

novitats

lokalzeitung und amtliche publikationen für gemeinden der region albula/alvra und die gemeinde churwalden

büwo
gesamtausgabe

Rüegg

Elektro Rüegg AG
Lenzerheide, Lantsch/Lenz
www.ruegg-elektro.ch

Nr. 34, 24. August 2018
129./36. Jahrgang



Asia Stübli
Freitag- und Samstagabend
Reservation erforderlich

www.lariva.ch | T 081 384 26 00

**BERGHOTEL
TGANTIENI**
SUPERIOR

«zum z'Mittag und
z'Nacht»

Tel. 081 384 12 86
Edwina & Silvano Beltrametti und Familie Parpan
Voa Tgantieni 17 | 7078 Lenzerheide
www.tgantieni.ch | info@tgantieni.ch

Immobilienverkauf
Immobilienverwaltung

Lokal. Kompetent. Engagiert.

CURVÉR
IMMOBILIEN + TREUHAND AG
+41 81 356 37 69 Lenzerheide



kayLand



BLAESI
LENZERHEIDE SPORT-MODE-RENTALS
info@blaesisport.ch 081 384 11 21

**Golf & Bad
Alvaneu**

Golf Platz
18 Loch
geöffnet

Golfclub Alvaneu Bad
Tel. 081 404 10 07
www.golf-alvaneu.ch

JostService
Jost Heizung & Sanitär Service AG

**Benötigen Sie eine neue Heizung?
Wir sind für Sie da!**

7083 Lantsch/Lenz | Telefon 081 681 12 10 | jostserviceag@bluewin.ch

-weishaupt-
www.weishaupt-ag.ch

Heizung | Sanitär
Ölfeuerung
Wärmepumpen
Solarsystem
Haushaltapparate
Boiler-Entkalkungen



34

SPORTLICH AN SEINE GRENZEN GEHEN

Einfach geradeaus von A nach B kann jeder – für die Parkoursportler sind ungewöhnliche Wege die schönsten

Von Nicole Trucksess

Für gewöhnlich wählt man den bequemsten Weg, möglichst ohne Hindernisse, um an sein Ziel zu kommen. Nicht so Ben Scheffler. Der 31-jährige Berliner trainiert Parkour und sieht in Treppen, Mauern oder Geländern keine Hindernisse, sondern Herausforderungen.

Herausforderungen, seinen Weg so abwechslungsreich und anspruchsvoll wie möglich zu gestalten. Seit 2005 ist Ben Scheffler dem Parkour-Virus verfallen. Die ersten Parkour-Videos im Internet weckten sein Interesse an der sportlichen Kunst der Fortbewegung. Gemeinsam mit Theo Hadrich, Maxim Jablonski und Martin Gessinger gründete er das Team ADD (Art du Déplacement). In der Berlin Movement Community brachte Ben Scheffler Berliner Parkoursportler zusammen, die das Verständnis von ernsthaftem Parkourtraining mit dem Team ADD teilten. Aus der Berlin Movement Community entstand schliesslich ParkourONE, dessen Geschäftsführer Ben Scheffler und Martin Gessinger seit 2009 sind. Mit ParkourONE bieten sie Parkour in den Bereichen Coaching, Show, Film, Events sowie Workshops an.

Unterwegs abseits der gewohnten Strecken

An solch einem Workshop, den Ben Scheffler im Rahmen des Sommerprogramms des Hotels «Schweizerhof» in Lenzerheide durchführte, konnten vergangene Woche Kinder und Jugendliche teilnehmen. Noch etwas schüchtern treffen Joshua (11), Nico (8) und Malina (5) zur verabredeten Zeit ein, sie wissen noch nicht genau, was sie beim Parkour-Workshop erwartet. Bevor es zum ersten Training geht, erläutert Ben den Kindern, auf was es bei Parkour ankommt. «Es geht nicht darum, besser als die anderen zu sein – sondern darum, dass ihr selbst morgen besser seid als heute und heute schon besser als gestern.» Aufmerksam hören die drei ihrem Parkour-Trainer zu. Ben Scheffler unterrichtet in seiner Schule Parkour nach Trust: «Da- bei gibt es keinen

Wettkampf untereinander», erklärt er. «Parkour ist immer nur so gefährlich, wie man es selber macht. Wichtig ist es, Respekt vor dem eigenen Körper und der Umwelt zu haben.» Schliesslich will ein Traceur, wie die Parkoursportler genannt

Die Kunst der effizienten Fortbewegung

werden, weder sich selbst verletzen noch in seiner Umgebung Schäden anrichten. «Wenn wir auf privatem Gelände trainieren, holen wir uns vorher auch immer die Erlaubnis.» Weitere wichtige Punkte beim Parkour sind das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, aber auch Bescheidenheit. «Es wird immer Dinge geben, die man nicht kann.» Schliesslich gehört zum Parkour auch eine Portion Mut – Mut, auch mal Nein zu sagen, wenn man sich etwas nicht zutraut oder nicht will.

