



WIBA 27

23. – 26. September 2027

wir
sind **Wittenbach**

am Puls



Dorffest und Gewerbeausstellung

Lesen Sie mehr über das Hauptthema des KMU-Apéros auf Seite 3

Nr. 11 | 12. März 2026

Ginto und sein Gründer

Der Wittenbacher Julian Heeb suchte nach Lösungen für Hindernisse und entwickelt Ginto – eine Plattform für Informationen zur Zugänglichkeit.

Seite 2

Neuerungen beim FerienSpass

Der FerienSpass Wittenbach-Muolen-Häggenschwil erhält verschiedene Anpassungen: neue Website, neue Teammitglieder, neue Durchführungsdaten.

Seite 4

Ideen gegen Hindernisse

Schon als Kind suchte Julian Heeb nach Lösungen für Hindernisse. Der Wittenbacher Softwareingenieur entwickelt mit Ginto die wichtigste Plattform der Schweiz für Informationen zur Zugänglichkeit.

Die Nachbarskinder klettern ins Baumhaus. Auch der junge Julian Heeb möchte beim Abenteuer dabei sein, doch er ist mit seiner spinalen Muskelatrophie an den Rollstuhl gebunden. Kurzerhand überzeugt er seine Gspännli, einen Lift zu bauen: ein Flaschenzug, ein Seil, eine Plattform für den Rollstuhl. Beim ersten Test reisst das Seil und der Nachbarsjunge landet unsanft auf dem Boden.

Die Episode spielte sich vor über 30 Jahren in Wittenbach ab. «Wir scherzen heute noch darüber», sagt Julian Heeb schmunzelnd. Schon damals zeigte sich, was ihn bis heute auszeichnet: Wenn ein Hindernis auftaucht, beginnt er nach Lösungen zu suchen.

Die Plattform für Zugänglichkeit

Der heute 45-jährige Wittenbacher ist Gründer und Entwickler der digitalen Plattform Ginto. Die App hat sich gemäss Heeb zur wichtigsten Plattform für Zugänglichkeitsinformationen in der Schweiz entwickelt. Sie liefert objektive Angaben zur Zugänglichkeit von unterschiedlichen Orten. Rund 30 000 Lokalitäten wie Res-

taurants, Museen, Veranstaltungsorte, Bahnhöfe und viele mehr sind inzwischen erfasst. Nutzer*innen können so im Voraus prüfen, ob ein Ort ihren individuellen Anforderungen entspricht. «Nicht jede Mobilitätseinschränkung ist gleich», erklärt Heeb. «Eine Stufe, die ich mit dem Elektrorollstuhl nicht überwinden kann, schafft vielleicht jemand mit einem leichten Rollstuhl.»

Von der Idee zum Arbeitgeber

Der Auslöser für Ginto liegt im Jahr 2007. Kurz vor dem Abschluss seines Masters in Informationstechnologie und Elektrotechnik an der ETH reiste Heeb für eine Veranstaltung von Wittenbach nach Zürich. Vor Ort stellt sich heraus: Der Anlass findet über eine schmale, lange Treppe im Keller statt. Für Heeb unerreichbar, den Weg nach Zürich hätte er sich sparen können. «Die Erfahrung brachte den Ingenieur in mir zum Grübeln, wie sich solche Situation vermeiden lassen», erzählt Heeb. Und so entstand die Idee einer digitalen Plattform für Zugänglichkeitsinformationen. Was zunächst als Hobby mit Unterstützung von Freunden begann, entwickelte sich weiter. Das Projekt wurde grösser, umfangreicher, professioneller. Heute steht hinter Ginto der Verein Sitios mit einer Trägerschaft wie Pro Infirmis oder dem Förderverein Barrie-

refreie Schweiz mit allen relevanten Tourismusorganisationen. Sitios betreibt die Plattform und entwickelt sie weiter, Julian Heeb arbeitet dort als Leiter Entwicklung.

Unsicherheiten, Mut und Offenheit

Nach seinem Studium arbeitete Heeb 17 Jahre als Softwareentwickler bei einem Entwicklungsdienstleister. Vor drei Jahren gab er den sicheren Job auf und widmet sich seither voll Ginto. Ein mutiger Schritt, der mit Unsicherheiten und Risiken verbunden ist: Die Finanzierung der Plattform ist bis heute eine Herausforderung und nicht langfristig gesichert. «Ich brauchte sehr viel Überwindung für diesen Entscheid», sagt Heeb offen. Übergänge in neue Situationen waren für ihn immer besonders anspruchsvoll. Nicht zuletzt,

da er im Alltag stets auf Unterstützung von anderen angewiesen ist. Das erfordert Offenheit auf beiden Seiten. Dass Menschen manchmal

«Man sollte das Leben nicht zu ernst nehmen, es gibt immer etwas zu lachen.»

im ersten Moment unsicher auf ihn reagieren, kennt er. «Ich gehe offen auf die Leute zu und bin überzeugt, dass ich so beeinflussen kann, wie sie auf mich reagieren.» Meist funktioniert das gut, selten gebe es jedoch Situationen, die irritieren. Etwa dann, wenn er im Restaurant ungefragt keine Menükarte ausgehändigt bekommt.

Mit Humor und Ideen weiterdenken

Trotz solcher Erfahrungen bleibt Julian Heeb optimistisch. «Man sollte das Leben nicht zu ernst nehmen, es gibt immer etwas zu lachen», sagt er. Humor, Neugier und der Wunsch, Dinge zu gestalten, treiben ihn an. Diese Haltung scheint auch zu erklären, warum Hindernisse für ihn oft zum Ausgangspunkt neuer Ideen werden – damals beim Baumhauslift und heute bei Ginto. Für die Zukunft wünscht sich Heeb vor allem eines: eine nachhaltige Finanzierung, damit die Plattform langfristig weiterentwickelt werden kann; vielleicht sogar mal über die Schweizer Grenze hinaus. «Und als Wittenbacher wünsche ich mir ein rollstuhlgängiges Schloss Dottenwil», ergänzt Heeb und lacht.

Isabel Niedermann |



2019 gewann Julian Heeb und sein Team mit Ginto beim LEADER Digital Award in der Kategorie «Organisation» und den Publikumspreis.

KMU-Apéro: Vorfreude auf WIBA27

Der Gewerbeverein Wittenbach-Häggenschwil und der Gemeinderat Wittenbach hieszen am 4. März zahlreiche Vertreter*innen aus Gewerbe und Industrie am KMU-Apéro willkommen.

Im Zentrum des sehr gut besuchten Anlasses standen Informationen zur geplanten Gewerbeausstellung mit Dorffest WIBA27, die vom 23. bis 26. September 2027 rund um das Oberstufenzentrum Grünau stattfinden soll.

Gemeindepräsident Peter Bruhin informierte einleitend über aktuelle Themen und Projekte der Politischen Gemeinde. Anschliessend stellte OK-Präsident Stefan Bacher die Ziele

und das Konzept der WIBA27 vor. Die Ausstellung soll die Vielfalt und Leistungsfähigkeit des lokalen Gewerbes sichtbar machen und gleichzeitig ein grosses Fest für die Bevölkerung werden. Interessierte Betriebe können sich bis 31. März für eine Teilnahme anmelden. In den kommenden Wochen wird zudem das Konzept für die Festwirtschaft und die Präsenz der Vereine fertig ausgearbeitet.

