

# Übersicht

**ET** Einturnen mit Aerobic-Team 10.00 Uhr

**S** Sanität

Samariterverein Falknis  
Mit Vereins-Infostand

**F** Festwirtschaft

**P** Parkplätze

**FM** Fussballmatch

1. Mannschaft FC Landquart – Chur 97, 16 Uhr.

**i** Infopoint /Anmeldung

Erfassung der Bewegungsminuten und Bezug der Stempelkarte

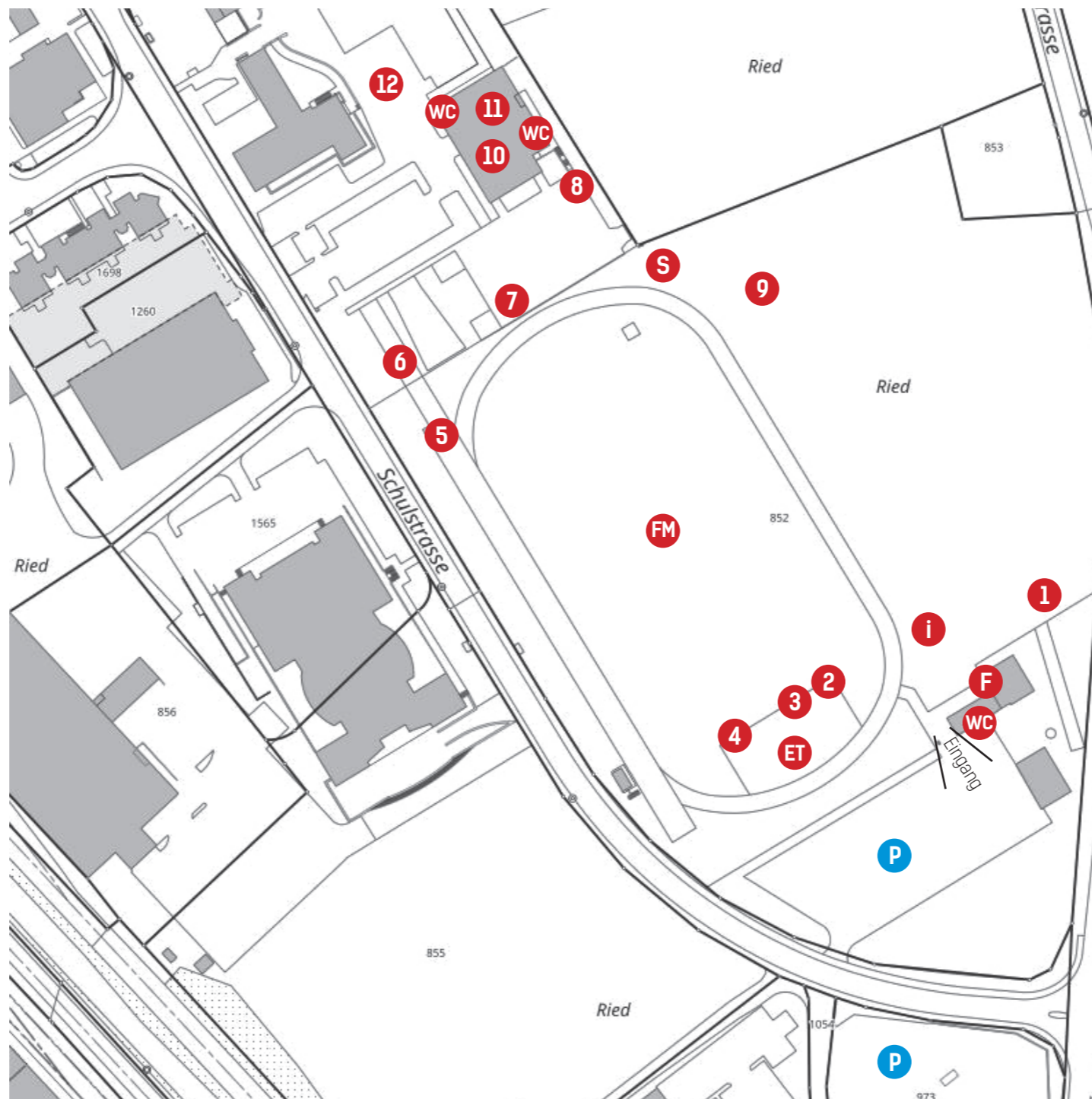
## Gemeindeduell

Jeder Besucher muss sich vor dem Beginn einer Aktivitäten zuerst beim Infopoint anmelden.

