

Neues öffentliches Sportangebot im Spital

In Davos ist das Sportangebot allgemein vielfältig und relativ breit. Nun gibt es im Spital Davos unter dem Mantel von Davos Sportmedizin einen öffentlich zugänglichen Kraftraum, der den Bewegungsinteressierten viel bietet.

Therry Brunner

Bis vor Kurzem war der direkt an die Physiotherapie im Spital Davos angegliederte Kraftraum lediglich für die Leute in Behandlung dort oder die Spital-Mitarbeiter zugänglich. Das hat jetzt komplett geändert: Nun können alle, die etwas für ihren Körper tun möchten, diesen nutzen. Im Zuge dieser Öffnung wurde der Raum auch noch verbessert. Drei neue Geräte wurden zusätzlich angeschafft. «Wir haben alle wichtigen Geräte, um sämtliche Regionen und Muskeln des Körpers zu trainieren. Ausserdem hat es drei Velos, ein Rudergerät, Therabänder, Kurz- und Langhanteln», erzählt Rebecca Winzeler (MSc Bewegungswissenschaften und Sport) von Davos Sportmedizin und in dieser Funktion auch die Verantwortliche für dieses neue Sportangebot für die Öffentlichkeit.

Angefangen hatte alles 2010, als man begann, sogenannte Fit-und-gesund-Packages für Leute, die abnehmen wollten, öffentlich anzubieten. Dies inklusive Tests. «Da Bewegung eine zentrale Rolle beim Abnehmen spielt, hatten die Leute gute Gründe zum Trainieren. Und nach dem Ende dieses spezifischen Programms sollten sie natürlich weiter von unserem Angebot profitieren können», so Winzeler, weshalb der Kraftraum nun für alle zugänglich ist. Die angebotenen Packages kamen gut an.

Von Sportlern genutzt

«In der Folge kamen dann auch Anfragen von Sportlern, die aber natürlich spezifischer trainieren wollten. Dabei ging es darum, die Leistung zu verbessern.» So bietet Davos Sportmedizin aktuell auch Programme für Sportler an. Neben Einführungstests und dem bestens ausgestatteten Kraftraum gibt es auch Ernährungsberatungen. Wer sogar noch einen Schritt weiter in seiner sportlichen Entwicklung gehen möchte, kann auch noch sportpsychologische Unterstützung in Anspruch nehmen. Übrigens ist Davos Sportmedizin auch eine von Swiss Olympic anerkannte Medical Base. Zudem ist es wichtig zu wissen, dass regelmässig Ansprechpersonen im Kraftraum vor Ort sind – sei es Winzeler oder einer der Physiotherapeuten.

Schöne Aussicht

Schon seit längerer Zeit profitieren auch diverse Davoser Sportinstitutionen wie der HCD oder das Sportgymnasium von den verschiedenen Testmöglichkeiten, dem Know-how und Angebot von Davos Sportmedizin. «Da sich der Kraftraum im Spitalgebäude befindet, zeigen viele noch eine gewisse Hemmschwelle», so Winzeler. «Auch Ausdauersportler können von einem spezifischen Krafttraining profitieren und dadurch auch ih-



Ein breites Angebot in heller Atmosphäre: der nun öffentlich zugängliche Kraftraum im Spital Davos.

tb

re Ausdauerfähigkeit verbessern», weiss Winzeler, die selber eine begeisterte Tennisspielerin ist und Krafttraining als Ausgleich macht. «Dadurch kann ich meine Dysbalancen ausgleichen und möglichen Beschwerden vorbeugen. Zudem sind schön definierte Muskeln einfach toll», schmunzelt sie. Ausgestattet ist der Raum übrigens auch noch mit Handtüchern, Duschmöglichkeiten, einem modernen TV-Gerät und einem Kartei-Kästchen mit interessanten Übungsbeispielen für alle Körperpartien. Nicht zu verachten ist auch die tolle Aussicht auf die Davoser Bergwelt. Der Sportort Davos hat damit ein weiteres attraktives Angebot zu bieten.



Rebecca Winzeler fühlt sich im Kraftraum sichtlich wohl.

tb

Taekwon-Do Club Davos in Alvier



e | Der Taekwon-Do Club Davos (siehe Foto mit den anderen Teilnehmern) war letzten Samstag an einem Seminar in Alvier. Am Seminar konnte man einen Einblick in die Kampfkünste Ju-Jitsu, Hanmudo, Taekwondo und in den Schwertkampf laido werfen. Von den Davosern war eine recht grosse Gruppe dabei, und jeder durfte wieder neue Techniken von dort mitnehmen. In den ersten 30 Minuten hat Ernst Jan Rolloos gezeigt, wie Hanmudo geht, und den Jungs ein paar lockere und leichte Schlag-Techniken gezeigt. Renato Marni und sein Sohn Michael hatten das Vergnügen, den anwesenden Personen Taekwondo vorzuführen und mit ihnen zu üben. Michael, der sich vor allem auf den Kampf spezialisiert, hat dies so auch vorgeführt. Selbstverständlich gab es noch eine halbe Stunde Taekwon-Do Aerobic mit Sandra Camenisch, wo alle kräftig ins Schwitzen kamen, und aufgrund abwesender Musik wurde die Musik selber gemacht, es wurde laut geschrien bei jedem Schlag. Das Thema am Seminar war «Natural Movements», was so viel heissen soll wie natürliche Bewegungen. Nach dem Seminar ging die ganze Gruppe noch zusammen essen, und es wurde noch viel über den Kampfsport philosophiert.

Unihockey-Turnier der Special Olympics

e* | Am frühen Samstagmorgen machten wir uns mit 10 von 11 Spielern der Unihockey-Mannschaft von Procap Sport Davos auf den Weg nach Chur, an das Unihockey-Turnier der Special Olympics. Total reisten 20 Mannschaften aus der ganzen Schweiz in 4 verschiedenen Stärkeklassen «A bis D» an. Es mussten pro Gruppe 4 Spiele (je 2 x 6 Minuten) gespielt werden. Wir stellten eine A-Mannschaft, das «Dream-Team» und eine D-Mannschaft «Panda». Da wir pro Mannschaft nur 4 Spieler und einen Goalie zur Verfügung hatten, wurde von allen viel Kondition und Durchhaltevermögen verlangt (andere Mannschaften hatten 8–10 Spieler). Beide Teams kämpften hart und gaben ihr Bestes. «Panda» hatte ein bisschen Pech, sie beendeten das Turnier auf Rang 5. Das «Dream-Team» schaffte es in den kleinen Final, wo um Platz 3 und 4 gespielt wurde. Die Spieler kämpften und wurden mit einem 2:0 belohnt, was Rang 3 und die Bronzemedaille bedeutete.

* verfasst von den beiden Trainerinnen Heidi Lusti und Sabrina Giesch.



Das «Dream-Team» der Procap Davos gewann Bronze.

zVg