Zum Abschluss gab Dominik Meli, Präsident des Gewerbevereins Wittenbach-Häggenschwil, Einblick in weitere Aktivitäten des Vereins und motivierte die Anwesenden zum Mitmachen an der WIBA27: «35 bis 40 Aussteller sind unser Ziel – wir zählen auf Sie!»

Das OK der WIBA27

(Ressort: Verantwortung / Stellvertretung)

OK-Präsidium:

Stefan Bacher / Daniel Vogel

Sekretariat:

Nadja Niklaus

Finanzen:

Dominik Meli / Kay Vonlanthen

Sponsoring und Fundraising:

Martin Egger / Urs Schnellli

Infrastruktur und Logistik:

Silvan Eberle / Boris Schedler

Programm und Unterhaltung:

Christoph Bernhardsgrütter / Caleb Capuano

Kommunikation und Marketing:

Jürg Grau / Rino Frei

Personal und Helferwesen:

Conny Lutz / Jeannette Bacher

Festwirtschaft: TBD

Jürg Grau |

WIBA 27
23. – 26. September 2027

Ziele

- Sie leisten mit Ihrem Gewerbe, mit Ihrem Schaffen und Ihren Kompetenzen einen wichtigen Beitrag zu einer funktionierenden, attraktiven Gemeinde. Teilen Sie mit der Bevölkerung von Wittenbach und Umgebung Ihre Begeisterung für Ihre Produkte und Dienstleistungen.
- An der WIBA27 wollen wir spannenden Personen begegnen, neue Kontakte knüpfen, alte Kontakte pflegen und ein grosses Wittenbacher Fest feiern.

WIBA 27
23. – 26. September 2027



OK-Präsident Stefan Bacher erklärt den Gewerbler*innen das Konzept der WIBA27.

Publikationsorgan der Gemeinde Wittenbach

Erscheint donnerstags in Wittenbach.

Herausgeber:

Politische Gemeinde Wittenbach
www.wittenbach.ch, 071 292 21 11

Titelbild: Gemeinde Wittenbach

Verlag, Layout, Insetrate und Druck:

Cavelti AG, Gossau
ampuls@cavelti.ch, 071 388 81 81

Auflage: 5000 Ex. (gedruckt auf 100% Altpapier, blauer Engel)

Die aktuellen Insetratetarife sowie Erscheinungsdaten sind online unter www.ampuls-wittenbach.ch abrufbar.

Redaktionsschluss:

Montag, 16. März, 10.00 Uhr.

Einsendungen (Insetrate und Texte) an ampuls@cavelti.ch.

wittenbach

FerienSpass 2026 mit verschiedenen Anpassungen

Der FerienSpass Wittenbach-Muolen-Hägenschwil wartet in diesem Jahr mit verschiedenen Neuerungen auf: neue Mitglieder in der Projektgruppe, neue Website, angepasste Durchführungstermine.

Die Vorbereitungen für den FerienSpass 2026 in Wittenbach, Muolen und Hägenschwil laufen bereits auf Hochtouren. Die Projektgruppe darf sich dabei über tatkräftige Verstärkung freuen: Neu engagieren sich Katja Götti und Claudia Kuhn aus Muolen sowie Alexander Ott für Wittenbach in der Projektgruppe. Weiterhin zählen Sandra Gemperle und Kathrin Eberle aus Hägenschwil zu den erfahrenen Mitgliedern, welche ihre wertvolle Unterstützung einbringen. Gemeinsam arbeitet das Team daran, den FerienSpass 2026 für Kinder und Familien abwechslungsreich, kreativ und unvergesslich zu gestalten.

Neue Website

Seit Anfang März ist die neue Website des FerienSpass Wittenbach-Muolen-Hägenschwil aufgeschaltet. Sämtliche Informationen

und Angebote für die Teilnehmenden wie auch für Anbieter*innen sind neu unter der Adresse www.ferien-spass.ch zu finden.

Neue Durchführungswochen

Der FerienSpass wird weiterhin während drei Wochen in den Sommerferien durchgeführt. Neu finden die Angebote in der ersten, vierten und fünften Ferienwoche statt – also in diesem Jahr vom 6. bis 10. Juli und 27. Juli bis 7. August. Damit möchten wir dem mehrfach geäusserten Wunsch Rechnung tragen, bereits in der ersten Ferienwoche Angebote durchzuführen.

Anbieter*innen gesucht

Damit auch in diesem Jahr wieder ein vielseitiges Programm angeboten werden kann, ist die Projektgruppe auf der Suche nach engagierten Anbieter*innen. Vereine, Organisationen oder Privatpersonen haben die Möglichkeit, eigene Kursangebote für Kinder und Jugendliche zu gestalten. Dabei entscheiden die Anbietenden selbst, für welche Altersklasse ihr Angebot gedacht ist, wie lange dieses dauert, wie viele Kinder teilnehmen kön-

nen und wie hoch der Teilnahmebeitrag ausfällt. Wer eine Idee für ein Angebot hat und Teil des FerienSpass 2026 werden möchte oder Unterstützung bei der Umsetzung benötigt, kann sich gerne bei Alexander Ott melden: info@ferien-spass.ch



Die Projektgruppe: Florian Hehli (noch bis Ende April), Kathrin Eberle, Sandra Gemperle, Alexander Ott, Katja Götti und Claudia Kuhn

Die Projektgruppe freut sich auf zahlreiche kreative Angebote und eine erfolgreiche Durchführung des FerienSpass 2026.

Alexander Ott |

AUS DEM GEMEINDERAT

Jahresrechnung 2025, 1. Lesung

Der Gemeinderat hat die erste Lesung der Jahresrechnung 2025 vorgenommen. Bereits jetzt lässt sich sagen, dass die Steuererträge erneut zugelegt haben. Noch ausstehend ist die Rechnungsprüfung durch die Firma PricewaterhouseCoopers. Danach erfolgt eine zweite Lesung durch den Gemeinderat zusammen mit der Geschäftsprüfungskommission. Die detaillierten Zahlen und Informationen werden zur gegebenen Zeit publiziert.

Pilotprojekt Cargobikes für Unternehmen

Im Rahmen des Agglomerationsprogramms St.Gallen – Bodensee soll im Jahr 2026 ein Pilot- und Demonstrationsprojekt mit Cargobikes für Unternehmen durchgeführt werden.

In vier Pilotgemeinden werden jeweils sechs Cargobikes an interessierte Unternehmen abgegeben. Die Unternehmen haben danach ein Jahr Zeit, die Cargobikes in den Arbeitsalltag zu integrieren und Erfahrungen zu sammeln. Nach Abschluss des einjährigen Pilotbetriebs entscheiden die Unternehmen, ob sie die Cargobikes behalten oder zurückgeben wollen. Der Gemeinderat Wittenbach hat entschieden, bei diesem Projekt teilzunehmen. Die Anschubfinanzierung über den Energiefonds wird aktuell geprüft. Das ganze Projekt soll am Ende kostenneutral für die Gemeinde sein.

