

SCHULE THUSIS

FREIZEITKOMPASS



G.M.Dolf

R.Marty

F.Laratta



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite	4
Fitnesscenter Thusis	Seite	5
Fussballclub FCTC	Seite	6
Geräteturnen, TZ Viamala	Seite	7
JO-SAC Piz Platta	Seite	8
Jugend und Hund Agility Viamala	Seite	9
Jugendfeuerwehr Thusis	Seite	10
Jungschützen	Seite	11
Karate Budokan Panther	Seite	12
Kinderchor Musicbox Cazis	Seite	13
Kinderchörli	Seite	14
Kindertennis	Seite	15
Musikschule Viamala	Seite	16
Pfadi Battasendas Viamala	Seite	17
Reiten	Seite	18
Schwimmschule Rätia	Seite	19
Schwimmschule Wasserflosse	Seite	20
Schwingclub Heinzenberg	Seite	21
Skiclub Beverin	Seite	22
Skiclub Heinzenberg	Seite	23/ 24
Theater Muntanellas Kinder- und Jugendtheater	Seite	25
Turnverein Thusis	Seite	26
Unihockey	Seite	27
Volleyball für Mädchen VBC VIMATHU	Seite	28

Wer ein Hobby hat,

macht aus

Freizeit Freizeit.

von Klaus Klages, deutscher Gebrauchspylosoph und Abreisskalenderverleger

Liebe Eltern

Viele von Ihnen wünschen sich für Ihre Kinder ein sinnvolles Freizeit- und Förderangebot.

Manchmal ist es jedoch schwierig ein passendes Hobby zu finden. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen raschen Überblick über die Freizeitmöglichkeiten in unserer Region ermöglichen.

Gründe um einem Verein beizutreten:

In der Schule ist vor allem der Kopf gefordert. Musische Aktivitäten, Bewegung und kreatives Gestalten nehmen eine untergeordnete Stellung ein. Eine Freizeitbeschäftigung, bei der ganz andere Fähigkeiten zum Einsatz kommen hilft dem Kind neue Welten zu entdecken und Stärken auszuleben, die im Schulalltag oft nur wenig Raum einnehmen. Das Pflegen eines Hobbys kann auch dazu beitragen, dass das Selbstbewusstsein gestärkt wird, weil das Kind hier Erfolge haben kann, die ihm in der Schule vielleicht nicht möglich sind. Im Sport wird auch das Verlieren, das Zusammenspiel und die Rücksichtnahme geschult. Beim Erlernen eines Musikinstruments sind Disziplin und Sorgfalt im Umgang mit dem Instrument gefragt.

Wir sind sicher, dass Sie eine passende Freizeitaktivität für Ihr Kind finden und es dort wertvolle Erfahrungen für sein Leben sammeln kann.

Freundliche Grüsse

Gianmarco Dolf, Ruth Marty, Fabio Laratta

Fitnesscenter Thuis

Piero Granatella

081 651 51 11

www.fitnesscenterthuis.ch

Fussballclub

Thuis/Cazis

www.fctc.ch

Postfach 23



Trainingszentrum Viamala

Unser Angebot – GERÄTETURNEN

Das Geräteturnen ist eine leistungsorientierte Wettkampfsportart im Bereich Breitensport. Ebenfalls ist sie eine ideale Körperschulung, die Wille, Disziplin und Ausdauer verlangt. Du lernst mit Erfolg und Misserfolg umzugehen und wirst selbstbewusster. In unserem Training erlernst du auf altersgerechte Weise die Grundlagen. Diese Grundlagen verbessern deine Beweglichkeit, Körperspannung und Kraft und schaffen somit die Voraussetzungen für das Erlernen verschiedener Elemente an den Geräten Minitrampolin, Schaukelringe, Boden, Reck und Barren.

Eintrittsalter

Kinder im Alter von 5-8 Jahren können bei uns ins Geräteturnen einsteigen. Je jünger die Kinder sind, desto allgemeiner sollen die Bewegungsgrundformen vermittelt werden. Darum bieten wir J+S Kids mit Schwerpunkt Geräteturnen an. Nach Teilnahme an J+S Kids kann der Eintritt in die Geräteriege stattfinden.

