

# Bü

## Bündner

# wo

## Woche

Nummer **23**  
6 Juni 2007  
www.suedostschweiz.ch

**ewo**  
Engadiner Wochenzeitung

### KURSE 8

Denise Nay-Cramer und Priska Senti bieten Kurse für Kinder und Jugendliche an, die deren Selbstvertrauen fördern und stärken.

### VERSCHIEDENES 17

Ab August gibt es neu in Chur die Spielgruppe Kunterbunt, wo sich Kinder zwischen drei und fünf Jahren entsprechend ihren Bedürfnissen tummeln können.

### LIFESTYLE 19

Regula Hermann führt in die Geheimnisse ein, die zur persönlichen Wellness führen; mit einer Facial-Harmony-Massage von Martina Neuhaus entspannen sich Ihre Gesichtszüge.

### BAHNHOFFEST 33

In Bonaduz findet am Wochenende ein grosses Bahnhoffest statt.

### SPORT 34

Donnerstag können alle Biker sowie Läufer nach Feierabend den Frühlings-Formstand am Churer Mittenberg testen.



Die Alpinrunners unterwegs auf dem 2. Erlebnislauf 2006, von Safienplatz hoch nach Hof in Richtung Safien Thalkirch. (Bild zVg)

## Fitness im Leichtbudget-Bereich

Im Sommerhalbjahr bieten sich die verschiedensten körperlichen Betätigungen an, für die Fitness, fürs Vergnügen und nicht zuletzt fürs leichte Budget.

Laufen ist eine von vielen Bewegungsmöglichkeiten, sich fit zu

halten. Was besonders attraktiv daran ist: Ausser ein paar guten Schuhen braucht man nur sich selber.

Natürlich machts mehr Spass mit Kollegen – von wegen Motivation. Doch grundsätzlich ist, wer geht

oder läuft, unabhängig: Türe auf und los, sommers wie winters. Und kosten tut der gesunde Spass wenig bis nichts.

► Bericht auf Seiten 2 und 3

**10**  
dieci  
pizza & pasta  
felsenbarchur  
081 250 79 79  
di-do: 11.00-14.00 / 17.30-02.00  
fr: 11.00-14.00 / 17.30-04.00  
sa: 17.30-04.00 so: geschlossen  
Mittagsmenu: Grüner Salat, Pizza/Pasta  
nach Wahl und ein Getränk nur Fr. 20.-

**Dora** 7402 Bonaduz  
Küchen AG Tel. 081 641 28 00  
www.dora-kuechen.ch

**Küchen**

Küchen • Badezimmer-Möbel • Elektrogeräte

*Body Designer*

Ganzkörpertraining  
Entspannt,  
stärkt Muskeln,  
strafft Gewebe-Cellulite  
**GRATIS** Probetraining

*THERAPLEX medical*

Gäuggelistr.25 7000 Chur Tel.081 252 44 60

**Redaktions-**  
**schluss**

für die «Bündner Woche»  
ist jeweils

**am Montag um**  
**10 Uhr!**

**boa** *lingua*  
SPRACHAUFENTHALTE WELTWEIT

**Sprachaufenthalte**  
**weltweit.**

JETZT NEU AUCH IN CHUR:  
ROA I INGLIA  
GRABENSTRASSE 9, 7002 CHUR  
TELEFON 081 252 66 88  
**WWW.BOALINGUA.CH**



Beachvolleyball erfordert Geschicklichkeit, Konzentration und Ausdauer.

(Bild pd)

## Von Badminton bis Bachbettlaufen

Bewegungsarten, die kaum etwas kosten, sind auch gesund

**Der Gesundheit zuliebe sich bewegen – im Sommerhalbjahr vorzugsweise draussen –, muss nicht mit Kosten verbunden sein. In der Folge stellen wir ein paar Bewegungsarten vor sowie Tipps und den Wohlfühl-Parcours in Graubünden.**

Von Barbara Paz Soldan

Mal ganz ehrlich: Der Entschluss, auf ein Leben mit mehr Bewegung umzusteigen, führt die meisten ins Fitnesscenter oder ins Fachgeschäft für Sportausrüstungen oder zum Besuch eines einschlägigen Kurses.