EINBÜRGERUNGS- BESCHLÜSSE

Der Einbürgerungsrat hat den aufgeführten Bürgerrechtskandidat*innen das Gemeinde- und Ortsbürgerrecht von Wittenbach erteilt. Auf der rechtsverbindlichen Publikationsplattform (Link auf www.wittenbach.ch) sind folgende Einbürgerungsbeschlüsse zu finden:

Wildt Olga, geb. 11.4.1977, Staatsangehörige von Deutschland, wohnhaft in 9300 Wittenbach, Bruggwiesen 4

Nebril Gallardo Francisco, geb. 5.5.1976, Staatsangehöriger von Spanien, wohnhaft in 9300 Wittenbach, Grüentalstrasse 18b

Die Dossiers mit den Einbürgerungsbeschlüssen können vom 5. März bis 18. April in der Ratskanzlei eingesehen werden. Einsicht nehmen kann, wer in der Politischen Gemeinde Wittenbach stimmberechtigt ist.

wir sind
Wittenbach

Abstimmungsergebnisse der Gemeinde Wittenbach

Stimmberechtigte: 5858

Eidgenössische Abstimmung

Volksinitiative «Ja zu einer unabhängigen, freien Schweizer Währung mit Münzen oder Banknoten (Bargeld ist Freiheit)» und direkter Gegenentwurf Bundesbeschluss über die schweizerische Währung und die Bargeldversorgung

Eingegangene Stimmzettel: 3021

Stimmbeteiligung: 51,6%

A) Initiative

Ja: 1260 Nein: 1696

B) Gegenentwurf

Ja: 2111 Nein: 786

C) Stichfrage

A: 1046 B: 1813

Volksinitiative «200 Franken sind genug! (SRG-Initiative)»

Eingegangene Stimmzettel: 3064

Stimmbeteiligung: 52,3%

Ja: 1284 Nein: 1767

Volksinitiative «Für eine gerechte Energie- und Klimapolitik: Investieren für Wohlstand, Arbeit und Umwelt (Klimafonds-Initiative)»

Eingegangene Stimmzettel: 3049

Stimmbeteiligung: 52,1%

Ja: 592 Nein: 2428

Bundesgesetz vom 20. Juni 2025 über die Individualbesteuerung

Eingegangene Stimmzettel: 3065

Stimmbeteiligung: 52,3%

Ja: 1338 Nein: 1688

Kantonale Abstimmung

Kantonsratsbeschluss über den Verkauf der Grundstücke WILWEST und die Kompensation von Fruchtfolgeflächen im Kanton St. Gallen

Eingegangene Stimmzettel: 2662

Stimmbeteiligung: 45,4%

Ja: 1601 Nein: 987

Kantonsratsbeschluss über den Neubau des Berufs- und Weiterbildungszentrums Rapperswil-Jona am Standort «Südquartier» in Rapperswil

Eingegangene Stimmzettel: 2664

Stimmbeteiligung: 45,5%

Ja: 2209 Nein: 400

Kantonsratsbeschluss über den Bau der «Kantonsstrasse zum See» mit Kostenbeteiligung am «Anschluss Witen mit Zubringer»

Eingegangene Stimmzettel: 2667

Stimmbeteiligung: 45,5%

Ja: 1564 Nein: 1035

TODESFÄLLE FEBRUAR

06. **Sutter geb. Streule, Maria Emilie**, von Appenzell AI, geboren am 2. März 1927, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Alterszentrum Kappelhof.

13. **Gubser geb. Hungerbühler, Rosa Maria**, von Quarten-Oberterzen SG, geboren am 25. Oktober 1937, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Alterszentrum Kappelhof.

17. **Verazza, Elvio**, von Uznach SG, geboren am 2. Januar 1947, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Grüntalstrasse 20.

17. **Köhler geb. Spiess, Ruth Berlinde**, von Teufen AR, geboren am 22. Dezember 1933, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Bettenwiesenstrasse 12.

19. **Sacher geb. Röhtheli, Nadine Christina**, von Hägendorf SO, Basel BS, Elgg ZH, geboren am 25. November 1983, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Studerswilerstrasse 2a.

19. **Nänni geb. Grieser, Ursula Ida**, von Herisau AR, Meilen ZH, geboren am 2. August 1945, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Ringstrasse 1c.

21. **Rindlisbacher geb. Frei, Verena Emma**, von Lützelflüh BE, geboren am 1. November 1937, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Alterszentrum Kappelhof.

23. **Tanner geb. Wick, Blanka Martina**, von Appenzell AI, geboren am 16. März 1931, wohnhaft gewesen in Wittenbach, Halten 12.



Beratungsstelle für Eltern von Kleinkindern

Mütter- und Väterberatung

Unterstützung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis fünf Jahre.

Familienwerk

Vogelherdstrasse 4, 9300 Wittenbach
Anmeldung unter 071 227 11 70,
Änderungen vorbehalten.

Öffnungszeiten der Beratungsstelle Wittenbach/Kronbühl

Jeden Mittwoch im Monat
– Termine von 8.00 bis 12.00 Uhr
und von 13.30 bis 17.30 Uhr
– nur mit Voranmeldung
(keine offene Beratung)

Sonderwoche an der Oberstufe Grünau

OZ GRÜNAU In der ersten Märzwoche wurde es etwas ruhiger auf den Gängen der Oberstufe Grünau. Während die ersten und zweiten Oberstufenklassen eine aufregende Skiwoche im Schnee geniessen durften, erlebten die Schülerinnen und Schüler der dritten Oberstufe eine abwechslungsreiche Sonderwoche in ihrem gewohnten Schulhaus. Aus einer breiten Palette an kreativen, praktischen oder entspannenden Workshops konnten sie ihr Wochenprogramm ganz nach ihren eigenen Interessen gestalten.



Die Auswahl an Kursmöglichkeiten war vielfältig: Beim Jassen konnten Spielstrategien bewiesen werden, in der Sporthalle flogen die Bälle umher und wer es ruhiger mochte, durfte verschiedene Entspannungstechniken oder Yoga ausprobieren. Für Technikinteressierte war der Kurs «Makerspace» die richtige Wahl – dort kam unter anderem der 3D-Drucker zum Einsatz. Auch der Kreativität wurden keine Grenzen gesetzt: Ob beim Gestalten von Fimo-Perlen, bei Jesmonite-DIY-Projekten oder beim Malen an der Staffelei.

Passend zum sonnigen Wetter besuchten Geschichtsinteressierte das Archäologie-Labor im Kulturmuseum und machten einen Ausflug zur Burgruine Alt-Ramschwag in Häggenschwil. Während sich diese Gruppe an einer Grillstelle verpflegte, zog aus der Schulküche ein herrlicher Duft durch die Schulgänge. Während zweier intensiver Tage wurden dort selbstgemachte Pasta, Focaccia sowie andere italienische Spezialitäten und «Dolci» zubereitet.



Neben den individuellen Workshops sorgte der gemeinsame Halbtage am Mittwochmorgen für weiteres Spielen, Sport und Zusammensein. So blicken alle auf eine aufregende Woche zurück und starten mit vielen neuen Eindrücken ins Wochenende.