Trainingszeit / Kosten

Montag von 17.00 – 18.00 Uhr in der Turnhalle in Rodels
100 Franken pro Jahr

Kontaktperson

Dinah Just-Hefti, 079 713 64 42, justdinah@bluemail.ch

Unser Angebot – TEAM AEROBIC

Team Aerobic ist die Wettkampfform vom klassischen Fitness-Aerobic. Team Aerobic wird in der Gruppe trainiert und an Wettkämpfen präsentiert. Aerobic schult das Herz-Kreislauf-System, kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen und verbessert die Beweglichkeit. Team Aerobic ist eine Mischung zwischen Gymnastik und Tanz. Um bei uns mitmachen zu können, braucht es keine speziellen Voraussetzungen.

Eintrittsalter

Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr

Trainingszeit / Kosten

Donnerstag von 20.00 – 22.00 Uhr in der Turnhalle in Flerden
150 Franken pro Jahr

Kontaktperson

Julia Conrad, 078 729 46 94



JO-SAC Piz Platta

Nina Hemmi

Veia Prinzipala 26

7443 Pignia

079 894 33 68

ninahemmi@bluewin.ch



Agility Viamala

Jugend und Hund

Im Umgang mit dem Vierbeiner lernen Kinder und Jugendliche eine ganze Menge mehr als das «1x1 der Hundehaltung»: etwa, Geduld zu haben und nicht die Beherrschung zu verlieren, selbstbewusst aufzutreten, auf eine klare Körpersprache und verständliche Signale zu achten.

Sie lernen mit ihren Hunden verschiedene Sparten des Hundesports wie Agility, Junior Handling, Canin Cross, Rule und noch vieles mehr kennen.

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Das Training findet jeweils an zwei Mittwochnachmittagen im Monat statt. Während den Ferien ist kein Training.

Jahresbeitrag CHF 160.- / Halbjahr CHF 90.-
Mindestalter Kind: 9 Jahre, Mindestalter Hund: 1 Jahr

Weitere Infos unter:

Regula Battaglia
Natel 079 486 24 44
Email regula.battaglia@bluewin.ch

Jugendfeuerwehr Thuis

Jugendfeuerwehr-thuis@hotmail.com

<http://jugendfeuerwehr-thuis.jimdo.com>

Jungschützen

Reto Mugwyler

079 676 48 06

www.sv-tomils.ch

Budokan Panther
Verein für Budokünste und Kampfsport
c/o Hanspeter Stricker
Ausserdorf 59M
7408 Cazis

Kontakt

info@budokanpanther.ch

+41 79 407 53 53

+41 81 651 04 84

Angebot

- Goju Kai Karate
- Taichi und Qi Gong
- Hp's Bodyfit
- Krav Maga
- Selbstverteidigung-Kickboxing

Trainingszeiten

www.budokanpanther.ch

Trainingsorte

- Turnhalle der Klinik Beverin, Cazis
- Sentupada, Domat/Ems (Taichi und Qi Gong)
- Katholischer Kirchgemeindesaal, Thuis (Taichi und Qi Gong)

Hanspeter Stricker unterrichtet seit mehr als 25 Jahren Karate. Mittlerweile bietet er mit seinem Bruder Norbert verschiedene interessante Kampfsport-Trainings für alle Altersklassen an. Ausserdem wird mit Hp's Bodyfit eine gemischte Trainingsform, bestehend aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordinations- und Haltungstraining angeboten. Auch finden unter der Leitung von Pia Graf Taichi- und Qi Gong-Lektionen statt.

Kinderchor Musicbox Cazis

Monika Thöny-Reusser

079 600 32 23

[www.musicbox-
cazis.jimdo.com](http://www.musicbox-cazis.jimdo.com)

Kinderjodelchörli Randulina

Wir singen Jodellieder für
Kinder von 7 - 16 Jahren

Wo: Bei Johanna Bühler
Domleschgerstr. 54
7411 Sils i.D.