Dass es die verschiedensten Arten körperlicher Ertüchtigungen gibt, die, obwohl sie (fast) nichts kosten, ganz schön schweisstreibend oder zumindest sehr vergnüglich sein können, ist (fast) in Vergessenheit geraten. Und sie machen – nicht nur, weil sie gratis sind – viel Spass.

**Das Spiel mit dem gefederten Ball**

Badminton hat gewisse Ähnlichkeit mit Tennis, unterscheidet sich davon jedoch in grundlegenden spieltechnischen und

taktischen Aspekten. Ein Badmintonschläger ist wesentlich leichter als ein Tennisschläger. Der Spielball (Federball) darf den Boden nicht berühren. Er ist mit einem Feder- oder Plastikkranz bestückt, wodurch er seine besonderen Flugeigenschaften erhält.

Badminton stellt hohe Ansprüche an Reflexe, Grundschnelligkeit und Kondition und erfordert für ein gutes Spiel Konzentrationsfähigkeit, Spielwitz und taktisches Geschick. Lange Ballwechsel und eine Spieldauer ohne richtige Pausen fordern grosse Ausdauer.

Es ist zudem ein sehr altes Spiel: In Indien gefundene Höhlenzeichnungen belegen, dass dort bereits vor 2000 Jahren mit abgeflachten Hölzern kleine, mit Hühnerfedern gespickte Holzbälle geschlagen wurden. Auch bei den Inkas und den Azteken waren Rückschlagspiele mit gefiederten Bällen bekannt.

**Typischer Feriensport und -spass**

Beachvolleyball ist eine Sportart, bei der sich zwei Mannschaften mit je zwei Spielern auf einem

durch ein Netz geteilten Sand-Spielfeld gegenüberstehen. Der Ball darf unter Einsatz des ganzen Körpers gespielt werden. Ziel des Spiels ist für jedes Team, den Ball regelgerecht über das Netz auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte zu bringen und zu verhindern, dass er in der eigenen Spielfeldhälfte zu Boden fällt. Da es meist an der prallen Sonne durchgeführt wird, sollten die Spieler sich vor der Sonne gut schützen und genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

**Für ein mediterranes Lebensgefühl**

Boccia lässt das Herz nicht unbedingt schneller schlagen, weil es anstrengend wäre. Dafür höher vor Aufregung, ob man seine Kugeln möglichst nah an die kleinere Zielkugel (Pallino) setzen (platzieren) kann bzw. die gegnerischen Kugeln vom Pallino wegzuschiessen (Raffa oder Volo). Boccia, die italienische Variante des Boulespiels, ist somit ein eigentlicher Präzisionssport. Er fördert zudem die Geselligkeit und eignet sich hervorragend auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Wo keine Bocciabahn vorhanden

### TIPPS FÜR ERNSTHAFTE JOGGING-BEGINNERS

- Langsam bezüglich Tempo und Zeit anfangen
- Regelmässig (2–3x pro Woche)
- Mit Kollegen laufen (Motivation)
- Sich Ziel vornehmen
- Nach und nach Strecke zum Ziel erweitern
- Nicht ausser Atem kommen, die Läufer sollten noch miteinander reden können
- Auf Körperzeichen hören: Schmerzen oder Unwohlsein beachten. Aktivität anpassen oder auch mal abbrechen
- Nicht gerade nach einem deftigen Essen laufen
- Als Kompensation zum Laufen Dehnungsübungen machen
- Sehr wichtig: ein guter Laufschuh – sich im Fachgeschäft beraten lassen

Tipps von Jean-Marie Zogg, Alpinrunner



Alpinrunner auf dem Fühörnli, rechts aussen Jean-Marie Zogg. Am 8. Juni läuft er bei der 8. Churer Lauf-Parade mit. Zusammen mit seinen Lauffreunden will er Werbung für den Laufträff machen. (Bilder zVg)

## «Nur Laufen ist schöner ...»

**Jean-Marie Zogg hat einen vollgepackten beruflichen Alltag. Daneben oder dazwischen läuft er. Für die Psychohygiene und um Kreativität freizusetzen. Wie ein Gehender zum Alpinrunner wurde.**

Von Barbara Paz Soldan

Richtig müsste man sagen: Jean-Marie Zogg bewegt sich in einem vollgepackten Alltag. Denn auch während des Gesprächs ist er irgendwie immer in Bewegung.