Ilenya Esposito |

Pulsschlag Agenda

JEWELNS MITTWOCH

Seniorenturnen ■ Singsaal, Schulhaus Kronbühl ■ Pro Senectute Gossau & St.Gallen Land ■ 9–10 Uhr ■ www.sg.prosenectute.ch

JEWELNS MITTWOCH

Mütter- und Väterberatung: Die ersten Lebensjahre umfassend begleitet ■ Familienwerk ■ Ostschweizer Verein für das Kind ■ vormittags und nachmittags ■ www.ovk.ch

SONNTAG, 22. FEBRUAR, BIS SONNTAG, 22. MÄRZ

Ausstellung Hans Häfliger «Landschaft» ■ Kellergalerie Schloss Dottenwil ■ IG Dottenwil ■ www.dottenwil.ch

MÄRZ

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Nationaler Pfadischnuppertag mit der Pfadi Peter & Paul ■ Schulhaus Steig ■ Pfadi Peter & Paul ■ 14–16.30 Uhr ■ www.pfadipeterpaul.ch

Bandnight ■ Aula, OZ Grünau ■ Schule für Musik ■ 19–22.45 Uhr ■ schulefuermusik.ch

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

60plus Wittenbach, Hauptversammlung ■ Kirchl. Zentrum St.Konrad ■ 60plus Wittenbach ■ 12 Uhr ■ www.60plus-wittenbach.ch

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Wanderung mit Wurst vom Grill ■ Besammlung in Engelburg ■ Verkehrsverein Wittenbach ■ www.verkehrsvereinwittenbach.ch

DIENSTAG, 24. MÄRZ

Jass-Turnier ■ Bits Café&Bar ■ 13.30–17 Uhr ■ bits-cafebar.ch

Zwirbeltreff ■ Familienwerk ■ Zwirbeltreff ■ 15–17 Uhr ■ familienwerk.wittenbach.ch/zwirbeltreff

MITTWOCH, 25. MÄRZ

Klosterführung: Dachstock, Uhrwerk, Klosterschatz ■ Treffpunkt 14.45 Uhr beim Gallusbrunnen ■ Frauengemeinschaft Wittenbach

«Ich doch nicht!» ■ Dorfstrasse 10 ■ zeit-raum wittenbach ■ 19.30–22 Uhr ■ www.zeit-raum-wittenbach.ch

FREITAG, 27. MÄRZ

Hauptversammlung Verkehrsverein ■ Restaurant Vinato ■ Verkehrsverein Wittenbach ■ 19–22 Uhr ■ www.verkehrsvereinwittenbach.ch/willkommen

SAMSTAG, 28. MÄRZ

Tag der offenen Tür ■ Spielgruppe Kinderwelt, 9300 Wittenbach ■ Spielgruppe Kinderwelt ■ 9–11 Uhr ■ spielgruppenwittenbach.cyon.site/index.html

Unterhaltungskonzert der Musikgesellschaft Konkordia Wittenbach

Aula OZ Grünau ■ Musikgesellschaft Konkordia Wittenbach ■ 20 Uhr

SONNTAG, 29. MÄRZ

Ostereier malen – Die Mitte Wittenbach organisiert Eiermalen für Kinder ■ Schloss Dottenwil ■ Die Mitte ■ 11–16 Uhr ■ www.dottenwil.ch/kultur

10% Tage

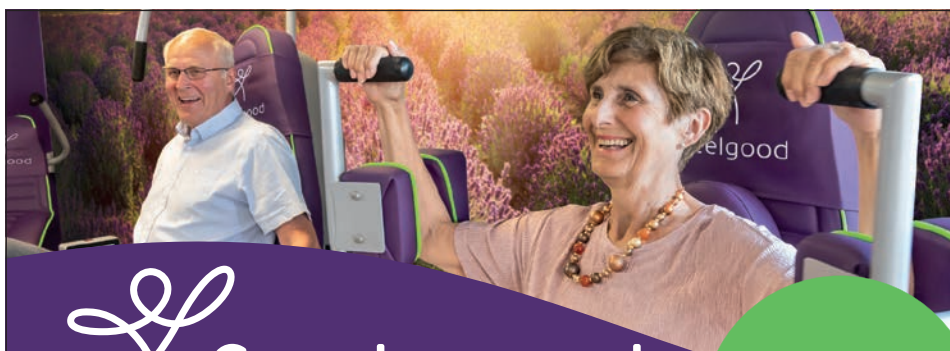
**Auf alle
Getränke**

ausgenommen
Spirituosen



MOHL
GETRÄNKE-MARKT
ARBON

19.–21. März 2026



 **feelgood**
Wittenbach

Das Bewegungsstudio für Gesundheit
und Mobilität bis ins hohe Alter.

Jetzt GRATIS
Probetraining
vereinbaren!



Feelgood Wittenbach
Oedenhof 1a
9300 Wittenbach



+41 71 490 91 49



info@feelgoodwittenbach.ch
www.feelgoodwittenbach.ch



Feelgood Wittenbach



feelgoodwittenbach

**GESUND UND AKTIV IN DEN
FRÜHLING** im Feelgood Center Wittenbach



GUTSCHEIN
für 2 Gratismonate bei Abschluss
eines Jahresvertrages 12 + 2

 **feelgood**
Wittenbach

Gültig bis 31.03.2026

Die regionale Wochenpresse ist beliebt und relevant

Titel- und Kontaktqualitäten der regionalen Wochenpresse (Durchschnittswerte)

Pick-ups



1,6 Mal
nehmen die Lesenden die Ausgabe in die Hand.

Lesemenge



80%
des gesamten Inhaltes einer Ausgabe werden gelesen.



Lesedauer



19 Min.
beträgt die Lesezeit pro Ausgabe.

Titelloyaltät



59%
der Lesenden würden ihren Zeitungstitel vermissen.



am Puls

Quelle: WEMF MACH Basic 2021-2

Kontakt für Ihr Inserat: Cavelti AG, Gossau, Telefon 071 388 81 81, ampuls@cavelti.ch

WENN MAN VOR DEM BIKE UNTEN ANKOMMT.

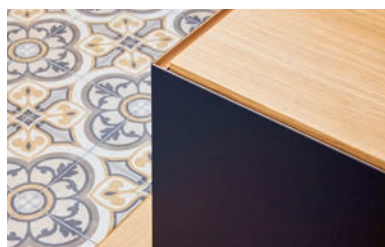
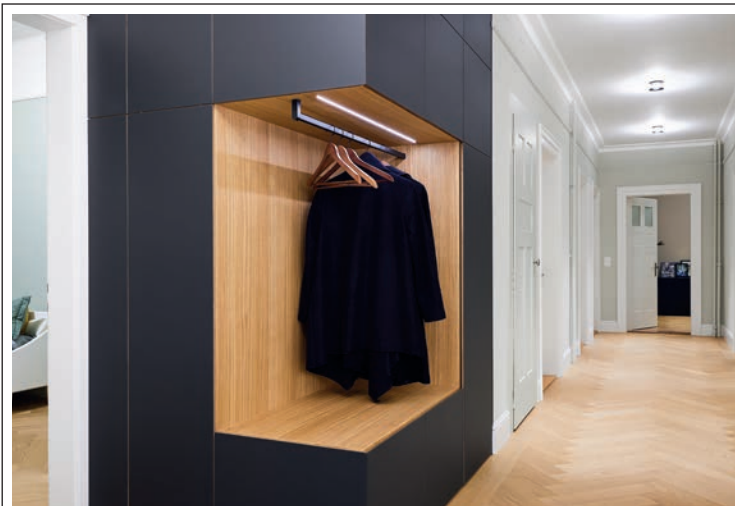
Dann erreichen wir Sie innerhalb kürzester Zeit überall in der Schweiz.

