rechte behandelt. Nur langsam wird uns bewusst, dass sie nicht nur unverzichtbare Begleiterinnen im Kampf um das Überleben des Planeten sind, sondern auch aktive Akteurinnen, von denen es zu lernen gilt. Während des Abschlussprojekts setzen sich die Schüler:innen auf unterschiedliche Weise mit dem Leben der Pflanzen auseinander, spüren deren Verflech-



«Das Wort für Welt ist Wald (Ursula K. Leguin)» lautet das Thema der Abschlussarbeiten. Bild: pd

tungen mit anderen Spezies nach, erforschen Formen, Farben und Wirkungen einzelner Arten und entwerfen Zukunftsszenarien für ihre und die folgenden Generationen.

Die Schülerinnen und Schüler führen an beiden Tagen durch die Ausstellung. Die Zeugnisübergabe und Überrei-

chung des Robert Allgäuer Preises 2023 im Beisein der Bildungsministerin Dominique Hasler erfolgt am Samstag, 1. Juli, um 14 Uhr. Am Mittwoch, 5. Juli, erfolgt von 18 bis 23 Uhr eine verdichtete Präsentation der Abschlussarbeiten im Seitenlichtsaal des Kunstmuseums. (Anzeige)

## Kultur-Treff Burg Gutenberg

## Comedy-Duo Messer &amp; Gabel mit «Zweieinig»

Vom 6. Juli bis 13. August lockt der Kultur-Treff Burg Gutenberg mit einem vielfältigen Programm auf die Burg in Balzers. Am Freitag, 4. August, um 19.30 Uhr tritt das Comedy-Duo Messer & Gabel auf.

Die lustigen Appenzeller Köbi & Jock sind seit über 25 Jahren als Comedy-Duo Messer & Gabel eine beliebte Unterhaltung auf grossen und kleinen Bühnen. Flach und tiefgründig zugleich, dies gepaart mit viel Schalk und Witz, ergibt die Spezialmischung von Köbi & Jock. Das Comedy-Duo Messer & Gabel löst im Programm «Zweieinig» auf, wer das Messer und wer die Gabel ist. Ob sie sich dabei einig sind, bleibt zu hoffen. Die beiden mit der pointierten Schlagfertigkeit, der spritzigen Situationskomik und den gewitzten Weltansichten garantieren für einen amü-



Messer & Gabel treten am 4. August in Balzers auf. Bild: pd

santen Abend. Wenn die beiden in die Ferne reisen, ob ins Ausland oder einen nationalen Anlass besuchen, passieren die unmöglichsten Situationen. Gepaart mit Jocks Mimik und der trockenen Art von Köbi, ergibt es ein Angriff auf das Zwerch-

fell. Ob die beiden einig sind oder gemeinsame Sache tun, das Ergebnis ist dasselbe: Die Gäste erleben eine Show voller Emotionen und unzähliger Lacher. (Anzeige)

Tickets: [www.burg-gutenberg.li](http://www.burg-gutenberg.li)

# Vaduz SOUNDZ

TICKETS: ticketmaster

19. bis 22. Juli 2023

MUSEUMSPLATZ

JEWEILS AB 19.00 UHR

WWW.VADUZSOUNDZ.LI

<p style="font-weight: bold; margin: 0;">MI 19/07</p> <p style="margin: 0;">1900 MÜSLÜM (CH)</p> <p style="margin: 0;">2100 STRESS (CH)</p>	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">DO 20/07</p> <p style="margin: 0;">1900 OPEN SEASON (CH)</p> <p style="margin: 0;">2100 PEGASUS (CH)</p>
<p style="font-weight: bold; margin: 0;">FR 21/07</p> <p style="margin: 0;">1900 MOREEATS (LI)</p> <p style="margin: 0;">2030 ZUCCHERO (IT)</p> <p style="margin: 0;">2230 NICKLESS (CH)</p>	<p style="font-weight: bold; margin: 0;">SA 22/07</p> <p style="margin: 0;">1900 AEIOU (LI)</p> <p style="margin: 0;">2100 BLIGG (CH)</p>

Mit freundlicher Unterstützung

X 5x2 Tickets für

Freitag, 21. Juli zu gewinnen!

www.vaterland.li/wettbewerbe