

Grosser Lagerverkauf im outandin

Diepoldsau – Nur bis Mittwoch, 15. Februar, findet der diesjährige Jahres-Lagerverkauf statt.

Jetzt können grossartige Metallkunst-Bestseller erworben werden, die sich wunderschön im

Haus und Garten kombinieren lassen. Säulen, Tierfiguren, Deko-Kugeln, Blumen, Herzen, Gartenstecker, Frühlingsdeko, Schalen, Feen, kleine Deko-Elemente und vieles mehr findet man im zweistöckigen Geschäft. Nebst den speziellen Sonderaktionen gibt es auch auf Bestellungen/Reguläres 10 Prozent Rabatt.

Dienstag bis Freitag von 9 bis 12 und von 13.30 bis 18 Uhr sowie am Wochenende offen. Samstag, 11. Februar, von 9.30 bis 17.30 Uhr, Sonntag 12. Februar, von 11.30 bis 16 Uhr. (pd)

Helena Hutter outandin
Tramstrasse 7
Diepoldsau
Info: www.outandin.ch



Riesige Auswahl Rost- und Gartendeko.

Bild: pd

Fettreduktion mal anders

Heerbrugg – Seit den 80er-Jahren wurden den Idealmassen mit Hilfe von Aerobic, Fitness und Diäten nachgeehert. Heute möchte man behaupten, dass die Gesellschaft auf einen gesunden, athletischen Körper setzt. Wenn dies der Fall ist, dann kommt man um die Frage nicht weg, warum hoch intensives Krafttraining, wie bei Aurum Training, mehr Fett verbrennt als Cardio? Erstens, es erhöht den Grundumsatz: Hoch intensives Krafttraining hilft Menschen durch den Aufbau von mehr Muskelgewebe ihren Grundumsatz an Kalorien zu erhöhen; der Körper verbrennt den ganzen Tag über mehr Kalorien, ohne dass man etwas tun muss. Zweitens, es kommt nicht auf die verbrannten Kalorien während des Trainings an, wie dies der Fall von Jogging ist. Was wirklich zählt, ist die rapi-

de Entleerung der Glukosespeicher der Muskulatur. Dadurch wird eine Reaktionskaskade in Gang gesetzt, welche das perfekte Hormonbild für die Fett-

verbrennung schafft. Drittens, Aurum Training ist eine Fettverbrennungsstrategie mit zwei Standbeinen. Kurzfristig über den Fettverbrennungs-Boost aufgrund des resultierenden Hormonbilds und langfristig über einen höheren Grundumsatz und besseren Zuckerstoffwechsel. Speziell am Aurum Training: Es dauert nur 20 Minuten pro Woche und garantiert messbare Resultate. (pd)

Zweimal gratis testen:



AURUM Training
Auerstrasse 9
9435 Heerbrugg
Telefon 079 133 88 44
www.aurumfit.com



Bild: pd

Einges@ndt

Die besten Jasser erhielten einen Preis

Oberriet Jeweils am ersten Freitag im Monat treffen sich die interessierten Jansen-Rentner zum Jassen. Ermittelt werden in zwei Durchgängen der Tagessieger und daraus resul-

tierend die Jahresrangliste. Immer im Dezember wird der Anlass, verbunden mit einem feinen Imbiss, in einem Restaurant abgehalten. So haben auch letztes Jahr die

Erstplatzierten einen kleinen Anerkennungspreis erhalten. Die Einsätze werden gemäss der Rangliste durch den Organisator Josef Büchel ausbezahlt. (pd)



Die Gewinner 2022 (von links): Hansruedi Dürr, Oswald Haltiner, Willi Bont und Josef Büchel, Organisator. Bild: pd

Oliver Frischknecht erstmals auf der Bühne der Lokremise Buchs

Buchs – Bei «Helvetica – das Volksmusical» wird ab 20. Mai 2023 erstmals bei einer Eigenproduktion der Music Productions Oliver Frischknecht auf der Bühne der Lokremise in Buchs stehen. Einer der erfolgreichsten Musical-Darsteller der Schweiz steht dabei als «CEO Gustav» vor einer ganz besonderen Herausforderung.