Wann: Freitag

Zeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Kosten: 80.— Fr. für das ganze Jahr

Kontaktperson: Johanna Bühler
Domleschgerstr. 54
7411 Sils i.D.

Mail: johanna@zoserver.org

Tel. 079 517 94 47

Kindertennis

Niccolo Schmid

079 686 95 50

Nschmid3@hotmail.com

Musikschule Viamala

Obere Stallstrasse 30
Postfach 82
7430 Thuisis
Telefon 081 651 29 02

 info@musikschuleviamala.ch

 www.musikschuleviamala.ch

Öffnungszeiten Sekretariat (während der Schulzeit)

Montag–Mittwoch 09.00–11.30Uhr / 14.00–17.00Uhr

Donnerstag 09.00–11.30Uhr

Freitag geschlossen



Pfadfinder gesucht!

Bist du gerne draussen und suchst neue Herausforderungen? Würdest du gerne mehr über das Überleben in der Natur lernen? Wie man Feuer macht, darüber kocht, Seilbrücken baut und welche Tiere in den Wäldern leben? Welche Pflanze man für verschiedene Krankheiten anwenden kann? Kommst du aus der Region Viamala, hast samstagnachmittags zwischen 14:00 Uhr und 17:00 Uhr Zeit und bist schon sechs Jahre alt oder sogar älter?

Dann melde dich bei deiner altersgerechten Stufe::

Abteilungsleitung: Katarina Nemcek v/o Loreal
battasendas@gmail.com

Wölili (6-10 Jahre): Muriel Aira v/o Reira
reira@battasendasviamala.ch

Pfädi (11-13 Jahre): Daniel Krebs v/o Technix
technix@battasendasviamala.ch

Pio (14-16 Jahre): Tijn Niederdorier v/o Struppi
struppi@battasendasviamala.ch

Rover (17+ Jahre): Ronja Deilorin v/o Rondo
rondo@battasendasviamala.ch

Wir haben einen Jahresbeitrag von 100.- CHF (exkl. Lager)
Die Rover haben einen Jahresbeitrag von 20.- CHF
Weitere Infos findest du unter www.battasendasviamala.ch



Pfadi Battasendas Viamala

Katrin Nemcek v/o Loreal

7408 Cazis

078 712 05 30

battasendas@gmail.com

www.battasendasviamala.ch

Reiten

Laura Korell

079 475 85 13

www.reitstall.gr



Wassergewöhnungskurse und Schwimmunterricht in Scharans

Babybaden ab 3 Monaten bis 2 Jahre

ELKI-Schwimmen für 2- bis 5-Jährige

Kinderschwimmen für 4- bis 12-Jährige

Meerjungfrauschwimmen

Privatunterricht

www.schwimmschule-raetia.ch

079 432 37 73

Schwimmschule Wasserflosse

Monika Bürgi-Steiner, Pro Tgae, 7426 Flerden; www.wasserflosse.ch
Telefon: 081 651 34 91 / E-Mail: info@wasserflosse.ch



Die **Schwimmschule Wasserflosse** ist v.a. im Schulschwimmbad Tiefencastel, aber auch in Therapiebad Giuvaulta in Rothenbrunnen mit ihrem Angebot tätig. Die Zielgruppe ist sehr gross: Bereits ab 3 Jahren beginnen die Angebote für Kids und im Aquafitness gibt es keine obere Altersgrenze, dh. alle bewegungsfreudigen Menschen sind ab 3 Jahren bei uns willkommen:

aqua-family in Tiefencastel (jeweils 1 - mal monatlich am Mittwochmorgen): Mit Spiel und Spass werden 3-5jährige Kinder unter Animation der Schwimmleiterin auf das spätere Schwimmenlernen vorbereitet.

aqua-kids in Tiefencastel (Montag, Donnerstag, Freitag zwischen 16 und 19 Uhr): Das Kinderschwimmen beinhaltet alle Formen von Wassergewöhnung sowie auch das Anfängerschwimmen für Kinder im Alter von 5-9Jahren.

aqua-adults in Tiefencastel: Erwachsenen-Schwimmen (Donnerstag, 20.50 Uhr): Erwachsene können Schwimmen lernen oder ihre Technik verbessern.