Dort erhält jeder Teilnehmer einen gratis Sportbeutel mit diversen Goodies, sowie ein Batch um seine Bewegungsminuten zu erfassen. Das Gemeindeduell ist ein Wettkampf um die Gemeinde mit den meist gesammelten Bewegungsminuten.

Scan dich mit deinem Batch jedes Mal beim Infopoint ein, wenn du eine Aktivität machst, und geh dich wieder ausscannen, wenn du eine längere Pause machst oder den Anlass verlässt.

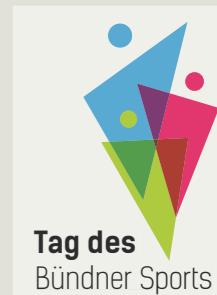
Beziehe zudem eine Posten-Stempelkarte und gewinne tolle Preise.



# Tag des Bündner Sports

29. April 2018, 10–16 Uhr

Eine Initiative von graubündenSPORT und dem Bündner Verband für Sport



Tag des Bündner Sports

graubünden



coop  
**Gemeinde Duell**  
schweiz.bewegt

**LANDQUART** SCHUL- & SPORTANLAGE RIED

Alle Infos unter [www.coopgemeindeduell.ch/landquart-164](http://www.coopgemeindeduell.ch/landquart-164)

Nationale Partner

coop suva



Partner Tag des Bündner Sports



# Einleitung

**Fast 700 Sportvereine machen in Graubünden das Sporttreiben vielfältig und attraktiv. Sie sorgen für den sozialen Zusammenhalt in den Gemeinden, erfüllen wichtige Integrations- und Gemeinwohlaufgaben und bieten für wenig Geld eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Der Tag des Bündner Sports stellt die wertvolle Arbeit der Sportvereine ins Rampenlicht. Lassen Sie sich von Ihrer Freude fürs Sporttreiben anstecken, entdecken und probieren Sie neue Sportarten und Angebote in Ihrer Region aus!**

Sport und Bewegung verbinden wir mit Spass, Freundschaften, Gesundheit sowie Kultur und Ausgleich. Aber auch Selbstdisziplin, Regeln und das Lernen mit Niederlagen umzugehen wird nirgends sonst so motivierend vermittelt.

Auch Landquart lädt als Standort für den Kreis Fünf Dörfer am 29. April zum Tag des Bündner Sports ein.

Durch vierzehn Vereine aus Landquart und Umgebung werden über 12 Sportarten vorgestellt und zum aktiven Ausprobieren und Erleben kostenlos angeboten.

Ob Sportskanone, Schüler oder Rentner, alle sind herzlich zu unserem Sport- und Bewegungsfest eingeladen.

Erlebe die Vielfalt der Bündner Sportvereine z.B. mit einem Workshop in Aerobic oder HipHop-Dance, einem Treffsicherheitstest beim Fuss- und Korbball oder schau dir direkt vom Schwing- oder Karateprofi seine besten Tricks ab und probiere sie gleich selbst beim Duell mit deinem Kollegen im Ring aus.

Das Tagesprogramm wird zusätzlich durch Vorführungen, Auto-grammstunden und vielen Wettbewerbs- und Gewinnspielen ergänzt. Wir freuen uns auf deinen Besuch auf der Sportanlage Landquart Ried.

# Programm

- 1 Fussball**  
Slalom und Torwandschiessen  
FC Landquart-Herrschaft, [www.fclandquart.ch](http://www.fclandquart.ch)  
Roger Bernauer, [roger.bernauer@ilnet.ch](mailto:roger.bernauer@ilnet.ch), +41 78 633 03 94
- 2 Aerobic**  
Einturnen: 10.00 (mit anschliessendem Workshop)  
Vorführungen: 13 und 15 Uhr mit anschliessendem Workshop zum Mitmachen  
Team Aerobic TnV Trimmis, [www.tv-trimmis.ch/tnvt](http://www.tv-trimmis.ch/tnvt)  
Eveline Fritschi, [evelinefritschi@gmx.ch](mailto:evelinefritschi@gmx.ch), +41 79 722 40 57
- 3 HipHop Tanzen**  
Vorführungen: 11 und 14 Uhr mit anschliessendem Workshop zum Mitmachen  
Roundabout Tanzgruppe  
[www.landquart-ref.ch/hiphop-tanzgruppe-roundabout](http://www.landquart-ref.ch/hiphop-tanzgruppe-roundabout)  
Raffaella Spescha, [raffaellaspescha13@hotmail.com](mailto:raffaellaspescha13@hotmail.com), +41 79 576 92 89
- 4 Karate**  
Showkämpfe im Kampfring, Kraft- und Konditionstraining, Trainings-Dummy, ...  
Kyokushinkai Karate Trimmis, [www.kyokushinkai-trimmis.com](http://www.kyokushinkai-trimmis.com)  
Yves Mathis, [ymathis@kyokushinkai-trimmis.com](mailto:ymathis@kyokushinkai-trimmis.com), +41 78 742 33 06
- 5 Leichtathletik**  
Sprint- und Geschwindigkeitstest (Zeitmessanlage), Wurfgeräte  
Athletic Juniors Landquart, [www.tvlandquart.ch](http://www.tvlandquart.ch)  
Michael Holzinger, [michael.holzinger@spin.ch](mailto:michael.holzinger@spin.ch), +41 79 669 27 41
- 6 Turnverein (Fitness, Leichtathletik, Ballsport)**  
Korbball 4-Gewinnt, Kugelstossen, Kraft- und Fitness Station  
TV Landquart Aktive, [www.tvlandquart.ch](http://www.tvlandquart.ch)  
Thomas Caduff, [thomascaduff@hotmail.com](mailto:thomascaduff@hotmail.com), +41 76 474 46 22

