

## Fit durch den Alltag

Gesundheitswoche in Filzbach. Wer jetzt an Broccoli und Rüebli denkt, liegt definitiv falsch. Klar wurde gesunde und ausgewogene Ernährung auch thematisiert, doch im Vordergrund stand vor allem Spass an Bewegung und Sport. Das Sportzentrum Kerenzerberg bot dafür die perfekte Location. Neben einem Hallenbad, den Sporthallen und der Finnenbahn nutzten wir die schön gelegene Lage für ausgedehnte Spaziergänge und kleine Wanderungen. Daneben kam auch das Plantschen im Walen- und im Klöntalersee nicht zu kurz. Ferner wurde ein abwechslungsreiches Abendprogramm offeriert: Filme gucken, kegeln und «eis go zieh» waren nur ein paar der erholsamen Angebote. Ausserdem spielten am Mittwochabend die Unihockey U18 Nati Spieler von Winterthur gegen diejenigen von Chur. Obwohl es sich lediglich um ein Testspiel handelte, wurden die Jungs bestens von unserer Gruppe angefeuert. Unter anderem wohl dank unserer lärmenden Unterstützung gewannen die im Sportzentrum untergebrachten Winterthurer mit 5:4. Ein weiteres Highlight war das ausgelassene Konzert von Baschi, welches im kleinen Rahmen im Partyraum des Sportzentrums stattfand. Und für diejenigen welche immer noch nicht neidisch sind: Am Freitag trafen wir dann noch die ehemaligen Profi-Eiskunstläuferinnen Denise Biemann und Sarah Meier. Wer nun «Gluscht» auf dieses super coole Lager hat, der soll sich jetzt schon die erste Augustwoche des nächsten Jahres freihalten. Ich hoffe, dass es allen TeilnehmerInnen so viel Spass gemacht hat wie mir und dass die Freude am Sport beibehalten werden kann!

Laura Vallan (19). Ferienbegleiterin