

Chur bewegt – Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Ein Spaziergang an der frischen Luft, eine Runde Boccia mit Freunden oder spielerische Bewegung mit den Kindern – oft sind es die einfachen Dinge, die uns guttun. Sie bringen den Kreislauf in Schwung, stärken den Körper und schaffen Begegnungen.

Genau hier setzt «Chur bewegt» an: Die Stadt Chur lädt dazu ein, Bewegung unkompliziert in den Alltag zu integrieren – kostenlos, ohne Anmeldung und für jedes Alter.

„Wir fördern den Sport und bewegen die Menschen“ – so lautet die Mission der Abteilung Sport der Stadt Chur. Ziel ist es, die Churerinnen und Churer zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren und damit aktiv zur Lebensqualität beizutragen.



Gleichgewichtsweg Chur, Bildquelle: BeweGR

Nachdem wir in den vergangenen Jahren gemeinsam mit Vereinen und Sportanbietenden zahlreiche Angebote im öffentlichen Raum umgesetzt haben, legen wir dieses Jahr einen besonderen Fokus auf Seniorinnen und Senioren sowie auf Kinder.

Denn Bewegung muss weder kompliziert noch teuer sein. Die Stadt Chur bietet eine Vielzahl kostenloser Möglichkeiten: vom Vitaparcours über den Gleichgewichtsweg, Boccia-Anlage und Calisthenics bis hin zu BoxApp-Stationen, Kneippanlage und natürlich der vielseitigen Natur rund um Chur. Mit «Chur bewegt» machen wir diese Angebote sichtbar und schaffen einfache Zugänge, damit alle – unabhängig von Alter oder Fitnessniveau – aktiv bleiben können.

Warum Bewegung so wichtig ist – besonders im Alter

Regelmässige Bewegung ist entscheidend für die Gesundheit. Gerade für Seniorinnen und Senioren bringt sie klare Vorteile:

- **Stärkung der Muskulatur für mehr Stabilität und Selbstständigkeit**
- **Vorbeugung von Stürzen durch besseres Gleichgewicht und Koordination**
- **Aktivierung des Kreislaufs**
- **Förderung der Konzentration und geistigen Fitness**
- **Pflege sozialer Kontakte**

Genau hier setzt «Chur bewegt» an – mit Angeboten, die Bewegung und Gemeinschaft verbinden.

Kostenlose Angebote für Seniorinnen und Senioren

Die Programme sind bewusst einfach gehalten: **vorbeikommen, mitmachen, wohlfühlen**. Keine Anmeldung nötig, keine Kosten!

Boccia – Spiel, Spass und Bewegung

In geselliger Runde wird gemeinsam Boccia gespielt.

Das fördert Geschicklichkeit, Konzentration und sorgt ganz nebenbei für gute Laune. Die vier Bocciaplätze können das ganze Jahr mit der Chur Card kostenlos reserviert werden.

👉 Termine: 05.05. und 26.05.

👉 Ort: Bocciaanlage Obere Au

👉 Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Spaziergang mit Kneippen – sanft aktiv

Wir unternehmen einen entspannten Spaziergang, erkunden die Sportanlagen und nutzen dabei die wohltuende Kraft des Kneippens.

Das Kneippen regt den Kreislauf an und bringt frische Energie.

👉 Termin: 07.05.

👉 Treffpunkt: Eishalle Thomas Domenig

👉 Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr



Gleichgewichtsweg – sicher unterwegs

Mit einfachen Übungen wird gezielt an Gleichgewicht und Koordination gearbeitet. Das stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und hilft, Stürze zu vermeiden. Einfach ausprobieren und kennenlernen.

- 👉 Termin: 21.05.
 - 👉 Treffpunkt: Bushaltestelle Waldhausstall
 - 👉 Zeit: 09:30 – 11:30 Uhr
-

Auch für Kinder wird gesorgt

«Chur bewegt» richtet sich ebenso an Kinder. Ziel ist es, früh Freude an Bewegung zu vermitteln und einen aktiven Lebensstil spielerisch zu fördern. Denn wer sich früh bewegt, bleibt meist ein Leben lang aktiv.

Outdoorspiele für Kids ab 7 Jahren

Ein abwechslungsreicher Parcours mit Spiel, Bewegung und Spass – inklusive Glacé zum Abschluss. Bei Regen findet das Angebot in der Florentiniahalle statt.

- 👉 Termine: 13.05 und 20.05.
 - 👉 Treffpunkt: Haupteingang Schulhaus Fortuna
 - 👉 Zeit: 13:30 – 15:00 Uhr
-

Tag des Bündner Sports

Zahlreiche Sportarten laden zum Ausprobieren ein – von Unihockey über Lacrosse bis Tanz und Aikido. Ein Tag voller Bewegung und Inspiration.

- 👉 Termin: 30.05.
 - 👉 Sportanlage Sand
 - 👉 Zeit: 10:00 – 16:00 Uhr
-

Einfach vorbeikommen – und loslegen

„Chur bewegt“ macht es leicht:
Keine Kosten, keine Anmeldung, keine Hürden.

Was zählt, ist der erste Schritt.



Wer regelmässig teilnimmt, wird schnell merken:
Mehr Bewegung bedeutet mehr Energie, mehr Lebensfreude – und oft auch neue Bekanntschaften.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt

Warten bringt nichts. Gerade wenn es um Gesundheit geht, zahlt sich jeder Schritt aus.

Die Angebote sind da. Die Möglichkeiten auch. Jetzt liegt es an dir, sie zu nutzen.

Chur bewegt – bewegst du dich mit?

Weitere Infos unter www.chur.ch/churbewegt oder 079 895 41 81

Vergiss nicht die App runterzuladen, Chur als Gemeinde auszuwählen und für Chur den ganzen Mai Bewegungsminuten zu sammeln.



[Registrieren — Coop Gemeinde Duell](#)