Wie wenn er jeden Moment loslaufen möchte.

Zum reinen Laufen ist er gekommen, wies sein soll: «Komm doch mal mit», lud ihn ein Kollege ein. Das war 1979. Von da an ging es durch die Innerschweiz, Graubünden, die Schweiz, Europa. Nach dem ersten Höhepunkt gab es keine Umkehr mehr: Er schlug den Kollegen, der ihn zum Laufen gebracht hatte, im Oktober 1979 beim Murten-Freiburg-Lauf. Tausende Kilometer ist Jean-Marie Zogg inzwischen gelaufen,

Hunderttausende Höhenmeter, rauf und runter. An vielen Wettkämpfen hat er teilgenommen, wie dem London- und Paris-Marathon oder dem Graubünden-Marathon Chur-Rothorn. «Während ich laufe, kann ich mich entspannen und gleichzeitig neue Ideen entwickeln. Laufen ist wunderbar für die Psychohygiene. Ich geniesse es, mich in der Natur zu bewegen.»

### Systematisches Training

Ob allein, zusammen mit seiner Partnerin oder Kollegen und Kolleginnen, jede Konstellation gefällt Jean-Marie Zogg. Es kommt seinem Naturell entgegen, unabhängig, je nach Lust und Laune und den zeitlichen Ressourcen seiner Passion frönen zu können.

Für die Teilnahme an einem Stadt- oder Berg-Marathon braucht allerdings systematisches Training. Das bedeutet, dass Jean-Marie Zogg zweimal unter der Woche läuft und praktisch jedes Wochenende laufenderweise unterwegs ist.

Laufen ist bei ihm auch in den jeweiligen Ferienorten angesagt: «Ich fühle mich erst so richtig in den Ferien, wenn ich den Ort und die Umgebung kreuz und quer erkundet habe. Beim Laufen nimmt man in kurzer Zeit ganz viel wahr.»



Wenn er nicht gerade läuft, unterrichtet er an der HTW Chur: Jean-Marie Zogg.

## PERSÖNLICHES

**VORNAME, NAME**  
Jean-Marie Zogg

**WOHNORT**  
Bondastrasse, Chur

**LIEBSTER ORT IN GRAUBÜNDEN**  
Für die Natur, dort, wo es ruhig ist, am liebsten auf einem Berg

**BERUF**  
Dozent für Elektronik und Mobile Computing an der HTW Chur

**FUNKTION IM PROJEKT**  
Mitläufer bei der IG Alpinrunner

**HOBBYS**  
Joggen, Klettern, Wandern, Satellitennavigation, Lesen

**WAS LIEGT IHNEN AM HERZEN?**  
Erhalt der Natur, Schutz vor Lärm, Achtsamkeit gegenüber dem Mitmenschen

### IG ALPINRUNNER

Die Alpinrunner sind eine Interessensgemeinschaft, die von Thomas Tschärner, Marco Jäger und Jonny Berkvens vor zehn Jahren gegründet wurde.

Laufenderweise erkunden sie die Schönheiten Graubündens. Sie dokumentieren das Erlebte in Berichten und Bildern. Mit den Streckenbeschreibungen möchten sie Interessierte begeistern und zum Laufen motivieren. Die Teilnahme an den Unternehmungen ist meist kostenlos. Allfällige Unkosten werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

- Ein spezieller Leckerbissen: Vom 24. bis 26. August organisieren die Alpinrunner bereits zum dritten Mal einen Erlebnislauf durch die Bündner Bergwelt. Eine traumhafte Streckenführung mit atemberaubenden Aussichten erwartet alle, die mitlaufen.
- Mittwochs, 19 Uhr, Laufträff für alle am Waldhausstall; Patronat BTV, Sektion Leichtathletik Breitensport (Suva-Liv Lauftreff Jogging für alle, kostenlos und ohne Anmeldung). Für die unterschiedlichen Anforderungen werden Gruppen gebildet unter Führung von Laufprofis.

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