Schwimmgruppe Wasserflosse in Tiefencastel (2 mal monatlich am Montag 17.30-18.30 Uhr) : Alle, bis zum Eisbär erworbenen Fähigkeiten im Wasser werden weiter entwickelt, variiert, ausgebaut und mit Wasserspielen, sowie Wett- und Geschicklichkeitsschwimmen kombiniert.

aquaJogGym in Tiefencastel (Donnerstag 20 Uhr): Wir Erwachsenen trainieren im Wasser, um an Land fit zu sein.

aquafitforLife in Rothenbrunnen (Freitag, 20 Uhr): Aquafitness im FlachwasserDie Kurskosten sind auf unserer Internetseite aufgeschaltet. Die Krankenkasse beteiligt sich mit einer Zusatzversicherung an den Kurskosten. Auch Anmeldeformulare können auf der Homepage heruntergeladen werden.

Info & Kontakt: www.wasserflosse.ch

Monika Bürgi-Steiner

Pro Tgä 5

7426 Flerden

081 651 34 91

info@wasserflosse.ch

Schwingclub Heinzenberg

Claudio Lanicca

079 337 82 24

[www.schwingclub-
heinzenberg.ch](http://www.schwingclub-heinzenberg.ch)

Skiclub

Beverin - JO



www.scbeverin.ch

Unsere JO Vorstellung JO SC Beverin. Die Jugendorganisation (JO) des SC Beverin betreibt schon seit Jahren eine konsequente Jugendförderung im Skisport.

Kontaktperson:

Hanspeter Grass

079 404 99 29

hanspeter.grass@bluewin.ch



Hauptsponsoren der JO SC Heinzenberg:



www.sc-heinzenberg.ch

Informationen zur Jugendorganisation (JO)

Liebe Kinder und Eltern

Wir möchten den Kindern eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung anbieten und die Freude am Skifahren und Turnen vermitteln.

Bei uns sind alle Kinder ab dem Kindergarten herzlich Willkommen.

Um beim JO Skifahren teilzunehmen, sollten die Kinder Schlepplift fahren, und bei einem Sturz am Lift den Weg zur Skiliftstation selbstständig bewältigen können.

Beim Skitraining werden die Kinder in drei Gruppen geführt:

Minis: spielerisch erwerben 5-10 jährige Kinder eine solide Grundtechnik und haben die Möglichkeit erste Rennerfahrungen zu sammeln. Freude und Spass am Skifahren hat Priorität.

Fun: Im Vordergrund stehen, Spass am Skifahren in der Gruppe und eine fundierte Skitechnik.

Race: Ziel ist das stetige perfektionieren bekannter und erlernen neuer Elemente der Skitechnik.

Wir streben die erfolgreiche Teilnahme am Skirennsport im Jugendbereich an.

Das regelmässige Schneetraining beginnt mit dem JO Wochenende 16.17.Dez.. Danach trainieren wir jeweils samstags obligatorisch und mittwochs freiwillig, sofern unsere Liftanlagen den Saisonbetrieb aufgenommen haben. Die JO Race Kids besuchen zusätzlich am Donnerstag das Abendtraining in Splügen.

Anfangs September beginnt das Hallentraining in Sarn. Mit gezielten Übungen trainieren die Kinder Koordination, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer. Dies sind wichtige Grundlagen für das Schneetraining. Die regelmässige Teilnahme an den Hallen- und Schneetrainings setzen wir voraus. Für Neueintritte bieten wir kostenlos 4 Schnuppertrainings an.

Der jährliche Mitgliederbeitrag, inklusive JO Jacke, beträgt Fr. 180.-.

Es ist üblich, dass sicher ein Elternteil Mitglied im Skiclub ist, und bei unseren Veranstaltungen einen kleinen Einsatz leistet.

