

Frühzeitig die Planung in die Hand nehmen

Die Raiffeisenbank Sarganserland hat zum Thema «Pension planen» drei Fachanlässe durchgeführt. Das Interesse war gross.

Sarganserland. – Wie viel Einkommen steht nach der Pensionierung zur Verfügung und reicht das Vermögen aus, um den gewohnten Lebensstandard beizubehalten? Mit diesen und weiteren Fragen haben sich an den diesjährigen Fachanlässen «Pension planen» zahlreiche Interessierte auseinandergesetzt, wie es in einer entsprechenden Medienmitteilung der Raiffeisenbank Sarganserland heisst.

«Sich frühzeitig Gedanken machen schafft Spielraum»

Hans Zimmermann, Vermögensberater, präsentierte die komplexe Thematik auf verständliche und praktische Art. Die Teilnehmenden erhielten wertvolle Tipps für ihre persönliche Pensionsplanung. Es sei gut, sich Gedanken darüber zu machen, ob genügend Vermögenswerte vorhanden seien, um den gewünschten Lebensstil im Alter weiterzuführen, regte Zimmermann an. Gleichzeitig betonte er die Wichtigkeit, sich mit Themen auseinanderzusetzen wie Ausgaben im Alter, Kosten einer Frühpensionierung, Rentenbezug oder Kapitalauszahlung bei der Pensionskasse, Hypotheken und Geldanlagen.

«Viele Menschen schieben die Planung ihrer Pensionierung lange vor sich her», so Zimmermann. «Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit den wichtigsten Fragen schafft jedoch mehr Spielraum.» (pd)

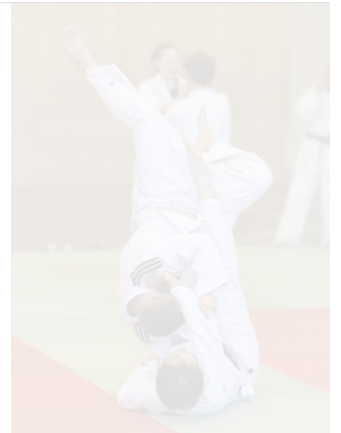
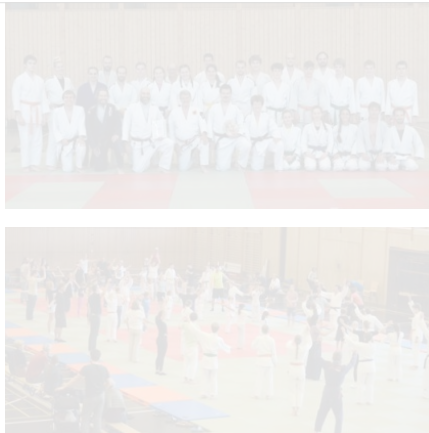
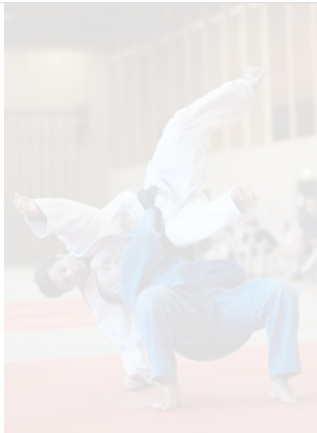
Als nächster Termin steht am Mittwoch, 21. Oktober, von 14.30 bis 18.30 Uhr die Besichtigung der neu umgebauten Geschäftsstelle in Unterterzen auf dem Programm.



In der Sagibez Murg: Einer der drei Anlässe «Pension planen».

Pro Senectute sammelt Spenden

Sarganserland. – Ende September landete jeweils ein Sammlungsprospekt von Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland in den Briefkästen. Die Organisation trägt mit ihren Dienstleistungen dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren ein selbstbestimmtes Leben führen können. «Um diesen Service public aufrechterhalten zu können», sei man nebst Beiträgen der öffentlichen Hand und der Klientinnen und Klienten auf Spenden angewiesen. Entsprechend sind die Verantwortlichen allen dankbar, die die Organisation im Rahmen der Sammlung unterstützen. (pd)



Ganz im Geist des Kampfsports: Am Jubiläumsfest werden nicht nur Shows geboten, Kämpfer verschiedener Disziplinen trainieren miteinander und lernen voneinander.

