

Volksservice

WICHTIGE TELEFONNUMMERN FÜR DAS FL

NOTRUFNUMMERN

Sanität	144
Feueralarm, Öl-, Chemieunfälle	118
Polizei	117
Rettungsflugwacht	1414
Tox-Zentrum	145

ÄRZTE IM DIENST

Notfallnummer	230 30 30
---------------	-----------

ZAHNÄRZTE IM DIENST 10 - 12 UHR

Samstag, 29. Dezember 2012	
Dr. med. dent. Meier Gebhard, Eschen	373 73 90
Sonntag, 30. Dezember 2012	
Dr. med. dent. Meier Gebhard, Eschen	373 73 90

STÖRUNGSDIENSTE

Telekommunikation (Festnetz und Mobil-Netze): Telecom Liechtenstein AG	217 51 75
Radio und Fernsehen Telecom Liechtenstein AG	217 51 75
Liechtensteinische Kraftwerke während der Geschäftszeit ausserhalb der Geschäftszeit	236 01 11 233 37 33
Liechtensteinische Gasversorgung Störungs- und Pikettendienst	233 35 55
Wasserversorgung Liechtensteiner Unterland	373 25 25

APOTHEKEN

Apothek am Postplatz Schaan, Postplatz 2	233 55 55
Schlossapotheke Vaduz, Aeulestr. 60	233 25 30
TopPharm Apotheke Schaan, Landstr. 97	232 48 44

KRANKENHÄUSER

Vaduz	235 44 11
Grabs	081/772 51 11
St. Gallen Kantonsspital	071/494 11 11
St. Gallen Kinderspital	071/243 71 11
Chur Kantonsspital	081/256 61 11
Chur Kreuzspital	081/255 21 11
Chur Fontana	081/254 81 11
Walenstadt	081/736 11 11
Altstätten	071/757 44 11
LKH Feldkirch	0043/55 22/30 30

BESTATTUNGSDIENSTE

Kintra, Triesen	392 37 33
Marxer Anstalt, Barend	373 12 82

BUS/BAHNHÖFE / FLUGHÄFEN

LBA	236 63 10
Zugauskunft ganze CH	0900 300 300
Hauptsitz SBB AG	
Telefon-Zentrale	051/220 11 11
Bahnhofleitung Buchs	051/228 61 11
Bahnhofleitung Sargans	051/228 61 11
Bahnhof Feldkirch	0043/517 17
Flughafen Zürich	
Auskunft über Ankunft und Abflug	0900 300 313
Airport Altenrhein	071/858 51 65

DIENSTLEISTUNGEN / BERATUNG

AIDS-Hilfe Liechtenstein	232 05 20
Kontakt Beratung Alterspflege (KBA)	239 90 80
Babysitterdienst	233 24 38
Hospizbewegung Liechtenstein	233 41 38
	777 20 01
Amt für soziale Dienste	236 72 72
Sucht- und Drogenberatung	236 72 72
Fachgruppe gegen sexuellen Missbrauch von Kindern und Jugendlichen	236 72 27
Frauenhaus Liechtenstein	380 02 03
Fax	380 02 04
Infra Informations- und Kontaktstelle für Frauen (Mo-Do 8.30-11.30 Uhr und Do 14.00-16.00 Uhr)	232 08 80
Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, www.kose.li	079/419 18 02
schwanger.li - Rasche, kostenlose und anonyme Hilfe, Mo-Fr 8-12 und 13-17 Uhr, www.schwanger.li	0848/003344
Kinder-Sorgentelefon	233 31 31
KIT - Kriseninterventionsteam über die Landespolizei 24 Std. erreichbar	236 71 11
Solina Stiftung, Feldstrasse 7, Vaduz, Psychiatrische und psychotherapeutische Begleitung für Kinder, Jugendliche und deren Eltern	
Fax 230 17 27, info@solina.li	232 58 80
Krebshilfe Liechtenstein	233 18 45
Liechtensteiner Behindertenverband	390 05 15
Tierschutzhaus	239 65 65
Pilzkontrolle Oberland Bachmann Erich	392 41 61
Haldenweg 20, Triesen	079/280 99 51
Pilzkontrolle Unterland Sabine Gahr	
Rüttegasse 48, Schaanwald	373 14 86
Pilzkontrolle nach telefonischer Voranmeldung. Das Sammeln von Pilzen ist während des ganzen Jahres nur jeweils vom 11. bis zum letzten Tag des Monats in der Zeit zwischen 8 und 20 Uhr erlaubt.	
Informations- und Beratungsstelle Alter (IBA) Servicestelle des Liecht. Seniorenbundes, Fragen der Altersprävention, Leben und Wohnen im Alter, sinnvolle Freizeitgestaltung, Seniorenferien, persönliche Fragen zur Lebensgestaltung im Alter etc. Standort: Vaduz, Austrasse 13, Öffnungszeiten: Werktags von 8-12 und von 14-17 Uhr	