Für Auskünfte oder andere Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Bitte returniert eure Anmeldungen per Post oder Mail bis am 31. Juli an:

Martin Hunger, Curtgin Pintg 1H, 7424 Präz

marthunger@hotmail.com

Tel: 079 221 25 84



www. sc-heinzenberg.ch

Hauptsponsoren der JO SC Heinzenberg:



Anmeldung für den JO Winter

Personalien

Name _____ Vorname _____
 Strasse _____ Wohnort _____
 Geburtsdatum _____ Handy _____
 Allergien _____

Eltern

Name _____
 Vorname _____
 Email _____
 Telefon _____ Handy _____

Allgemein

-Teilnahme Hallentraining (vorauss. am Dienstag 19.00-20.00 Uhr) Ja/Nein _____
 -Teilnahme am JO Wochenende 16.-17. Dez. (Kosten Fr. 70.-) Ja/Nein _____
 -mitreisende Eltern (zum Selbstkostenbeitrag) Anzahl _____
 -mitreisende Geschwister (zum Selbstkostenbeitrag) Anzahl _____

JO Minis 5-10 Jahre

-Teilnahme am Schneetraining Ja/Nein _____

JO Fun Gruppe 11-16 Jahre

-Teilnahme am Schneetraining Ja /Nein _____

-Teilnahme am Trainingslager 15.10-20.10 (Durchführung bei mind. 5 Teilnehmer, der Unkostenbeitrag beträgt Fr. 350.-). Ja/Nein _____

JO Race 11-16 Jahre

-Schneetraining und Teilnahme an RLZ Rennen Ja/Nein _____

-Trainingslager voraussichtlich vom 15.10-20.10 (Die Kostenbeteiligung beträgt Fr. 350.-) Ja/Nein _____

-Wochenendtraining 18.-19. Nov. und 02.-03. Dez. (Kostenbeteiligung Fr. 150.-) Ja/Nein _____

Theater Muntanellas

Kinder- und Jugendtheater

Marta Tanner

079 363 68 78

geschaeftsstelle@muntanellas.ch

Turnverein Thuis

Leichtathletik Mädchen und
Knaben

www.tv-thuis.ch

Unihockey

Blau-Gelb Cazis

Romano Bruder

Schulstrasse 45

7415 Rodels

rbruder@bluewin.ch



VBC VIAMALA THUSIS

Anzahl Mitglieder:	50
Spielerinnen unter 20 Jahren:	32
Spielerinnen unter 16 Jahren:	20

Trainings

Minivolleyball (Primar- und Oberstufe):

dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr

freitags, 18:00 – 19:30 Uhr

Halle: Compogna, Thusis

Damen 3. Liga / U-19 Juniorinnen:

dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Halle: Compogna, Thusis

Damen 2. Liga:

dienstags, 20:00 – 22:00 Uhr

Halle: Quadra, Cazis

freitags, 19:30 – 22:00 Uhr

Halle: Compogna, Thusis

Homepage:

<http://www.vbcviamalathusis.ch>

(nicht sehr aktuell ... / im Facebook sind wir mehr „up to date“ => VBC Viamala Thusis)

Als „Juniorin“ erlernt man bei uns das „Volleyball-ABC“. Man kann dies tun, indem man ein- oder zweimal pro Woche trainiert. Wer an Wettkämpfen teilnehmen möchte, kann an der „Minivolleyballtour“ teilnehmen. Dort spielt man „3:3“ (bis zu 14 Jahren) oder „4:4“ (bis zu 16 Jahren) an 10 Turnieren, die von Ende September bis Anfang Juni stattfinden (in Ems, Arosa, Trimmis, Eschen, Walenstadt, Glarus, Schaan, Untervaz, Chur und Jona). Parallel oder anschliessend kann man bei uns oder unserem „Partnerverein“ Rätia Volley U-15, U-17, U-19 und/oder U-23 spielen. Es besteht auch die Möglichkeit, zusätzlich in Chur das Leistungszentrum zu besuchen, wo man 3 – 5 mal in der Woche trainieren kann.

Auskunft:

Martin Krättli

Tel: 079 209 87 44

Mail: tinli67@bluewin.ch