Als «CEO Gustav» wird Oliver Frischknecht eine grosse Sprechrolle innehaben. Etwas, was bei Musicals eher selten der Fall ist und damit eine neue Erfahrung für Frischknecht, der in Herisau (AR) aufwuchs und heute in Schlieren (ZH) lebt, darstellt. Gustav ist erst charmant und schliesslich ziemlich taff drauf – ein Bösewicht. Neben seinem Job als CEO, bei dem er Künstler unterdrückt, trägt er auch einen familiären Konflikt mit seinem Sohn aus, in dem auch das Menschliche durchblitzen darf.

«Die Mitwirkenden wagen etwas»

Neben Oliver Frischknecht werden weitere bekannte Musicaldarsteller «Helvetica – das Volksmusical» zu einem Erlebnis machen. Mit Claudia Kübler und Christoph Wettstein arbeitete Oliver Frischknecht bereits bei «Ewigi Liebi» zusammen. Die Regisseurin Isabella Rapp kennt er ebenso wie den musikalischen Leiter Goran Kova-

čević und das Appenzeller Echo und bezeichnet sie alle als «sehr kreativ». «Es wird etwas Neues geben, das man so noch nie gesehen hat», weckt er die Neugierde. Dies zu entwickeln, werde viel Spass machen: «Alle Mitwirkenden sind Menschen, die etwas wagen und keine vorgeordneten Pfade gehen.»

Jetzt am Theater St. Gallen zu sehen

Oliver Frischknecht stand bereits in über 25 Produktionen auf der Bühne – u. a. mit Hauptrollen in Cabaret (Leipzig), Rent (Hamburg), Hair (Burgfestspiele Jagsthausen), Gotthelf – Das Musical (Thunerseespiele) und derzeit am Theater St. Gallen in «Lady Bess». Darüber hinaus studierte

er Gesangspädagogik an der Hochschule Osnabrück und Logopädie an der Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach. Neben Engagements als Musicaldarsteller arbeitet er als Logopäde im SingStimm-Zentrum Zürich und am Spital Limmattal in Zürich sowie als Gesangspädagoge.

«Helvetica – das Volksmusical» wird am 20. Mai 2023 Welturaufführung feiern. Es erzählt die leidenschaftliche Geschichte um widerspenstige Künstlerinnen und Künstler, die ihrer Liebe zur Musik trotz allgemeinem Verbot weiter frönen. (pd)

Tickets und weitere Infos:
www.music-productions.ch



Oliver Frischknecht (rechts) ist in «Helvetica» als «CEO Gustav» erst charmant und schliesslich ziemlich taff drauf – ein Bösewicht. Auf dem Bild mit Christoph Wettstein und Lisa Suitner. Bild: pd

Einges@ndt

«Lesung am Zug» mit Monika Helfer

St. Margrethen Ende Januar begrüsst das Team der Bibliothek St. Margrethen und die Frauengemeinschaft Monika Helfer. Die Autorin gab im Rahmen des Anlasses «Lesung am Zug» eine Kostprobe ihres Schreibens. Die bekannte Vorarlberger Schriftstellerin las den zahlreichen Gästen aus ihren Werken «Löwenherz» und «Bettgeschichten und andere» vor. Die Zuhörenden genossen die interessanten Einblicke in die Romane, den Austausch mit der Autorin sowie den gemühtlichen Apéro in der stimmungsvoll eingerichteten Bibliothek. (NSch)



Monika Helfer las aus ihren Werken vor.

Bild: Ulrike Verna

Dienstjubiläum zehn Jahre Monika Emmert

Rebstein Am 1. Januar durfte Monika Emmert, Betreuerin im Asyl- und Flüchtlingswesen der Gemeinde Rebstein, ihr Zehn-Jahr-Dienstjubiläum feiern.

Monika Emmert trat ihre Stelle am 1. Januar 2013 an, seither betreut und unterstützt sie die Asylbewerberinnen und Geflüchteten tatkräftig auf ihren Wegen. Der

Gemeinderat und alle Mitarbeitenden gratulieren ihr zum Jubiläum und danken ihr für ihren langjährigen Einsatz für die Gemeindeverwaltung Rebstein. (pd)

Da, wo es passiert.

Ob im Ausland oder in der Schweiz – die Rega hilft im Notfall überall.

Jetzt Gönner werden: rega.ch/goenner

rega



Kostenlos Anzüge