

# GESUND TROTZ(T) CORONA

Montag, 3. bis Sonntag, 30. Mai 2021

- Jeden Tag kostenloses Bewegungsangebot für alle
- Täglich 9-10 h / 12.15-13 h / 18-19 h
- Diverse Bewegungsprogramme auf verschiedenen Plätzen in Chur



Ein kostenloses Bewegungs-Angebot für Jung und Alt der Stadt Chur in Zusammenarbeit mit Fitnesscentern, -studios und anderen Gesundheitsanbietern.

- Breites Bewegungsangebot wie Fitness, Cycling, Zumba, Trampolin, Yoga, Tai Chi, Qi Gong etc.
- Bei trockenem Wetter, 3 x täglich morgens, mittags, abends
- Betreut von Fachpersonen
- Corona-Konform
- Voranmeldung auf [www.chur.ch/sport](http://www.chur.ch/sport)



**Stadt Chur**

Abteilung Sport :: Klostersgasse 11 :: Chur  
[sport@chur.ch](mailto:sport@chur.ch) / [www.chur.ch/sport](http://www.chur.ch/sport)

# Bewegungsmonat Mai 2021 "Gesund trotz(t) Corona"

## Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner

Viele von Ihnen konnten wegen der Einschränkungen im Sport- und Bewegungsangebot langezeit nicht den gewohnten Trainingsrhythmus aufrechterhalten. Wir hoffen alle auf Öffnungen und dass der Sport im gewohnten Rahmen wieder stattfinden darf. Der Stadtrat möchte Sie einladen und motivieren, Sport und Bewegung unter Einhaltung der geltenden Massnahmen zu treiben.

Der Monat Mai steht im Zeichen der Bewegung. Es ist unser Ehrgeiz – Bewegung in allen Dimensionen erlebbar zu machen.

Egal wie und womit Bewegung stattfindet, sie belebt den Körper und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

Die Stadt Chur bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit den Fitnesscentern und den Fitnessstudios ein vielfältiges Angebot an Bewegungsaktivitäten, das ganz viele anspricht, neugierig macht und anregt mal etwas (Neues) auszuprobieren. Wir wollen Freude wecken sich unter fachkundiger Anleitung zu bewegen. Wir zeigen einfache, kreative Bewegungsmöglichkeiten in der Nähe Ihres Wohnortes und zwar draussen, auf unseren Plätzen in der ganzen Stadt verteilt.

Es kann eine bewusste Auszeit mit Bewegung genossen werden, um die Routine des Alltags zu unterbrechen oder den Arbeitstag abzuschliessen und so wieder in Balance zu kommen. Wir zeigen, dass Bewegung Raum und Platz schaffen kann für positive Gedanken. Den Vorsommer im Freien, mit Gleichgesinnten einmal etwas anders starten.

Weitere Infos / Anmeldung  
[www.chur.ch/sport](http://www.chur.ch/sport)



## Gemeindeduell – Chur ist dabei!

Das «Coop Gemeinde Duell von schweiz.bewegt» ist das grösste, nationale Programm zur Förderung von mehr Bewegung in der Schweizer Bevölkerung. Die Stadt Chur macht im 2021 mit. Sammeln Sie im Monat Mai Bewegungsminuten für die Stadt Chur und verhelfen Sie der Stadt zum Titel der "bewegtesten Gemeinde der Schweiz". Laden Sie das App "Coop Gemeindeduell" auf Ihr Handy und registrieren Sie sich für die Stadt Chur. Ihre Bewegungsminuten werden dann vom 1. Mai bis 20. Juni 2021 der Stadt Chur gutgeschrieben. Je mehr aktiv mitmachen, desto grösser sind die Chancen auf den Titel der «bewegtesten Gemeinde der Schweiz».



### Wichtige Informationen

- Eine Anmeldung für die Veranstaltungen ist aufgrund der Corona-Situation notwendig ([www.chur.ch/sport](http://www.chur.ch/sport)).
- Die Veranstaltungen finden nur bei trockener Witterung statt. Bei Absage erhalten Sie spätestens zwei Stunden vor Beginn eine Information.
- Weitere Informationen finden Sie auf [www.chur.ch/sport](http://www.chur.ch/sport)

HALDENSTEIN

1. Kornplatz
2. Quaderwiese
3. Spielplatz altes Stadtspital
4. Arcas
5. Turnerwiese
6. Sportplatz Schulhaus Rheinau
7. Spielplatz Haldenstein