- 7 Turnverein (Ballsport, Fachtest, Leichtathletik)**  
Geschicklichkeitsparcour, Fresbee, Fachtest  
TV Igis, [www.stvigis.ch](http://www.stvigis.ch)  
Marcel Blumenthal, [blumenthalmb@bluewin.ch](mailto:blumenthalmb@bluewin.ch), +41 78 726 38 48
- 8 Tennis**  
Tennisworkshop, Tennisclub Landquart, [www.tclandquart.ch](http://www.tclandquart.ch)  
Adrian Graf, [adrian.graf@ilnet.ch](mailto:adrian.graf@ilnet.ch), +41 79 339 91 57
- 9 Schwingen**  
Showschwingen, Workshop im Sägemehrling  
Schwingclub Unterlandquart,  
[www.schwingclub-unterlandquart.ch](http://www.schwingclub-unterlandquart.ch)  
Christoph Günthardt, [gunti78@bluewin.ch](mailto:gunti78@bluewin.ch), +41 79 255 27 62
- 10 Skisport**  
Ski-Sommertraining, Slalomparcour, Pedalosprint  
Ski Club Igis, [www.sc-igis.ch](http://www.sc-igis.ch)  
Nicole Felix, [felix-nicole@bluewin.ch](mailto:felix-nicole@bluewin.ch), +41 79 475 22 16
- 11 Geräteturnen**  
Vorführungen 10.30, 11.30, 12.30, 14.30 und 15.30 Uhr mit anschliessendem Workshop und ausprobieren an den Geräten  
Geräteturnen Malans, [www.getumalans.ch](http://www.getumalans.ch)  
Maya Schenkel, [maya.schenkel@bluewin.ch](mailto:maya.schenkel@bluewin.ch), +41 81 302 72 51
- 12 Radsport**  
Sprintcompetition, Pumptrack, Veloshaker, Velo- und Biketest  
Velo- und Bike Club Landquart, [www.vbclandquart.ch](http://www.vbclandquart.ch)  
Jürg Marugg, [jmarugg@bluewin.ch](mailto:jmarugg@bluewin.ch), +41 79 647 17 79

Bei Schlechtwetter findet der Anlass in den Turnhallen und Schulhof statt.

# Informationen und Kontakt

Ab 10–16 Uhr können die Aktivitäten nach Anmeldung am Infopoint frei besucht werden.

## KONTAKTINFORMATIONEN

OK Landquart:  
Präsident, Thomas Caduff  
[thomascaduff@hotmail.com](mailto:thomascaduff@hotmail.com), +41 76 474 46 22  
[www.tagdesbündnersports.ch](http://www.tagdesbündnersports.ch), Landquart

## INFOPOINT

Der Infopoint ist sowohl Startpunkt für Aktivitäten als auch Ausgabe-stelle der Strichcodes.

## ERFASSUNG BEWEGUNGSMINUTEN

Rico Taisch, +41 79 405 91 04

## SANITÄT

Monica Thöny  
Samariterverein Falknis, Landquart  
[falknis@kvbs.ch](mailto:falknis@kvbs.ch), +41 79 579 66 00, [www.kvbs.ch/falknis](http://www.kvbs.ch/falknis)

Weitere Informationen unter [www.tagdesbündnersports.ch](http://www.tagdesbündnersports.ch)