Nordic Day: Der liechtensteinische Langlauf-Schnuppertag in Steg



Der Nordic Day in Steg steht sämtlichen Altersklassen offen und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. (Foto: Michael Zanghellini)

Langlauf Auch in diesem Jahr kann man seine guten Vorsätze fürs neue Jahr schon vor Silvester verwirklichen. Heute Samstag findet der Nordic Day, der Langlauf-Schnuppertag, statt.

Bei der Loipe in Steg erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Langlauf-Fun-Parcour, professioneller Langlaufunterricht sowie eine Festwirtschaft. Wer schon immer mal Langlauf ausprobieren oder seine Langlauftechnik verbessern wollte, bekommt heute eine einmalige Gelegenheit. Die Trainer und Betreuer des Nordic Clubs Liechtenstein werden für einmal die Kader-

läufer links liegen lassen, um blutigen Anfängern die ersten Schritte auf den schmalen Skiern zu erleichtern. Auch die Fortgeschrittenen kommen nicht zu kurz, denn alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in den Fähigkeiten entsprechende Klassen eingeteilt.

Langlaufen für Körper und Seele

Langlaufen gilt als eine der gesündesten Wintersportarten. Sie schont die Gelenke und beansprucht zudem alle Körperteile, ohne diese ungesunden Überlastungen auszusetzen. Wer schon einmal mit den Skiern durchs traumhaft verschneite Valüna gelaufen ist, weiss: Langlaufen ist nicht nur ein Sport, es bietet auch ein einzigartiges Naturerlebnis. Umso mehr, da Liechtenstein in Steg über eines der schönsten Langlaufgebiete Europas und dank dem Ver-

ein Valüna-Loipstets über beste Pistenverhältnisse verfügt.

Ein Skitag für alle

Der Nordic Day steht sämtlichen Altersklassen offen. Für Kinder ab fünf Jahren wird ein spezieller Fun-Parcour eingerichtet, auf dem die Kleinen spielerisch das Langlaufen erlernen können. Im Anschluss an die Kurse kann man sich an der Festwirtschaft von Special Olympics direkt am Loipenrand stärken und wärmen.

Anmeldungen noch möglich

Kurzentschlossene können sich heute noch ab 10 Uhr vor Ort anmelden. Wer keine eigene Langlaufausrüstung hat, kann diese gegen einen Unkostenbeitrag in den Sportgeschäften des Landes ausleihen. (pd)

Weitere Infos www.nordicclub.li

NORDIC DAY 2012

- Was:** Langlauf-Schnuppertag für die ganze Familie.
- Datum:** Samstag, 29. Dezember.
- Teilnehmer:** Offen für alle, Kinder ab 5 Jahren.
- Kosten:** Kostenlos.
- Ausrüstung:** Ist mitzubringen, Miete bei den Sportgeschäften Liechtensteins möglich.
- Treffpunkt:** Ab 10.15 Uhr bei der «Loipahötta» an der Loipe Valüna, Steg.
- Programm:** Ab 10.30 Uhr Aufwärmen, Gruppeneinteilung, Gruppenunterricht. Ab 12.30 Uhr Verpflegung an der Festwirtschaft von Special Olympics.
- Veranstalter:** Nordic Club Liechtenstein.

