

FLUMS

**Aufführung eines
Dreiakters in Flums**

Flums.– Die Theatergesellschaft Flums probt den Dreiakter «Pension Schölller». Sieben Frauen und sieben Männer werden auf der Bühne in der Flumserie zu sehen sein. Seit Langem wieder einmal ist Fritz Tischhauser dabei, der das Publikum als Brigadier Grob überraschen wird. Regie führt diese Saison wieder Rita Kalberer. Sie hat den Klassiker «Pension Schölller» überarbeitet und in die heutige Zeit versetzt. Susanne Neyer als reiche Tante in der Person von Claudia Klausner wünscht sich, einmal eine Irrenanstalt von innen zu sehen. Die Begegnung mit diesen Personen in der Pension Schölller hält sie auf Trab. Die Zuschauer werden auch staunen, wer alles in der Pension Schölller logiert. Die Premiere ist am Freitag, 31. Januar. Billette können sowohl auf der Homepage wie an den Poststellen gekauft werden. (pd)

www.tgflums.ch

SARGANS

**Computer-Grundkurs
für Senioren**

Erste Schritte am tragbaren Computer mit Windows 10 – der praktische Einstieg in die PC-Welt mit dem eigenen Laptop/Notebook. In angepasstem Tempo in einer kleinen Gruppe werden in diesem Kurs von Pro Senectute die Grundkenntnisse im Umgang mit dem Notebook vermittelt, dies beinhaltet einen Überblick über die wichtigsten Anwendungs- und Einsatzmöglichkeiten. Im Kurs werden unter anderem der Umgang mit der Maus und Tastatur, Fenster bedienen sowie die wichtigsten Begriffe und deren Bedeutung erklärt. Benötigtes Material: der eigene Laptop mit installiertem Windows 10. Die neuesten Windows-Updates müssen installiert sein. Bitte Stromkabel und Maus mitbringen. Der Kurs beginnt am Dienstag, 21. Januar, und dauert sieben mal drei Stunden, jeweils am Dienstag von 13.45 bis 16.45 Uhr. Er fin-

det im Kursraum der Pro Senectute, Bahnhofpark 3, in Sargans statt. Kursanmeldung und Informationen für Interessierte (60+) bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, 058 750 09 00, E-Mail rws@sg.prosenectute.ch. (pd)

www.sg.prosenectute.ch

MELS

**Spieleabend im
Jugendraum**

Morgen Freitag, 17. Januar, hat der Jugendraum Nirvana in Mels wie gewohnt von 18 bis 22 Uhr geöffnet. Neben den bekannten Spielmöglichkeiten wie Tschüttelikasten, Airhockey, Billard und PS3-Gamen stehen an diesem Abend viele Brettspiele bereit. Altbekanntes Spiel, aber auch neue und etwas ausgefallene Spiele können ausprobiert werden. Bei den einen Spielen ist Geschick gefragt, bei den anderen etwas Glück oder Wissen. Für alle ist etwas dabei. Die Jugendarbeiterinnen freuen sich auf motivierte Spielgegner und -gegnerinnen sowie einen lustigen Abend. (pd)

www.mojas.ch

MELS

**Mädchen machen
es sich gemütlich**

Übermorgen Samstag, 18. Januar, lädt die offene Jugendarbeit Mels/Sargans/Flums (Mojas) zum Mädchennachmittag ein. Start ist um 13.30 Uhr im Melsener Jugendraum Nirvana. Es wird ein gemütlicher Nachmittag zum Thema «Wohlfühlen». Wer möchte, kann selbst Pflegeprodukte herstellen und ausprobieren. Natürlich stehen auch die anderen Angebote und Spiele des Jugendraums zur Verfügung. Die Mädchen haben den Raum ganz für sich, bis der Wohlfühltag um 17 Uhr endet. Dieses Angebot ist kostenlos und richtet sich an Mädchen ab der fünften bis zur neunten Klasse. Anmeldungen werden bis morgen Freitag, 17. Januar, entgegengenommen (nicole.schumacher@mojas.ch oder 079 828 68 67). (pd)



Ein Anlass für Familien, Gruppen und Einzelpersonen: Auf den Loipen können die Langläuferinnen und -läufer Gas geben.

Pressebilder

Auf schmalen Skiern

Übermorgen Samstag, 18. Januar, organisiert Flumserberg Tourismus den Swica Nordic Day Flumserberg. Unter fachkundiger Leitung können sich die Teilnehmer in die Faszination Langlauf einführen lassen.