Pressebilder

Auch mit 60 noch auf der Matte

60 Jahre Ni-Honto Heilighaus: Der Judo- und Ju-Jitsu-Club hat sein Jubiläum mit Sport, Gemeinschaft und Kampfkünsten gefeiert. Seine Geschichte begann mit Trainings im Keller – auf selbstgefertigten Matten.

Der Judo- und Ju-Jitsu-Club Ni-Honto Heilighaus hat sein 60-jähriges Bestehen gefeiert. Das Vereinsjubiläum wurde mit einem abwechslungsreichen Programm in der Riet-Sporthalle in Sargans begangen und lockte zahlreiche Sportbegeisterte, Familien und Freunde an.

Die Geschichte des Vereins begann 1966 in Heilighaus. Eine kleine Gruppe von Kampfsportinteressierten gründete damals den Judo- und Ju-Jitsu-Club Ni-Honto und führte die ersten Trainings im Keller eines Vereinsmitglieds auf selbstgefertigten Matten durch. Heute trainieren rund 100 Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Dojo in Mels. Der Verein verfolgt das Ziel, «die körperliche, geistige und soziale Gesundheit seiner Mitglieder im Sinne der Judo- und Ju-Jitsu-Philosophie» zu fördern.

Selber ausprobieren oder schauen und staunen

Das Jubiläumsfest stand ganz im Zeichen des Sports und der Gemeinschaft. Auf dem Programm standen ein Techniklehrgang, ein Judo-Kinderturnier, verschiedene Kampfsportvorführungen mit Schnuppertrainings sowie ein

abwechslungsreicher Judo-Zehnkampf für Familien.

Erfahrener «Sensei»

Dann war es so weit: Nach dem Transport der Matten vom Dojo in Mels in die Sporthalle in Sargans konnte der Anlass am Samstagmorgen starten. Als besonderer Gast durfte der Verein Rudi Kaufmann (7. Dan Ju-Jitsu) begrüßen. Der erfahrene Lehrer leitete einen anspruchsvollen Technikkurs, an dem rund 30 Teilnehmende ihr Können erweiterten. Im Mittelpunkt standen Kombinationen aus Judo- und Ju-Jitsu-Techniken. Parallel dazu kämpften die jungen Judokas in Teams um Medaillen und Pokale.

Die Wettkämpfe wurden von zahlreichen Angehörigen, Freunden und Zuschauern begeistert verfolgt. Die Festwirtschaft sorgte für die nötige Stärkung, bevor das Programm am Nachmittag mit Vorführungen und Mitmachangeboten fortgesetzt wurde.

Zuschauer auf die Matte

Den Auftakt machten die Kindergruppen von Ni-Honto mit einer unterhaltsamen Judo-Show. Besonders viel Anklang fand der Moment, als die jungen Sportlerinnen und Sportler Zuschauerinnen und Zuschauer auf die Matte

holten und ihnen zeigten, wie ein Judogürtel korrekt gebunden wird. Wer wollte, konnte anschliessend selbst erste Judo-Erfahrungen sammeln.

Gastvereine zu Besuch

Auch andere Kampfsportvereine haben sich am Jubiläum beteiligt. Der Karate Club Hinotori aus Heilighaus beeindruckte mit einer Vorführung und einem Schnuppertraining, bei dem die Kraft und Präzision von Karate-Techniken demonstriert wurden.

Danach präsentierte der Krav Maga Club Maienfeld seine Selbstverteidigungskunst. Das Publikum erhielt Einblick in verschiedene Verteidigungs-

Hebel- und Kontrolltechniken – und konnte sie gleich selber ausprobieren. Den Schlusspunkt des Nachmittags setzte die Ju-Jitsu- und Judo-Gruppe von Ni-Honto mit einer weiteren Vorführung und einem offenen Training.