«Parkour ist geeignet für alle Altersgruppen», so Ben Scheffler. Trainiert wird dabei jeweils nach den eigenen Möglichkeiten und Ressourcen. «Es geht darum zu sehen, welche Ressourcen habe ich und wie kann ich mich weiterentwickeln.» Letztendlich gehe es nicht um den Sprung selbst, sondern um die Entwicklung.

Bevor die Kinder die ersten Gehversuche im Parkour machen, steht erst einmal Aufwärmen auf dem Programm. Nach einer kleinen Joggingrunde geht es auf allen vieren einen kleinen Hang hinauf und wieder hinunter. Anschliessend werden Liegestütze geübt. «Das braucht ihr, um euch an einer Mauer hochziehen zu können.» Die Aussicht, einmal so leichtfüssig wie der Parkourtrainer über Hindernisse zu springen, beflügelt die Kinder. Noch ein paar Dehnübungen, dann geht es auf den Spielplatz. Gleichgewicht ist gefragt, als die Kinder über Baumstämme balancieren – erst vorwärts, dann rückwärts. Gar nicht so einfach, wenn man nicht sieht, wo man hintritt. Bei den nächsten Gleichgewichtsübungen heisst es «Augen zu». Mit ein bisschen Konzentration schaffen die Kinder

auch das. «Wofür brauchen wir das denn?», wollen sie wissen. Ben Scheffler klettert behende auf ein kleines Gerüst, steht freihändig auf der Reckstange, um dann leichtfüssig hinunterzuspringen. «Wenn ihr auf einer dünnen Stange aufste-

Anzeigen

Wenn dein Nachbar an eine Karriere als Rockstar glaubt...



Südostschweizimmo.ch
Wohnen in der Region
Powered by: 

Pradaschier
Erlebnisberg & Bergrestaurant

BBQ + Rodeln
am 24.08.
jeweils von 18 – 22 Uhr



Girabodawäg 16 | 7075 Churwalden | T +41 81 356 21 77
pradaschier.ch | bergrestaurant@pradaschier.ch



POSTHOTEL
valbella

WEINDEGUSTATIONEN
in der Posthotel-Vinoteca
jeweils von 18 - 19.30 Uhr

31. August | Maiefelder Weine mit Winzer Silas Hörler
28. September | Von Salis Weine iberische Halbinsel
Teilnahme kostenlos | Anmeldung erwünscht.

Voa Principala 11 | 7077 Valbella | T 081 385 12 12
info@posthotelvalbella.ch | posthotelvalbella.ch





Gleichgewichtsübung auf dem Baumstamm:
Ben Scheffler, Nico, Malina und Joshua.

Die richtige Technik, Kraft, Beweglichkeit und Übung – und schon ist auch ein hoher Zaun kein unüberwindbares Hindernis mehr.

Präzision ist gefragt:
Malina springt exakt auf die weisse Linie – eine Übung, die später für den Sprung auf die Mauer gebraucht wird.

Wie kommt man am besten eine Mauer hoch?
Nico und Joshua lassen sich von Ben Scheffler zeigen, wie es richtig und am einfachsten geht
Bilder Nicole Trucksess.

hen wollt, braucht ihr ein Gefühl für das Gleichgewicht.» Die Kinder nicken – und üben weiter. Auch das präzise Landen, beispielsweise bei einem Sprung auf eine Mauer, will gelernt sein. «Das üben wir aber nicht direkt auf einer Mauer, sondern am Boden mithilfe einer Markierung.» Hochkonzentriert springen Malina, Nico und Joshua auf die weisse Linie. Als das gut klappt, geht es weiter zu einer kleinen

Mauer. Jetzt wird es für die Kinder schon etwas schwieriger. Was auf der weissen Linie am Boden noch leicht war, braucht jetzt schon etwas mehr Mut. Doch auch das funktioniert nach ein paar Anläufen. Stolz springen die Kinder immer wieder auf die Mauer. Ben Scheffler zeigt den Nachwuchstraceuren, wie sie am leichtesten eine kleine Mauer hochklettern, gibt ihnen Tipps, wie sie dafür am wenigsten

Kraft einsetzen müssen. Viel zu schnell geht der Nachmittag für die Kinder zu Ende. Ob es Spass gemacht hat? Klar. Und eins ist sicher: Beim nächsten Spaziergang mit den Eltern sehen sie Mauern, Treppen und Geländer mit Sicherheit mit anderen Augen – als Herausforderungen, die den Weg schöner machen.

www.parkourone.com

Anzeigen

Jetzt abonnieren!
Die spannendsten Geschichten über Ihre Region. Woche für Woche.
Abobestellung: 0844 226 226 oder www.novitats.ch
novitats

ACTIV
SPORT BASELGA
7078 Lenzerheide
Top Mietauswahl, coole Kollektion!
Attraktive Kaufangebote!
Activ Sport Baselgia,
Ihr Bikespezialist in der Region
Voa sporz 19, Lenzerheide, Tel. +41 81 384 25 34
baselgia@activ-sport.ch, www.activ-sport.ch

Caviezel Transport AG

Muldenservice von Arosa – Zizers
081 632 30 00 | caviezel-transport.ch