Jetzt Gönnerin oder Gönner werden

Wenn, dann **rega**



Kostenlose Anzeige



Schon gewusst?

Unsere Schreinerei blickt auf eine lange Tradition zurück. Hier, wo alles begann, erfüllen wir gerne Ihre individuellen Wünsche. Ob Küchen, Garderoben, Türen, Eckbänke oder Wohnmöbel - wir sind für Sie da!

B A U M A N N
Der Küchenmacher

Baumann AG Der Küchenmacher
St. Leonhardstrasse 78
9000 St. Gallen, 071 222 61 11
www.kuechenbau.ch

BESSER ALS RECYCLING!

Bei uns gibt's **nachhaltige Druckprodukte** wie Flyer und Poster aus hochwertigem Restpapier.

PAPIER FAN

 **CAVELTI**
PAPIERFAN – eine Initiative der Cavelti AG



Jetzt bestellen und mehr Infos erhalten:
papierfan.ch

**Fensterladen
Fensterzargen
Rollladen
Sonnenstoren
Terrassendächer
Storenservice**

Jetzt vom Eigenmietwert profitieren!
Showroom St. Gallen
Langgasse 108/110
Mi 8-11.30 Uhr
Di/Do/Fr 14-18 Uhr
Tel. 071 244 40 25

wolf-storen.ch

wolf[®]
Stellt alles in den Schatten.

Nie mehr selber Rasen mähen!



50% Rabatt
auf die Installation

Ihr Mähroboter-Spezialist!

Pündtstrasse 1 | Arbon | Tel. 071 440 40 40 | www.maehroboter-shop.ch

manser24^{ch}
HANDWERKER-SHOP

Wasserkorporation Wittenbach

Einladung zur ordentlichen Bürgerversammlung 2026

Montag, 30. März 2026, 19.30 Uhr
Rest. Erlenholz, 9300 Wittenbach

Traktanden:

1. Wahl der Stimmzähler
2. Jahresbericht des Präsidenten 2025
3. Finanzbericht 2025
4. Budget 2026
5. Bericht der GPK
6. Ersatzwahl Mitglied GPK
7. Allgemeine Umfrage

Stimmberechtigt ist, wer

- a) im Korporationsgebiet Wohnsitz hat und in der Politischen Gemeinde das Stimmrecht besitzt.
- b) Eigentümer von im Korporationsgebiet gelegenen Objekten ist, die der Wasserversorgung angeschlossen sind oder in deren Feuerschutz stehen, soweit nicht das Stimmrecht gemäss Bst. a gegeben ist.

Fehlende Stimmausweise können bis Montag, 30. März 2026, 11.00 Uhr, beim Kassier 071 298 04 81 bezogen werden.

Finanzbericht 2025 mit Anhang, Budget 2026, GPK-Bericht und Jahresbericht 2025 des Präsidenten können bezogen werden unter:

Download: www.wasser-wittenbach.ch
Mail: service@wasser-wittenbach.ch
Telefon: 071 298 04 81, Kassier



Wasserkorporation Wittenbach
Der Verwaltungsrat

Katholische Kirche

Zentrale Firmung in Muolen

Festlicher Gottesdienst am Sonntag, 15. März, um 10.00 Uhr, in der Kirche St. Josef.

Anschliessend Apéro in der Mehrzweckhalle mit musikalischer Umrahmung der Musikgesellschaft Muolen.



Das Sakrament der Firmung wird gespendet durch die Salbung mit Chrisam auf der Stirn, durch die Auflegung der Hand und mit den Worten: «Sei besiegelt durch die Gabe Gottes, den Heiligen Geist.»

Vor diesem, an jeder einzelnen Person vollzogenen Ritus, breitet der Bischof oder sein Stellvertreter die Hände aus und betet um die Ausgiessung des Heiligen Geistes. Dieses Gebet ist ebenfalls von grosser Bedeutung, da es zum Verständnis des Sakramentes beiträgt. Im An-

schluss an die Salbung tauschen der Firmspender und die Neugefirnten den Friedensgruss. Das Wort Firmung leitet sich aus dem lateinischen Wort «confirmatio» ab. Das heisst Bestätigung, Bekräftigung.

Im Kontext der Firmung ist die Bestätigung des Glaubensbekenntnisses gemeint, das Eltern und Paten bei der Taufe stellvertretend für das Kind geleistet haben. Mit dem Empfang der Firmung bekräftigen die Firmlinge ihren Glauben und ihre Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Kirche.

Am Sonntag, 15. März, wird Generalvikar Sebastian Wetter 25 jungen Erwachsenen aus unserer Seelsorgeeinheit das Sakrament der Firmung spenden.

Herzlich willkommen, Sebastian Wetter!

Aus unserer Pfarrei werden gefirmt:

Karolin Fernandes Ramos,
Laura Henriques Camilo, Lorenzo Podo,
Dario Gasic, Lorena Esposito, Luisa Büdi

Isa Kellenberger |

Meditation zur Fastenzeit

FRAUENGEMEINSCHAFT Unsere Meditation zur Fastenzeit findet am **Montag, 16. März**, um 19.00 Uhr in der Kirche St. Ulrich statt. Wir freuen uns, mit euch diese besinnliche Andacht zu feiern. Alle sind dazu herzlich eingeladen. Lasst euch ein in die eindrücklichen Texte und Gedanken.

Wir freuen uns auf euch.

Bernadette Hug |



Trauer-Treff: Gesprächsgruppe

Der Trauer-Treff ist ein Ort, wo man sich mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, austauschen kann. Oft ist es hilfreich, von andern zu hören, wie sie ihren Problemen, Gefühlen begegnen – mit ihrer Trauer umgehen. Die Erfahrungen dieser Treffen haben mir gezeigt, dass man danach oft etwas «befreiter» heimgeht. Darum lade ich Sie gerne zu einem weiteren Treffen ein am:

Dienstag, 17. März, um 14.30 Uhr, im Kirchenzentrum St. Konrad.

Der Trauer-Treff ist konfessionell unabhängig!

Ich freue mich auf spannende Gesprächsrunden. Regula Loher, Seelsorgerin, 078 801 73 78, E-Mail: r.loher@altkon.ch

Dank an die Sponsoren der Lotto-Preise

... für die HV der Kath. Frauengemeinschaft Wittenbach

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Sponsoren für die grosszügig gestifteten Sachpreise für das Lotto an unserer Hauptversammlung vom 3. März 2026. Wir schätzen das sehr. Vielen Dank.

Bernadette Hug |



Brot & Wein: Wer Ohren hat, der höre ...