Datum	Platz	Vormittag (09.00 - 10.00)	Mittag (12.15-13.00)	Nachmittag (18.00-19.00)
03. Mai	Kornplatz	M.A.X. - Core Bündner Qualitätsfitness	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness	Zumba Bündner Qualitätsfitness
04. Mai	Quaderwiese	Functional Training 80'20 AG	Yoga Yoga Loft	Tai Chi Tai Chi Graubünden
05. Mai	Spielplatz altes Stadtpital	Functional Training Klubschule Migros	Functional Training 80'20 AG	Zumba Bündner Qualitätsfitness
06. Mai	Arcas	Qi Gong Körperschule GR	Yoga Yoga Loft	M.A.X. - Core Bündner Qualitätsfitness
07. Mai	Turnerwiese	Trampolin Bündner Qualitätsfitness	Functional Training 80'20 AG	Qi Gong Devi Rada Rageth
08. Mai	Sportplatz Schulhaus Rheinau	Zumba Ladina Fit	* HIT Bündner Qualitätsfitness	5 Center Cycling Bündner Qualitätsfitness
09. Mai	Spielplatz Haldenstein	Dancess Bündner Qualitätsfitness	Bootcamp YasminFit	Bauch Beine Po YasminFit
10. Mai	Kornplatz	Bootcamp YasminFit	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness	Bootcamp Bodies Premium Fitness
11. Mai	Quaderwiese	Intervall Training Activ Fitness	Qi Gong Devi Rada Rageth	Bootcamp Bodies Premium Fitness
12. Mai	Spielplatz altes Stadtpital	Functional Training Klubschule Migros	Tai Chi Tai Ji Chur	Zumba Bündner Qualitätsfitness
13. Mai	Arcas	Qi Gong Körperschule GR	„Crunch statt Lunch“ Activ Fitness	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness
14. Mai	Turnerwiese	Yoga Yoga Loft	Functional Training 80'20 AG	* Tai Chi Tai Ji Chur
15. Mai	Sportplatz Schulhaus Rheinau	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness	M.A.X - Core Bündner Qualitätsfitness	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness
16. Mai	Spielplatz Haldenstein	Zumba Bündner Qualitätsfitness	HIT Bündner Qualitätsfitness	Core&Back Workout Eliane Taisch
17. Mai	Kornplatz	M.A.X - Core Bündner Qualitätsfitness	Inside Yoga Bündner Qualitätsfitness	Bootcamp Bodies Premium Fitness
18. Mai	Quaderwiese	Intervall Training Activ Fitness	Yoga Yoga Loft	Tai Chi Tai Chi Graubünden
19. Mai	Spielplatz altes Stadtpital	Functional Training Klubschule Migros	* Functional Training 80'20 AG	Functional Training Klubschule Migros
20. Mai	Arcas	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness	Yoga Yoga Loft	Qi Gong Körperschule GR
21. Mai	Turnerwiese	Qi Gong Körperschule GR	Functional Training 80'20 AG	Yoga Yoga Loft
22. Mai	Sportplatz Schulhaus Rheinau	Dancess Bündner Qualitätsfitness	HIT Bündner Qualitätsfitness	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness
23. Mai	Spielplatz Haldenstein	Bootcamp Eliane Taisch	M.A.X - Core Bündner Qualitätsfitness	Bodytoning Eliane Taisch
24. Mai	Kornplatz	M.A.X - Core Bündner Qualitätsfitness	Piloxing YasminFit	Zumba Bündner Qualitätsfitness
25. Mai	Quaderwiese	Functional Training 80'20 AG	„Crunch statt Lunch“ Activ Fitness	Zumba Ladina Fit
26. Mai	Spielplatz altes Stadtpital	Functional Training 80'20 AG	Faszien Yoga Bündner Qualitätsfitness	Zumba Bündner Qualitätsfitness
27. Mai	Arcas	Qi Gong Körperschule GR	Yoga Yoga Loft	Zumba Ladina Fit
28. Mai	Turnerwiese	Functional Training 80'20 AG	Functional Training 80'20 AG	Tai Chi Tai Ji Chur
29. Mai	Sportplatz Schulhaus Rheinau	5Center Cycling Bündner Qualitätsfitness	M.A.X - Core Bündner Qualitätsfitness	Core&Back Workout Eliane Taisch
30. Mai	Spielplatz Haldenstein	Tai Chi Tai Chi Graubünden	* HIT Bündner Qualitätsfitness	Bootcamp YasminFit

\* = mit Teilnahme des Stadtrates Patrik Degiacomi

# Bewegungsangebot

---

## Bodytoning

Abwechslungsreiches Krafttraining mit dem Eigenkörpergewicht. Effizientes und motivierendes Training mit verschiedenen Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Ein kurzes Aufwärmen und Mobilisation, sowie ein ruhiger und entspannender Abschluss gehören ebenfalls dazu.