Am Sonntag stand schliesslich der Judo-Zehnkampf auf dem Programm. Familien und Kindergruppen absolvierten verschiedene Posten, lösten ein Judo-Quiz und meisterten sportliche Herausforderungen. Besonders eindrücklich war das Ziehen und Tragen von bis zu 40 Kilo schweren Trainingspuppen über einen Hindernisparcours. Die erfolgreichsten Teams wurden mit Preisen ausgezeichnet.

Die Matten kehren heim

Nach dem gemeinsamen Mittagessen endete das Jubiläumswochenende mit dem Abbau der Infrastruktur. Mehr als 400 Trainingsmatten wurden wieder ins Dojo nach Mels transportiert. Dort werden sie künftig für viele weitere Trainingsstunden bereitliegen. «Mit dem gelungenen Jubiläumsanlass blickt der Judo- und Ju-Jitsu-Club Ni-Honto Heilighaus auf sechs erfolgreiche Jahrzehnte Vereinsgeschichte zurück und gleichzeitig mit Freude in die Zukunft», wie es in einer entsprechenden Mitteilung des Klubs heisst. (pd)

Das Publikum erhielt Einblick in verschiedene Verteidigungs-, Hebel- und Kontrolltechniken – und konnte sie gleich selber ausprobieren.

Drei Dutzend neue Wohnungen für Mels

Das Wohnprojekt «Am Nidberg» umfasst zwei Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 36 Eigentumswohnungen. Mit dem offiziellen Spatenstich nimmt das Bauvorhaben Fahrt auf.

Mels. – An der Haldenstrasse 14 und 16 werden in den nächsten Monaten zwei neue Mehrfamilienhäuser in die Höhe wachsen. «Das Angebot umfasst Zweieinhalb-, Dreieinhalb- und Viereinhalb-Zimmer-Wohnungen und richtet sich an Singles, Paare, Familien sowie Käuferinnen und Käufer, die eine ruhige, naturnahe Wohnlage mit guter Anbindung an den Alltag verbinden möchten», heisst es in der Medienmitteilung der Prefera Immobilien AG, Sargans, die für die Vermarktung zuständig ist.

Bauherrin des Projekts ist die Lühlinger AG. Für Planung und Bauführung zeichnet das Flumser Architekturbüro Atelier drü verantwortlich.

Holzfassade nimmt Bezug auf die einstige Sägerei

Die geplanten Gebäude fügten sich mit klarer, zurückhaltender Architektur in die gewachsene Umgebung ein, heisst es in der Mitteilung weiter. Eine hinterlüftete Holzfassade verleihe den Obergeschossen eine warme, natürliche



Am Nidberg Mels: Spatenstich für 36 Eigentumswohnungen in grüner Umgebung.

Pressebild

Ausstrahlung und nehme zugleich Bezug auf die frühere Nutzung des Areals als Sägerei.

Die Wohnungen selber seien ausgerichtet «auf Alltagstauglichkeit und

langfristigen Wohnkomfort». Küche, Essen und Wohnen bildeten den offenen Mittelpunkt. Zum Aussenbereich gehörten je nach Wohnung private Gartenbereiche, Loggien sowie gedeck-

te und offene Terrassen. Bauherr Max Lühlinger von der Lühlinger AG sagt: «Am Nidberg entsteht ein Wohnort, der Ruhe, Licht und eine hohe Alltagstauglichkeit miteinander verbindet. Die sorgfältige Architektur, die naturnahe Umgebung und die grosszügigen Aussenräume schaffen langfristige Wohnqualität.»

Nähe zur Natur

Das Projekt setzt gemäss Medienmitteilung auf eine nachhaltige Energieversorgung mit Grundwasserwärmepumpe, Photovoltaikanlage und einer integrierten Kühlfunktion über die Bodenheizung. Ausserdem sehe das Landschaftskonzept mehr als 4000 m² zusammenhängende Grünfläche vor sowie rund 50 ausgewählte Bäume als gemeinsam zu nutzende Aussenbereiche. «Die Nähe zu Grünräumen, Spazierwegen und zum Bach unterstreicht den naturnahen Charakter der Überbauung.» Der Verkaufsstart ist erfolgt, der Bezug der Wohnungen ist für Frühling/Sommer 2028 geplant. (pd)