

# Ausdauerbewegung macht gesund

Die in Davos wohnhafte Franziska Capol bietet im Rahmen eines besonderen Projekts diesen Winter Langlaufen für Leute an, die sich mehr bewegen sollten. Capol weiss aus persönlicher Erfahrung, wie positiv lebensverändernd das sein kann.

Therry Brunner

Starten wird das neuartige Projekt diesen Samstag, 10. Dezember. «Mein Projekt richtet sich an Menschen, die sich aus gesundheitlichen und medizinischen Gründen mehr bewegen sollten. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass Ausdauerbewegung diesbezüglich enorm viel Positives bewirken kann», erklärt Franziska Capol die Hinter- und ihre Beweggründe. «Ausdauerbewegung regt nämlich Botenstoffe an. Und der Körper braucht diese Funktionen. So zum Beispiel der Botenstoff Serotonin. Den kann man durch Langlaufen erhöhen. Mit Medikamenten ist dies nicht möglich.» Angesprochen sind mit diesem Projekt Menschen mit Diabetes, Übergewicht, Rheuma, Asthma, Fibromyalgie, Apnoe oder Schmerzen. Vorkenntnisse sind keine nötig, dafür aber Interesse und Spass an Neuem. «Wichtig ist einfach, dass die Leute von sich aus etwas verändern wollen. Und so auch wieder mehr am sozialen Leben teilnehmen können. Das Ganze

gestaltet sich so, dass jeder Teilnehmer individuell dort abgeholt wird, wo er steht und bei dem, was er kann. Auf jeden Einzelnen wird spezifisch eingegangen.» Und Capol bietet immer jeweils einmal pro Monat am Samstag ein Programm an, das viel bietet. «Erst wird Gymnastik gemacht, wir wärmen uns auf, dehnen, machen Gleichgewichts- und Reaktionsübungen. Dabei geht es vor allem um Körpererfahrung und darum, diesen besser wahrzunehmen. Und zu lernen, was wann warum im Körper passiert. Bei vielen passiert das leider total unbewusst», so Capol, die 2004 vor allem wegen ihrem Asthma nach Davos kam.

## «In Davos ideal»

Nachmittags geht es dann jeweils mit dem Programm weiter: «Dann gehen wir auf den Langlaufski laufen oder spazieren. Das geht auch problemlos für solche, die noch nie Langlaufen waren. Es ist kein spezifisches Langlauftrai-



Franziska Capols Leben hat dank Ausdauerbewegung viel gewonnen.

ning im eigentlichen Sinne, sondern für Leute, die mehr Bewegung brauchen. Und in Davos ist es halt ideal zum Langlaufen», führt Capol aus. In der Gruppe sei es zudem einfacher, etwas zu machen und Neues auszuprobieren. Und erst durch Neues, komme man weiter. Wie viel Ausdauerbewegung bringen kann, hat Capol am eigenen Leib erfahren. Früher war sie selber krank, hat sich dann jahrelang selber damit auseinandergesetzt. «Heute mache ich wieder Biketouren im Sommer,

dass es fast nicht mehr schön ist», schmunzelt die aufgestellte und hoch motivierte Pensionärin. «Ich habe selbst erlebt, was man alles Positives mit Ausdauerbewegung bewirken kann. Ich freue mich an meinem zweiten Leben, in welchem ich vieles durch Ausdauersport hingekriegt habe.» Capol ist zudem ausgebildete Krankenschwester und hat sportliche und psychologische Ausbildungen absolviert. Ausserdem schrieb sie das Buch «Zeig der Fibromyalgie die rote Karte».

## Etwas aufbauen

Egal wie die Schneesverhältnisse seien, das Projekt starte diesen Samstag um 10.30 Uhr beim Hofmänner Sport. Für alle Teilnehmende/Interessierten ist dies übrigens gratis. Wichtig ist für Capol, im Vorfeld von den einzelnen Personen Infos über die Gesundheitssituation zu haben. Allgemein sei das Projekt ein Test und müsse sich erst auch mal rumsprechen. «Mein Ziel ist es, dass das Spital Davos, Ärzte, die Lungen- und Rheumaliga darauf aufmerksam werden und man dann zusammen etwas aufbauen kann. Gerade

die Ärzte spielen dabei eine wichtige Rolle und können Patienten darauf aufmerksam machen. Ein Arzt kann so für seine Patienten viel Positives beitragen.» Einige Anmeldungen hat die Powerfrau schon erhalten, aber Capol hofft auf mehr: «Ich möchte mit diesem neuen Projekt Menschen motivieren und zeigen, was durch Ausdauerbewegung möglich ist. Und es würde mich freuen, wenn ich die Leute mit meinem Enthusiasmus und meiner Lebensfreude anstecken könnte.»

Anmeldungen und Infos unter:  
Telefon 081 413 01 06 oder  
E-Mail: capolzweifel@bluewin.ch



Bietet in Davos ein neuartiges Projekt an: Franziska Capol. zVg

# Sportler danken Sponsoren für ihre Treue



Die geehrten Sponsoren mit den Kristallen sowie Moderatorin Miriam Rickli (l.) und Jarno Trulli, Dino Wieser und Paul Accola (im Hintergrund v.l.).

zVg

tb | Am Samstagabend fand im Hotel Meierhof ein Galaabend auf Initiative vom Gründer und Ideengeber der Internationalen Davoser Sportnacht, Antonio Sellitto, statt. Hintergrund ist das 10-Jahr-Jubiläum des Anlasses, welches dann im Spätherbst 2012 stattfinden soll. Die Sportnacht wird seit Beginn von treuen Hauptsponsoren möglich gemacht und begleitet. Am Samstag wurden darum nicht Sportler ausgezeichnet, sondern die Sportler dankten den Sponsoren und überreichten ihnen Davoser Kristalle. Als Übergeber der Preise am-

teten dabei keine Geringeren als Formel-1-Pilot Jarno Trulli, Skilegende Paul Accola und HCD-Stürmer Dino Wieser. Umrahmt wurde der Galaabend in gediegener Atmosphäre von der Moderation von Miriam Rickli, die locker und gekonnt durchs Programm führte. Als weiteren Höhepunkt boten der Davoser Taekwondo-Weltmeister Renato Marni und sein Team eine Bühnenshow: Beim Bruchtest gelang dabei Marni gar ein persönlicher neuer Rekord, indem er neun(!) Ytong-Platten mit blosser Hand zerteilte.



Renato Marni (Mitte in Schwarz) bot mit dem gezeigten Bruchtest eine tolle Show.



Davoser Sportikonen an einem Tisch vereint: Paul Accola, Peter Guggisberg, Robin Grossmann, Dino Wieser und Marc Gianola genossen den Galaabend.