

Pfadi Amedes lädt ein zum Schnuppertag

pd. Wer gerne an der frischen Luft ist, gerne gemeinschaftliche Aktivitäten mit Freunden unternimmt, Interesse daran hat, wie man aus Blachen grosse Bauten errichtet, gerne einmal über dem Feuer kochen will, der ist bei der Pfadi an der richtigen Adresse. Bei den vielen Pfadibereichen Natur, Sport und Spiel, Kochen, Karte und Kompass, Musik, Theater, Pionier und Samariter, kann jeder seine persönlichen Stärken entdecken. Die Wolfs- und Pfadistufe trifft sich jeden zweiten Samstag-nachmittag. Während der Schulferien und im Winter ist Pause. Es gibt gemeinsame Lager und Weekends im Zelt oder Lagerhaus. Ist das Interesse geweckt? Für Jugendliche ab der 5. Klasse findet diesen Samstag, 17. September, für Kinder ab der 1. Klasse am Samstag, 1. Oktober, ein Schnuppertag statt. Informationen auf www.amedes.ch.

Die Pfadi Amedes ist die Pfadiabteilung für Kinder und Jugendliche der Dörfer Domat/Ems, Bonaduz, Rhäzüns, Tamins, Trin und Felsberg. Domat/Ems ist Hauptstandort, wo sich auch die Räumlichkeiten im ehemaligen Bürgerheim Ca Plong Mulin befinden.

Handy- und Jasskurs bei Pro Senectute Graubünden

In Thusis findet am 11. Oktober ein Seminar zum Thema Handy statt. Es werden das SMS-Versenden, das Telefonieren und das Nummernspeichern geübt sowie die Grundfunktionen vorgestellt. Und am 18. Oktober startet ein Jasskurs für Einsteiger und Einsteigerinnen. Ziel ist es, die oft gespielte Jassart Partnerschieber zu erlernen. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen. Packen Sie die Gelegenheit, und melden Sie sich an. Da die Kurse in kleinen Lerngruppen stattfinden, ist die Teilnehmerzahl beschränkt.

Pro Senectute Graubünden, Renata Pitsch, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur. Tel. 0844 850 844, Fax 081 253 76 52, kurse@gr.pro-senectute.ch, www.gr.pro-senectute.ch.

Sommer-End-Party

Der Jugendtreff Bonaduz wird die warme Sommerzeit nicht einfach verstreichen lassen. Stattdessen steigt eine Sommer-End-Party. Diese findet statt am Samstag, 17. September, von 19.30 bis 23 Uhr im Jugendtreff Bonaduz. Für Zwölf- bis 14-Jährige endet die Party um 21.30 Uhr.



Julian Paravicini aus Bonaduz am Event Jugend trainiert mit Weltklasse.

Jugend trainiert mit Weltklasse

pd. Über 100 Kids und noch mehr Eltern warteten gespannt auf das Rattern des Helikopters über der Sportanlage Sand in Chur. Die Vorfreude der Kinder war riesig, als sie auf der Rundbahn auf die Stars des Abends warteten und diese pünktlich um sechs Uhr landeten. Mit Allyson Felix und Dwight Phillips besuchten zwei internationale Leichtathletikstars und mehrfache Weltmeister und Olympiasieger die Bündner Kantonshauptstadt für ein knapp zweistündiges Training mit 100 glücklichen Kindern. Unter diesen war auch Julian Paravicini aus Bonaduz, der zusammen mit seinem Bruder einmal hautnah bei den Stars sein wollte. Obwohl er selber kein Leichtathletik betreibt, freute er sich auf spannendes und spassiges Training mit den beiden amerikanischen Athleten im Sprint und Weitsprung.

Schon kurz nach dem Eintreffen der Stars begann für Julian das Weitsprungtraining mit Dwight Phillips und der Schweizer Rekord-

halterin Irene Pusterla. Dort zeigten die Stars zuerst, mit welcher scheinbaren Leichtigkeit sie meterweit in den Sand springen, bevor die Kinder es ihnen nachmachen konnten. Es folgte ein 20-minütiger aufregender Einblick in das Training eines mehrfachen Weltmeisters, der selber sichtlich Spass hatte am tollen Event. Danach marschierte die Trainingsgruppe um Julian topmotiviert zur Sprintstrecke, wo schon Weltmeisterin und Olympiasiegerin Allyson Felix und die Bündner WM-Teilnehmerin Jaqueline Gasser auf die jungen Nachwuchstalente warteten. Nach gut 20 Minuten war auch hier das Training leider zu Ende, und es begann die Jagd auf ein paar begehrte Schnappschüsse an der Seite der Athletinnen und des Athleten. Ein Autogramm durfte natürlich auch nicht fehlen. Nachdem Allyson Felix und Dwight Phillips wieder in den Helikopter Richtung Zürich gestiegen waren, durfte Julian seine Heimreise um viele tolle Erinnerungen reicher antreten.

Physiobus in Chur

pd. Am Freitag, 23. September 2011, macht der Physiobus auf seiner Reise durch die Schweiz in Chur halt. Von 11 bis 19 Uhr können Interessierte auf dem Theaterplatz kostenlos ihre Rückengesundheit testen und auswerten lassen. Ausserdem finden zu jeder vollen Stunde Workshops zu rücken-spezifischem Turnen statt. Organisiert wird der Anlass von Physioswiss und Physio Graubünden. Gastaussteller sind das Pfeiffer-Sitzzentrum und die Leinenweberei-Liegesysteme Chur.

Infos: www.physioswiss.ch