Die Loipen auf der Hochebene Madils in Flumserberg werden übermorgen Samstag, 18. Januar, zum Übungsgelände für alle Teilnehmer des Swica Nordic Days Flumserberg. «Perfekt präparierte Loipen, Tipps von erfahrenen und ausgebildeten Langlauf-Instruktoren sowie topaktuelles Mietmaterial bieten die besten Voraussetzungen für erste Versuche auf den Langlaufski oder zur Verbesserung der Technik», heisst es in einer Medienmitteilung der Bergbahnen Flumserberg AG.

**Für Familien, Gruppen
oder Einzelpersonen**

Der Gruppenunterricht wird für den klassischen Stil sowie auch Skating angeboten und dauert zwei Stunden. Gestartet wird um 10 oder 14 Uhr mit

In Flumserberg werden den Langläufern insgesamt 20 täglich gespurte Loipenkilometer angeboten.

einem musikalischen Warm-up beim Restaurant Sennenstube. Anschliessend schnallen sich die Teilnehmer die schmalen Skier an und feilen an ihrer Technik. Das Mietmaterial steht ab 9 Uhr bereit.

In Flumserberg werden den Langläufern insgesamt 20 täglich gespurte Loipenkilometer angeboten, davon

sind fünf Kilometer für den klassischen Stil und 15 Kilometer Skating. Speziell für den Anlass wird auf der Hochebene Madils ein Funparcours mit Wellen und Steilwandkurven präpariert.

Langlaufland Schweiz

Wie es in der Mitteilung heisst, ist Flumserberg Tourismus seit acht Jahren aktives Mitglied beim Verband «Loipen Schweiz» und organisiert den Nordic Day schon zum sechsten Mal. «Der Langlaufsport ist in der Schweiz sehr populär und eine wunderbare Sportart in der freien Natur.» Die Loipen in Flumserberg sind Teil der über 5500 Langlaufkilometer, welche mit dem nationalen Langlaufpass befahren werden können. (pd)

www.flumserberg.ch

Tango vertiefen und festigen

Tänzerinnen und Tänzer aufgepasst: Ab übermorgen Samstag, 18. Januar, bietet Milonga-Pasión jeweils einmal im Monat einen Tango-Argentino-Tanzkurs mit anschliessender Praktika an.

Bad Ragaz.– Der in sich abgeschlossene Kurs richtet sich an alle Tangotänzerinnen und -tänzer, die an ihrer Technik feilen und ihre Schritte vertiefen möchten. Der Kurs umfasst in 90 Minuten jeweils Grundlagen, Haltung, Schritttechnik, Rhythmus und neue Figuren. In der anschliessenden Praktika können die Tangoschritte bei lockerer Atmosphäre weiter geübt sowie Figuren diskutiert und verfeinert werden. Der Tanzlehrer steht mit Tipps zur Seite und hilft bei Bedarf.

Die Praktika ist also bestens geeignet, um einmal Erlerntes zu festigen, damit man eine Milonga (öffentlicher Tangotanz-Abend) sicher geniessen kann. Die Tango-Praktika kann sowohl allein als auch zu zweit besucht werden. Da keine Anmeldung notwendig ist, kann man sich auch spontan entschliessen. Es ist auch möglich, etwas später zu kommen oder früher zu gehen. Die Organisatoren empfehlen bequeme Kleidung und Tanzschuhe, falls vorhanden. Alternativ eignen sich Schuhe mit Ledersohle. Die Kursdaten sind an den Samstagen, 18. Januar,

15. Februar, 14. März, 25. April, 16. Mai und 20. Juni. Der Kurs dauert jeweils von 17.30 bis 19 Uhr; die Praktika (jeweils anschliessend an den Kurs) von 19 bis 21 Uhr; Kursort ist im Move

GroupFitness an der Industriestrasse 86 in Bad Ragaz. Weitere Infos sind auf der Website zu finden. (pd)

www.milonga-pasion.ch



Gemeinsam oder alleine: An den Tangokursen von Milonga-Pasión dürfen die Interessierten auch spontan teilnehmen.

Pressebild

Mit Musik: Gemeinsam fröhlich sein



Der Tagesausflug der «Ü55er» des Skiclubs Flumserberg hat bei aller schönstem Wetter zur Alp Fursch geführt. Zur sehr guten Stimmung hat alt Lehrer Ruedi Jäger beigetragen. (Text und Bild Pressedienst)