FAMILIENHILFE / ROTES KREUZ

Rotes Kreuz Sekretariat Vaduz Mütter- und Väterberatung im Unterland Mütter- und Väterberatung im Oberland Mütter- und Väterberatung Schaan Kinderheim Gamander	Tel. 232 22 94 Tel. 233 37 20 Tel. 233 37 21 Tel. 233 37 22 Tel. 232 25 03	Triesen Triesenberg Vaduz Schaan/Planken Liecht. Unterland	Tel. 392 19 17 Tel. 262 94 97 Tel. 232 98 90 Tel. 236 48 70 Tel. 377 47 00	Planken Gamprin/Bendern Eschen/Nendeln Mauren/Schaanwald Schellenberg Ruggell	Tel. 373 27 78 Tel. 373 30 74 Tel. 377 49 97 Tel. 373 10 44 Tel. 373 10 02 Tel. 373 45 81 / 377 47 00	Schaan/Planken Liecht. Unterland	Tel. 236 48 72 Tel. 377 47 00
Familienhilfe/Hauspflege Balzers	Tel. 384 21 18	Balzers Triesen Triesenberg Vaduz Schaan	Tel. 384 21 18 Tel. 392 19 17 Tel. 262 94 97 Tel. 232 98 90 Tel. 236 48 70	Gemeindekrankenpflege Balzers Triesen Triesenberg Vaduz	Tel. 384 36 36 Tel. 392 19 50 Tel. 262 67 37 Tel. 232 84 11	Balzers Triesen Triesenberg Vaduz Schaan/Planken Liecht. Unterland	Tel. 384 41 05 Tel. 392 19 17 Tel. 262 94 97 Tel. 232 98 90 Tel. 236 48 70 Tel. 377 47 00

GOTTESDIENSTE IN LIECHTENSTEIN

Sonntag, 30. Dezember

Fest der Heiligen Familie

Balzers 18.30 Uhr Vorabend; 7.30, 10 Uhr Kapelle Haus Gutenberg: 8.30 Uhr
Bendern-Gamprin 18 Uhr Vorabend; 9 Uhr
Eschen 18 Uhr Vorabend; 10 Uhr
Mauren 19 Uhr Vorabend; 10 Uhr
Nendeln 19 Uhr Vorabend; 9 Uhr

Planken 11 Uhr
Ruggell 19 Uhr Vorabend; 10 Uhr
Schaan Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 9.30, 19 Uhr Kloster: 11 Uhr
Schaanwald 17.45 Uhr Vorabend; 8.30 Uhr
Schellenberg 18 Uhr Vorabend; 9 Uhr
Triesen Pfarrkirche: 19 Uhr Vorabend; 10 Uhr Marienkapelle: 8.15 Uhr

Triesenberg Pfarrkirche: 9.30, 19.15 Uhr Steg: 9 Uhr Masescha: 10.30 Uhr Malbun: 17.30 Uhr Vorabend
Vaduz Pfarrkirche: 18 Uhr Vorabend; 9 Uhr St. Josef, Ebenholz: 11 Uhr
Gottesdienst in Italienisch 11 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
Gottesdienst in Spanisch 18.30 Uhr in der St. Peterskirche in Schaan
IBF International Bible Fellowship Gottesdienst in Englisch: Sonntags, 17 Uhr in Buchs, gegenüber Migros

Gottesdienst in Spanisch: jeden 2. und 4. Samstag, 19.30 Uhr in Buchs, gegenüber Migros
Evangelische Kirche Montag, den 31. Dezember, 19 Uhr Altjarsabend mit Pfarrer Hans Jaquemar
Evangelisch-lutherische Kirche Sonntag, den 30. Dezember, 10 Uhr Gottesdienst mit Feier des Abendmahls mit Pfarrer Trieba, «Aus dem Gesangbuch gepredigt».
Freie Evangelische Gemeinde Sonntag, den 30. Dezember, 10 Uhr Gottesdienst (Im Rösle 2, Schaan), gleichzeitig Kinderprogramm. Predigt: Hans Krättli

ANZEIGE

Wie ein reinigendes Gewitter...

Blitzschnell! Blitzsauber!

Risch reinigt Rohre AG

KANALREINIGUNG - MULDENSERVICE
TEL. 00423/232 43 58 www.rrr.li
NOTFALL 24 Stunden-Service 079/438 01 03

APOTHEKE
am Postplatz

+423 233 55 55