Voranzeige: Sonntag, 22. März, 19.00 Uhr, St. Konrad



Christian Leutenegger und Sonja Billian |

EUCHARISTIEFEIER IN ST. ULRICH AM SAMSTAG, 14. MÄRZ, UM 17.00 UHR

Kollekte für das Solidaritätsnetz Ostschweiz

Wir halten Gedächtnis für

- Guido Scherrer
- Walter Schertz
- Irma Bucher-Gruber

Katholische Kirche

Termine

Donnerstag, 12. März

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier, St. Konrad
- 17.00 Uhr Rosenkranz, St. Ulrich
- 19.30 Uhr Kirchenchorprobe, Ulrichsheim

Freitag, 13. März

- ★ 16.30 Uhr Wortgottesfeier, Kappelhof

Samstag, 14. März

- 08.00 Uhr Frauengemeinschaft: Rosenverkauf für das Recht auf Nahrung beim Zentrumsplatz und der Landi Wittenbach
- ★ 17.00 Uhr Eucharistiefeier in St. Ulrich, Gestaltung: Pater Albert Schlauri

Sonntag, 15. März – 4. Fastensonntag

- ★ 10.00 Uhr In Muolen: Zentraler Firmgottesdienst mit Generalvikar Sebastian Wetter; anschliessend Apéro

Montag, 16. März

- ★ 19.00 Uhr Frauengemeinschaft: Meditation zur Fastenzeit, St. Ulrich

Dienstag, 17. März

- 14.30 Uhr Trauer-Treff: Gesprächsgruppe, St. Konrad

Mittwoch, 18. März

- 15.45 Uhr K-Treff, Einkaufen für Fr. 1.– mit Terminkarte, evang. Kirchenzentrum Vogelherd
- 18.00 Uhr Kids-Treff, Jugendräume St. Konrad
- 19.00 Uhr Rosenkranz, St. Konrad

Donnerstag, 19. März

- ★ 09.00 Uhr Eucharistiefeier, St. Konrad
- 17.00 Uhr Rosenkranz, St. Ulrich
- 19.30 Uhr Kirchenchorprobe, Ulrichsheim

Pfarrbeauftragter
Christian Leutenegger,
Telefon 076 420 42 41,
E-Mail: c.leutenegger@
altkon.ch

Sekretariat (Dorfstrasse 24)
Öffnungszeiten Mo–Do:
9.00–11.00 Uhr
Susanne Humbel-Gann,
Telefon 071 298 30 20,
E-Mail: pfarramt.witten-
bach@altkon.ch

Sozialdienst (Dorfstrasse 24)
Christian Mannale,
Telefon 071 298 30 70,
E-Mail: c.mannale@altkon.ch

Mesmer*in St. Ulrich
(Dorfstrasse 24)
Gaby und Kurt Merz
Telefon 071 298 26 06 oder
079 622 74 99

Mesmer St. Konrad
(Weidstrasse 7)
Ivo Garic, Telefon 079 757 51 39

Die Adressen aller Mitar-
beitenden finden sich unter
der Rubrik «Kontakte» auf
www.altkon.ch

www.altkon.ch
[www.facebook.com/
sanktulrich.sanktkonrad](https://www.facebook.com/sanktulrich.sanktkonrad)

Ökumene

Solidaritätstag – ganz (kirche-kunter-)bunt

«Zukunft säen»

Es war ein Experiment, den «ökumenischen Solidaritätstag» mit «Kirche kunterbunt» zu kombinieren. Und es wurde tatsächlich ziemlich anders wie gewohnt:

Viele Kinder und Familien brachten Farbe und Leben mit hinein. Es wurde eine bunte Mischung aus Ateliers, Kir-

chenkaffee, Gesprächsrunden, Gospels mit dem Gospelchor, Feierstunde..., Spielen, Basteln, Geschichten hören, Singen und dem grossen gemeinsamen Abschluss mit Spaghettiplausch und Dessertbuffet.

Erst gegen 14.00 Uhr verliessen die Letzten das Kirchenzentrum St. Konrad.

Christian Leutenegger |



Mandalas entwerfen aus verschiedenen Samen.



Geschichten hören auf der dicken Matte!



Samenherzen zum Verschenken.



Der bunte Fallschirm.



Solidarität! Dieses Spiel funktioniert nur im Miteinander: Der Fröbelturm.



Kinder bastelten für die Feierstunde Plakate zum Thema «Hoffnung».



Spaghettiplausch für einen guten Zweck.



Der Gospelchor Wittenbach hat die Feierzeit wunderbar bereichert.

Ökumene



Für alle Kids der 4. - 6. Klasse. Dich erwartet:
Znacht - Erlebnis - Action - Games - Impuls - Austausch
Einfach eine gute Zeit miteinander haben!

Mittwoch 18. März 18:00 bis 20:00 Uhr
Kirchenzentrum St. Konrad

Wir freuen uns auf Dich!
Markus Otto (076/834 10 58)
Tschiggo Frischknecht (076/ 389 40 42)



Evangelische Kirche

Friedensgebet der Kirchgemeinde Tablat-St. Gallen

Freitag, 13. März, um 19.00 Uhr, in der Kirche Heiligkreuz

Der tobende Krieg im Nahen Osten beschäftigt uns alle und macht uns sehr betroffen. Die Evang.-ref. Kirchgemeinde Tablat-St. Gallen lädt aus diesem Grunde zu einem zentralen Friedensgebet ein.

Mit kurzen, besinnlichen Texten, stimmungsvoller Musik und in der Stille wollen wir zusammenkommen, um unserer Sprachlosigkeit Raum zu geben und gemeinsam um den Frieden zu beten. Der Anlass soll die Gelegenheit bieten, in dieser schweren Zeit der Ohnmacht und Ungewissheit in Gemeinschaft ein Zeichen für Hoffnung und Frieden zu setzen.

Herzliche Einladung an alle, denen der Friede am Herzen liegt.

Pfarrer Bruno Ammann



Evangelische Kirche

Feldornithologe trifft auf Naturfotograf

Für viele von uns wird der Name Wendelin Aepli sofort mit Vögeln in Verbindung gebracht. Als Feldornithologe finden seine Führungen in der freien Natur statt und Referate in geschlossenen Räumen sind für ihn ungewohnt. Umso mehr freuen wir uns, dass er eingewilligt hat, sich von Ueli Bächtold, der die Bilder beisteuert, interviewen und uns so an seinem reichen Wissen teilhaben zu lassen.



Dienstag, 31. März, 14.30 Uhr, Kirchenzentrum Vogelherd, Wittenbach.

