



Mitglieder der Arbeitsgruppe «Fit und Gsund» und Interessierte: Fitnesstrainerin Barbara Kühne (links) mit Madeleine und Peter Pauli. Pressebild

## Bewegung kommt in die Melibündte

Im Rahmen des Projekts «Eviva erleben» findet im Treffpunkt Melibündte am Donnerstag, 7. November, erstmals ein Bewegungsangebot statt.

Mels.– Unter fachkundiger Anleitung können sich die Teilnehmenden bei diesem Bewegungsangebot gemeinsam in der Gruppe fit halten. Das Angebot findet wöchentlich jeweils von 9 bis 10 Uhr statt und ist bis Ende Jahr kostenfrei.

### Früh richtig trainieren

«Fit und gesund sein und bleiben, das wünschen sich viele», schreibt Barbara Kühne, Physiotherapeutin und Fitnesstrainerin, in einer entsprechenden Mitteilung. «Bis ins hohe Alter aktiv mit den Enkeln spielen zu können, selbstständig Einkäufe zu erledigen oder allgemein selbstständig leben zu dürfen, sind viel verbreitete Wünsche. Es ist deshalb wichtig, früh mit dem richtigen Training anzufangen.»

Um diesem Bedürfnis und den damit zusammenhängenden Anforderungen zu begegnen, bietet Kühne ab dem 7. November jeweils am Donnerstagmorgen von 9 bis 10 Uhr wöchentliche Fitnessstunden in der Melibündte

in Mels an. Die Themen der Stunden haben dabei unterschiedliche Schwerpunkte. So ist ein abwechslungsreiches Programm garantiert. Sie verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, schreibt Barbara Kühne. Sie setzt auf eine Mischung aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Rücken-training, gepaart mit Geselligkeit und Gemeinschaft. «Ich freue mich auf abwechslungsreiche Stunden, in denen wir uns gemeinsam bewegen und zusammen Spass haben. Dieser darf nicht zu kurz kommen», so Kühne.

Um am Angebot teilnehmen zu können, sind minimale körperliche Voraussetzungen gefordert, wie etwa mithilfe eines Stuhls oder einer Hilfsperson auf den Boden kommen und wieder aufstehen können. Anmeldungen werden entgegengenommen unter [barbara.kuehne@gmx.ch](mailto:barbara.kuehne@gmx.ch). Das neue Bewegungsangebot in der Melibündte an der Klosterstrasse 8 ist barrierefrei zugänglich, die Bushaltestelle befindet sich direkt vor dem Gebäude. (pd)

## Wettbewerb: Strahlende Gewinner



Wie die Raiffeisenbank Sarganserland in einer Medienmitteilung schreibt, konnte sie sich beim diesjährigen Kinderschürzen-Wettbewerb für Kinder der ersten Kindergartenklassen über zahlreiche Teilnehmende freuen. **In der Geschäftsstelle Flums sind die drei kreativsten Schürzen prämiert worden.** Die Gewinnerinnen und Gewinner erhielten je einen Batzen fürs Sparkässeli. Das Bild zeigt Giulia Kurath (links), Gino Venini und Lorena Unterthurner bei der Preisübergabe. Das Team der Raiffeisenbank schreibt weiter, man bedanke sich herzlich bei allen Teilnehmenden und wünsche allen Kindern weiterhin viel Freude im ersten Kindergarten. Text und Bild Pressedienst

# Farbiges Programm im Festkonzert

Am Freitag, 25. Oktober, wird um 19.30 Uhr im «Verrucano» das Jubiläumskonzert des Orchesters Concentus rivensis gespielt. Unter der Leitung von Enrico Lavarini sind Solisten und Orchestermusiker aus verschiedenen Ländern zu hören.

Was vor über 50 Jahren im kleinen Kreis einer Gruppe von Musikbegeisterten und regelmässigen Proben an zahlreichen Montagabenden begonnen hat, zeigt sich heute in der Existenz eines eigenständigen Orchesters, dem Berufsmusikerinnen und -musiker aus verschiedenen Ländern angehören. Sie leben in der Schweiz, in Liechtenstein, Österreich und Süddeutschland, treffen sich zu Proben im Sarganserland und wirken mit bei Aufführungen in der Region und darüber hinaus. Dem Orchester angegliedert ist ein Chor mit Sängerinnen und Sängern aus verschiedenen Regionen. Nach den ersten Entwicklungsjahren fand sich die Gruppierung im Jahr 1974 zum ersten Mal unter dem Namen «Concentus rivensis» zusammen und behielt diesen bis heute.

### Reiches Programmangebot

Unter den unzähligen Konzerten, die in all den Jahren einstudiert und aufgeführt wurden, haben sich einige Fixpunkte ergeben, wie die «Konzerte zum Frühjahr» (früher «Passionskonzerte»), die Serenaden im Sommer oder im Frühherbst, die Sinfoniekonzerte sowie die Konzerte zur Weihnacht, mit «Puer nobis nascitur» und «Quem pastores laudavere». Bedeutende Solisten, sowohl im vokalen als auch im instrumentalen Bereich, traten in verschiedenen Aufführungen zum Klangkörper. Kammermusikkonzerte in variablen Besetzungen erweiterten und vervollständigten regelmässig das Programmangebot. Dieses umfasste, neben Werken des gängigen Repertoires aus Barock, Klassik und Romantik, stets auch zeitgenössische Musik, vielfach in Uraufführungen von Enrico Lavarini.