---

## Bootcamp-Training

Das funktionelle Outdoortraining: Trainiert wird Kraft und Herzkreislauf mit dem Eigenkörpergewicht. Abwechslungsreiche, effiziente und motivierendes Training mit verschiedenen Sequenzen von Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

---

## Qi Gong

Qi Gong stimuliert den gesamten Körper. Mit den Übungen sich innerlich ausgleichen und harmonisieren. Dadurch wird die Durchblutung verbessert, Atmung, Stoffwechsel, Nervensystem reguliert und das Immunsystem gestärkt. Qi Gong kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden und bewirkt Wohlbefinden und Lebensfreude.

---

## Tai Chi

Ursprünglich eine Kampfkunst besteht das Training aus langsamen und fließenden Bewegungen. Diese schonen und kräftigen die Gelenke, fördern die Konzentration und verbessern die Beweglichkeit. Tai Chi Chuan kann auch zur Meditation praktiziert werden. Zudem bringt es Yin und Yang – die beiden polaren Kräfte in uns – ins Gleichgewicht.

---

## Functional Training

Functional Training ist ein effektives Ganzkörper-Training, welches gezielte Kraftübungen mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Die Bewegungsmuster beanspruchen mehrere Gelenke/Muskelgruppen und werden Schritt für Schritt erarbeitet. Zum Trainieren genügen das eigene Körpergewicht oder einfachste Hilfsmittel wie Bänder und leichte Gewichte.

---

## Zumba

Zumba vereint Tanz und Fitness. Leicht nachzutanzende Schritte und sexy Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen trainieren den ganzen Körper. Das Intervall-Workout basiert auf dem Prinzip "fun and easy to do" und eignet sich für alle Leistungsstufen. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich gerne zu Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben.

---

## Yoga

Es gibt verschiedene Haltungen beim Ausüben von Yoga. Sie sorgen für psychische Ausgeglichenheit und stärken die Gelenke, lockern und entspannen die Wirbelsäule und verbessern die Haltung. Die Atemübungen erzeugen unmittelbares Wohlbefinden durch Körperentspannung.

---

## Crunch statt Lunch

Intervalltraining mit kurzen, knackigen Belastungsphasen (ca. 15 Sek.) und noch kürzeren Erholungsphasen. Ausdauer und Kraft wechseln sich ab und durch die Vielfalt an Übungen, ist das Workout im „Nu“ geschafft. Im Fokus stehen Beine und Rumpf, wobei der Bauch durch diverse „Crunch-Übungen“ (Rumpfbeugen) speziell auf die Badesaison vorbereitet wird.

---

## Intervall Training

Abwechslungsreiches Intervall Bodytoning. Ganzkörperübungen mit leichten Intervallen um die Fettverbrennung anzuregen. Das ideale Training um fit für den Sommer zu sein

---

## Rücktraining Core + Back

Für einen starken und gesunden Rücken! Abwechslungsreiches, effizientes und motivierendes Training in welchem der Rücken, der Bauch und die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt wird. Ein kurzes Aufwärmen und Mobilisation, sowie ein ruhiger und entspannender Abschluss gehören ebenfalls dazu.

---

## 5Center Cycling

Spinning ist ein Indoor / Outdoor Cycling Programm für ein aerobes Ausdauertraining und eignet sich für alle, die in der Gruppe ihre Kondition ausbauen oder fatburnen möchten. Eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

---

## M.A.X.

M.A.X. basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welcher Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie auf die Oberkörper- und Rumpf-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder, auch gezielte Balanceübungen werden in die Abläufe eingebaut.

---

## Bauch Beine Po

Mit zielgerichteten Übungen werden die Bereiche Bauch, Beine, Po intensiv trainiert. Ziel ist es, die Problemzonen des Körpers zu straffen und zu formen.



---

## Piloxing

Kombiniert die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus dem Pilates. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness-Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen, schulen die Balance und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt.

---

## Dancess

Dancess ist die Fusion aus Tanz und Cardio Workout. Diese Kombination ist vielseitig und effektiv wenn es darum geht, neben dem Körper auch die Seele und den Geist zu trainieren.

---

## Trampolin

Das Trampolin-Programm stärkt alle Körperpartien. Die dynamischen Übungen verbessern deine Ausdauer, schonen die Gelenke und beugen Rückenproblemen vor.

---

## HIT

HIT Training ist ein intensives Herz-Kreislauf Training das in der Regel im Intervall erfolgt. Die Belastung ist idealerweise 45 - 60 Sek. Training 15-20 Sek. Pause. Es werden 2 -3 intervall Blöcke trainiert. Zwischen den Blöcken ist eine längere Pause von ca. 1 Min.