Anschliessend sind Sie zum Zvieri eingeladen.
Anmeldung erwünscht bis zum 27. März 2026.
Spontane Besuche sind dennoch möglich.
Irene Märki, T 071 298 35 69,
irene.maerki@bluewin.ch

Termine

Donnerstag, 12. März

14.00 Uhr Nähcafe «etwas» Raum für Ideen

Freitag, 13. März

19.00 Uhr Friedensgebet der Kirchgemeinde Tablat St. Gallen in der Kirche Heiligkreuz

Sonntag, 15. März

★ 10.00 Uhr Gottesdienst mit Pfr. B. Ammann, Fahrdienst: Eva Schneebeli, 071 298 39 19

Montag, 16. März

14.00 Uhr Spielnachmittag und Stricken für die Aktion «Mach dich mützlich» von innocent smoothies und Pro Senectute

Dienstag, 17. März

19.00 Uhr Kleingruppenabend für Jugendliche im KIZ, Kontakt: tschiggo.frischknecht@tablat.ch

Mittwoch, 18. März

15.45 Uhr K-Treff
Einkaufen für Fr. 1.– mit Terminkarte
M. Thoma, 071 298 40 13

Donnerstag, 19. März

14.00 Uhr Nähcafe «etwas» Raum für Ideen

Pfarramt
Pfarrer Bruno Ammann, 071 298 40 10,
bruno.ammann@tablat.ch

Sozialberatung
Monica Thoma, 071 298 40 13,
monica.thoma@tablat.ch

Mesmerin
Magda Nessi, 071 298 40 14,
magda.nessi@tablat.ch

Religionsunterricht
Susy Zublasing, 071 298 51 79

Kinder/Jugend/Familie
Tschiggo Frischknecht,
071 298 40 42,
tschiggo.frischknecht@tablat.ch

www.tablat.ch | www.ju-ki.ch
www.youngpower.ch
www.jungtschar-wittenbach.ch

Ostereiermalen für Kinder

IG SCHLOSS DOTTENWIL Wie bereits in den Vorjahren können die Kinder Ostereier auf verschiedene Art und Weise bemalen oder verzieren und eigene Oster-Nestli basteln, welche sie mit Stolz nach Hause tragen. Sie werden dabei durch Andrea Lehmann betreut. Kulinarisch bieten wir unseren Gästen eine hausgemachte Suppe an. Das Wetter für einen Oster-Spaziergang ist nicht planbar, wir sind jedoch auch bei unfreundlichem Wetter für Sie bereit und freuen uns darauf, Sie verwöhnen zu dürfen. Die Mitte Wittenbach wünscht den Kindern viel Spass und Ihnen einen schönen Aufenthalt auf Schloss Dottenwil.

Wird organisiert durch die Mitte Wittenbach, Sonntag, 29. März, 11.00 bis 16.00 Uhr
 Auskünfte: T 071 290 11 54 (E. Eberle)
 Eiermalen und Material kostenlos



Allfällige Änderungen finden Sie auf unserer Website: www.dottenwil.ch/kultur.

eing. |

Klassikmatinée

IG SCHLOSS DOTTENWIL Die erste Klassikmatinée 2026 begeisterte 43 Konzertgäste am vergangenen Sonntag auf Schloss Dottenwil. Unter dem Titel «Une matinée française» spielten Yuko Ishikawa (Violine) und Marika Cecilia Kopp-Riedl (Harfe) wunderbare Werke französischer Komponisten von Jean-Marie Leclair über Maurice Ravel bis Jules Massenet. Voller französischem Esprit entführten die beiden Künstlerinnen die Zuhörer auf eine stilvolle Klangreise durch das Frankreich des 18. bis 20. Jahrhunderts. Ein Ohrenschaus feinsten Musik zwischen barocker Eleganz, romantischer Wärme und impressionistischem Farbenreichtum. Anschliessend wurden die Gäste mit einem feinen Mittagsmenü verwöhnt, zubereitet von den Wittenbacher Hobbyköchen.



Die nächste Klassikmatinée findet am Sonntag, 26. April statt. Das Acquarello Quartett wird die Konzertbesucher mit Werken im Wandel der Zeit von Mozart bis Schubert verwöhnen.

eing. |

«Ich doch nicht ...?!»

ZEIT-RAUM Rassismus ist ein grosses Wort – komplex, unbequem, und oft ist es einfacher, wegzuschauen. Doch Rassismus ist da, direkt vor uns, in vielen Formen.

Der Kommentar im Pausenraum, die Situation im Bus – war das wirklich in Ordnung?

Rassismus ist oft näher, als wir denken. Aber wie erkennen wir ihn? Was macht er mit uns und wie wirkt er sich auf unsere Gemeinschaft aus? Vor allem: Was können wir tun, um ihm entgegenzutreten?

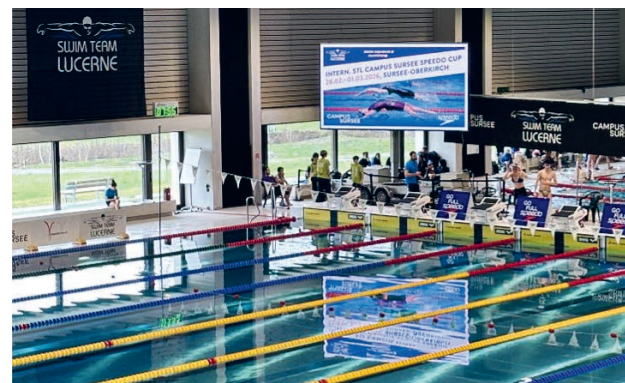
Im Rahmen der Aktionswoche gegen Rassismus und in Zusammenarbeit mit Lisa Lanker, Integration Wittenbach, reflektiert Katarina Stigwall, HEKS-Beratungsstelle gegen Rassismus und Diskriminierung, mit uns diese Thematik des Alltagsrassismus – für ein wertschätzendes, menschliches Miteinander!

Mittwoch, 25. März, 19.30 Uhr, im zeit-raum, weisses Schulhaus Dorf Wittenbach
 Anmeldung www.zeit-raum-wittenbach.ch,
 Infos T 071 298 33 43 (Zünd)

eing. |

SVSW erfolgreich in Sursee

SVSW Am 28. Februar und 1. März trat der Schwimmverein St.Gallen-Wittenbach am Speedo Cup in der Campus Sursee Sportarena an. Mit 50 Vereinen, 796 Schwimmer*innen sowie über 3600 Starts war der Wettkampf hochkarätig besetzt. Das SVSW-Team überzeugte mit zahlreichen Podestplätzen und vielen persönlichen Bestzeiten.



Besonders erfolgreich war Lilly Söllner mit zwei Siegen über 200 m und 400 m Lagen sowie weiteren Medaillen über die Rückenstrecken. Aline Schnellmann gewann die 800 m Freistil und wurde Zweite über 400 m Lagen. Auch Lasse Hensel (1. Platz 800 m Freistil) und Jason Oberholzer mit Gold über 50 m Brust sowie weiteren Podestplätzen sorgten für Highlights. Weitere Medaillen gingen an Jacy Söllner, Florina Wohlgensinger und Noé Hensel. Neben den Medaillen zeigten viele Athlet*innen deutliche Leistungssteigerungen und bestätigten ihre gute Trainingsform mit persönlichen Bestzeiten. Das gesamte Team präsentierte sich kämpferisch, geschlossen und motiviert.

Der Speedo Cup war ein wichtiger Formtest auf der 50 m-Bahn und ein erfolgreicher Schritt in Richtung der kommenden Saisonhöhepunkte.