Einen wichtigen Raum nahmen in der Geschichte des Concentus rivensis Bühnenwerke ein, so die Oper «Jonas» von Enrico Lavarini oder auch «Tom Sawyer».

### Hochklassiger Klangkörper

Im bevorstehenden Sinfoniefestkonzert wirken rund 50 Musikerinnen und



Concentus rivensis feiert Jubiläum: Der Klangkörper um Enrico Lavarini hat innerhalb von 50 Jahren unzählige Konzerte gespielt. Pressebild

Musiker mit, zusammen mit Sarah Längle, Sopran, und Levent Ivov, Klarinette. Als Konzertmeister wirkt, wie

schon seit längerer Zeit, Branko Simic, aus Serbien stammend und in der Schweiz lebend. Als weitere Stimmführende figurieren Gyöngyi Ellensohn, Violine II, Monika Bazgier, Viola, Maria Schweizer, Violoncello, Martin Egert, Kontrabass, Helen Braun-Falus, Flöte, Alexandra Moroz-Simic, Oboe, Levent Ivov, Klarinette, Veronika Kiss, Fagott, Urban Weigel, Horn, Marco Treyer, Horn, Daniel Huber, Trompete, Zsolt Ardaj, Posaune, Priska Zaugg, Harfe, sowie Reinhart Gau und Fabian Eberle, Perkussion.

Ein farbiges Programm ist im Festkonzert zum 50-Jahr-Jubiläum zu hören: Opernarien von Puccini und Gounod, Mozarts Klarinettenkonzert, Mährische Tänze von Janáček und eine Fantasie über Edvard Griegs «Solweig» von Enrico Lavarini.

Anschliessend folgt ein Apéro im Foyer. Hinweise zu Reservation und Vorverkauf gibt es auf der Website oder via [info@concentus.ch](mailto:info@concentus.ch). (pd)

[www.concentus.ch](http://www.concentus.ch)

### Ein halbes Jahrhundert Concentus rivensis

Gespielt hat das Orchester Concentus rivensis in diesen 50 Jahren viele Werke von Enrico Lavarini, unter anderem die Oper «Jonas», «Margarethenlied», «Huldrych»-Zyklus oder die «Feuertauben». Dann auch von Karl Amadeus Hartmann «Concerto funebre», von Arvo Pärt «Tabula Rasa»; von Wolfgang Amadeus Mozart mehrere Sinfonien und Violin- sowie Klavierkonzerte, zudem Sinfonien von Joseph Haydn, Ludwig van Beethoven oder Franz Schubert, Violoncello-Konzerte von Robert Schumann und Joachim Raff sowie Rokoko-Variationen von Peter Iljitsch Tschaikowsky. (pd)

# Mitfeiern erwünscht

Am Samstag, 26. Oktober, beginnt um 13.30 Uhr das Jubiläumsfest anlässlich des 70-jährigen Bestehens der Schwarzen Engel in Flums in der Flumserei. Das Programm bietet für Gross und Klein diverse Attraktionen bis spät in die Nacht.

### von Katrin Wetzig

Flums.– Wer die Schwarzen Engel in Flums kennt, der weiss, was zu erwarten ist, wenn sie Geburtstag feiern: ein teuflisches Vergnügen, traditionsverbunden und doch immer wieder erfrischend ideenreich – genau so, wie Fasnacht sein sollte.

### Fasnächtlicher Spass muss sein

Der Nachmittag bietet traditionelle Aspekte und Kindervergnügen, gepaart mit Action. Am Holzarvenstand der Familie Reichlin kann man sich vom unglaublichen Talent des Gründervaters der Schwarzen Engel, dem verstorbenen Hugo Reichlin, überzeugen. Für das Fotoshooting kann man sich dann

ab 14.30 Uhr sogar selbst einmal als Tüüfel oder Chrüterwyb verkleiden und so quasi in die Haut eines schwarzen Engels schlüpfen. Mit dem Bobbycar-Race by Käppeli ist (ebenfalls um 14.30 Uhr) für Spannung gesorgt. Wer das Rennen für sich entscheidet und dank verwegener Fahrweise auf Rang eins landet, wird um 17 Uhr beim Rangverlesen verkündet. Wer es zwar gerne spannend, aber weniger aktionsgeladen mag, ist mit der Tombola sicher bestens bedient. Die Verlosung um 22.30 Uhr sollte man dann allerdings keinesfalls verpassen.

Doch zurück zum Nachmittag: Die Kinderecke mit dem «Spielmitmobil» wird sicher nicht nur die Kinder restlos begeistern.

Doch was wären die Schwarzen Engel ohne Musik? Für einmal zeichnet dafür nicht nur die Hofnarrenmusik verantwortlich; auch die Guggenmusik Chrousi (um 21 Uhr) und die Chottelbotzer Lozärn (um 23 Uhr) sorgen für den passenden Sound. Dass mit «PS» zwischen Guggenauftritten für Tanz und Unterhaltung gesorgt ist, versteht sich von selbst.

Und noch etwas sollte man sich verpassen: Ab 18.30 Uhr ist mit verschiedenen Butzi-Auftritten zu rechnen, bevor die Bühne um 20 Uhr den Giftsprütze Flums und den Nörgis Sargans gehört. Mitfeiern ist absolut erwünscht. Dass mit einer Festwirtschaft und Barbetrieb für das leibliche Wohl gesorgt ist, versteht sich von selbst.