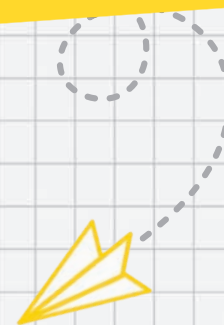
eing. |

**Buchen Sie jetzt Ihre Werbefläche unter
www.puls-wittenbach.ch oder bei Gabi
 Bühler, Telefon 071 388 81 81**

DU BIST EINZIGARTIG.

DU BIST MEHR!

Du hast die Aufnahmeprüfung fürs Untergymi bestanden, jedoch keinen Platz erhalten?
 Bei uns können sich leistungsorientierte Talente individuell und ohne Druck in kleinen Teams entfalten. Komm ans familiäre Untergymi der Waid!*



Nachmittag der offenen Schule:
Mittwoch,
1. April 2026,
14.00 – 17.30 Uhr

TRADITIONELLER ANSATZ	UNSER ANSATZ: DIE NEUE ART DES LERNENS
LEISTUNG = NOTE	LEISTUNG = ENTWICKLUNG
VERGLEICH MIT ANDEREN	VERGLEICH MIT DEM EIGENEN LERNWEG
TEMPO & MENGE	TIEFE & SINN
FEHLER VERMEIDEN	FEHLER ALS LERNCHANCE
ANPASSUNG AN VORGABEN	SELBSTWIRKSAMKEIT & VERANTWORTUNG
DRUCK VON AUSSEN	MOTIVATION VON INNEN

*Prüfungsfreier Anschluss an die Gymnasien Romanshorn, Trogen und Friedberg (Gossau) sowie Anschluss mit Aufnahmeprüfung an die Mittelschulen im Kanton St.Gallen.

Was ist dein Ding?
 Untergymi, Oberstufe,
 10. Schuljahr?



Mehr über Infoabende oder unser Angebot findest du auf waid.sg. Oder wie wäre es mit einem Schnupperbesuch? **071 866 17 17**

waid Du bist einzigartig.
 Du bist mehr.

CLAUDIA REIZLE

Tiefenentspannung

In einer immer schnelleren und reizintensiven Welt sehnen sich viele Menschen nach mehr Ruhe, Ausgleich und innerer Stabilität. Tiefenentspannung bietet die Möglichkeit, Körper und Geist bewusst zur Ruhe kommen zu lassen und neue Energie zu schöpfen. Über das vegetative Nervensystem können sich Atmung, Herz/Kreislauf und Muskulatur beruhigen – ein Zustand tiefer Regeneration entsteht.

Seit mehr als 30 Jahren begleite ich Menschen als Entspannungsexpertin und Therapeutin auf ihrem Weg zu mehr innerer Balance und Wohlbefinden. In meinen Kursen verbinde ich bewährte Methoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und angeleitete

Tiefenentspannung (Trance). Die Techniken sind einfach erlernbar und lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Claudia Reizle – Entspannungsexpertin
Neu startende Kurse in der Badi Wittenbach / Sonnenrain ab dem 26. März

Weitere Infos und Anmeldung unter:
claudia.reizle@gmail.com oder www.relaxpur.ch

Neuer
Tiefenentspannungskurs
in Wittenbach

Mehr Gelassenheit
Besserer Schlaf
Mehr Energie

Der Alltag ist oft geprägt von Tempo, Terminen und vielen Gedanken. In diesem Kurs lernen Sie wirkungsvolle Entspannungstechniken aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und angeleiteter Tiefenentspannung. Die Übungen helfen, Stress abzubauen und Körper sowie Nervensystem wieder in Balance zu bringen. Unterstützend bei:

- Stress und innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Gedankenkreisen
- Erschöpfung
- Migräne
- Burn-out-Prävention
- Verspannungen und Schmerzen
- Verdauungsbeschwerden

Start: Donnerstag, 26. März 2026, um 17.30 und 19.00 Uhr
Dauer: 6 Abende, aufeinander aufbauend (Ferien sind berücksichtigt)
Ort: Kursraum Badi Wittenbach / Sonnenrain
Kosten: 250 CHF (je nach Zusatzversicherung erstattungsfähig)

Weitere Infos und Anmeldung unter:
E-Mail: claudia.reizle@gmail.com oder www.relaxpur.ch



Relax.Pur
Claudia Reizle



Du musst nicht
perfekt sein, um das
Klima zu schützen.

Weniger fliegen hilft schon viel.
wwf.ch/klimatipps




Rätsel *im Puls*

eh. schweiz. Musik-clown †	harzlose Nadelbäume	dt. Vorsilbe	christl. Sakrament	↙	Einheit für ebene Winkel	Dringlichkeitsvermerk	auf gut Glück, unkoordiniert	↘	wüst, leer	all-täglich, weltlich	↙	Abk.: Hämoglobin	Gelände-sport mit Spiel-waffen	rein, unver-fälscht	↘	Zauber-land in e. US-Kin-derbuch	Gestalt d. Nibe-lungen-sage	Augen-blick, im ...	weibl. Pferd
↘	↘	↘	↘					5		Ort mit Mineral-quelle im Kt. GR									
↘					Abscheu erregen		dynam. Fitness-training							wohin gehen: sich ...	tun (3. Pers.)				
nach oben		Zimmer-pflanze, Feigen-baum		grosse Not					Gehabe, Ziererei			Bahn im Kt. GR				Glocke e. brit. Uhr: Big ...		frz.: Anzug, Kleidung	
Wirkung, Resultat					1		Kuhlaute von sich geben		Liege-möbel f. Besu-cher										
zu keiner Zeit		4		enge Weg-biegung		Zeitge-schmack Mz.						Gebirgs-zug in Nord-afrika		süsser Brot-aufstrich		10			
kleine Garten-häuser	Opfer-tische		Vorn. v. Kinski †					stache-lige Korb-blüter		Kletter-tiere							Vorn. v. Autor Greene †		Kellner auf einem Schiff
↘				7		Musik-stück	Zwie-gesang				9		Pro-phetin im AT		euras. Staaten-bund				
↘	6		Datei-verknüp-fung		Fortset-zungs-reihe					chilen. Insel-spitze: Kap ...		richterl. Ver-fügung		11					
schweiz. Bahnge-sell-schaft		Stadt am Boden-see (TG)					Platz-knapp-heit		ge-krümm-ter Stift						be-ständig		Likör-gewürz		
Speise-fische					US-News-Sender	moral. Gesin-nung						wein-artiges Honig-ge-tränk		ir.-engl. Autor † 1950 (G. B.)					
identi-fiziert, regis-triert		Abk.: künstli-che Intel-ligenz		südam. Gericht: Chili con ...				8		Doppel-vokal		Winter-sportort im Kt. VS							
↘			2				eh. Berner Schwin-ger							arab. Fürsten-titel			3		
gefrorenes Wasser				angren-zend, be-nachbart								Fein-gefühl					Abk.: South Dakota		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Das Lösungswort der letzten Ausgabe lautet: PANTHER. Die Lösungen dieses Rätsels finden Sie ab Freitag auf www.ampuls-wittenbach.ch und in der nächsten Ausgabe.



Buchen Sie jetzt Ihr *Inserat*
unter www.puls-wittenbach.ch
oder ampuls@cavelti.ch.

Gerne beraten wir Sie *persönlich*
unter 071 388 81 81.

