



Üna spüerta fich simpatica

La terza classa da Puntraschigna ho pudieu profiter già per la seguonda vouta d'üna visita mneda i'l Chesin Manella a Schlarigna. In ün möd simpatic e divertent ho il mneder dal Chesin, Pol Clo Nicolay, mno ils iffauts i'l muond da la cultura, da la litteratura, da las üsaunzas, dals films ed oter pü. Sfögliand, tadland e legiand haun ils iffauts imprains a cugnuscher cudeschs adattos a lur eted. Els s'haun partecipos cun bger schlantsch a la concorrenza traunter las classas, sun stos stuts da la grandezza da la videoteca e satisfats da clapper respostas uschè competentas e plain umur. (protr.)

Vent frais-ch pro'l Cor viril Engiadina Bassa

Armon Parolini es stat 21 ons president

Dürant 21 ons ha Armon Parolini da Scuol presidià il Cor viril Engiadina Bassa. D'incuort ha'l manà si'ultima radunanza da la società. In seis post es gnü elet Peder Rauch da Scuol.

«Davo 21 ons sco president n'haja pensà chi fetscha dabsögn d'ün oter vent», declera Armon Parolini da Scuol sia decisiun da demischiunar. Ch'ün vent frais-ch fetscha adüna bain e pissera per nouva vita. «Eu n'ha jent fat quell'incumbenza e bandun uossa quel post cun satisfacziun», disch el. Dal tuot «davent» nu va'l però, causa ch'el assüma ün'incumbenza dubla pro'l Cor viril Engiadina Bassa resta el inavant commember da la suprastanza. Parolini es nempe eir vice-dirigent da la società. Ultra dad Armon Parolini ha demischiunà eir l'actuar, Luis Cagienard da Scuol, il qual s'ha ingaschà d'ürant ils ultims 28 ons in l'üna o l'otra funcziun illa suprastanza dal cor. Eir il delegà dals veterans, Luzi Arquint da Scuol, ha demischiunà sia carica davo ch'el ha ragiunt l'età dad 80 ons.

«Da chantar da cumpagnia es bellischem», disch Armon Parolini ed intuna cha las uras passantadas a las prouvas da chant ed als concerts sajan inschmanchablas. «In occasion da l'ultima radunanza generala dal Cor viril Engiadina Bassa n'haja fat üna preschantaziun da fotografias chi han

fat reviver amo üna vouta meis 21 ons sco president da la società», disch el. Chi saja stat captivant da trar il bilantsch da tuot quels ons e bel da pudair s'algorar da cumpagnia al temp passantà insembel. Parolini ha pudü giodair d'ürant quel temp a trais dirigents: Balsler Tall barmör, Ernst Bromeis (15 ons) e Beate Göller chi ha dirigì il cor ils ultims trais ons ed es uossa tuornada inavo in sia patria a Stuttgart. I'ls ultims 20 ons ha il Cor viril Engiadina Bassa tut part eir a tuot las festas districtualas, chantunales e federalas chi han gnü lö. «Implü vaina organisà blers inscuters e concerts cun cors indigens e da quels d'ütro sco p.ex. inscuters a Wald o a Stuttgart-Untertürkheim e quai pel solit ils ons chi nu d'eira üna festa da chant», intuna'l. Ultra da quai organisescha il cor minch'on in ün oter cumün la sairada engiadinaisa e chanta pels attempats e'l di dals amalats.

In occasion da l'ultima radunanza generala dal Cor viril Engiadina Bassa haja dat divers müdamaints illa suprastanza da la società. La bachetta da dirigent dal cor ha surtut Andrea Marugg da Scuol. El rimplazza a Beate Göller, Ramosch/Stuttgart. Nouv president es il commember onurari Peder Rauch da Scuol e seis vice-president Flurin Janett da Scuol. Chaschier resta Valentin König e vice-dirigent resta Armon Parolini. La culminaziun dal nouv on da società es la Festa districtuala da chant chi ha lö in gün 2010 a Zernez. (anr/mfo)



Luis Cagienard, actuar daspö 28 ons, Armon Parolini, president daspö 21 ons e Luzi Arquint, delegà dals veterans daspö 12 ons (da schneistra) han avant pacs dis surdat lur caricass.

Il trenader da success ha visità sia patria

Robin Städler ha preschantà sia filosofia Sypoba ad Ardez

Che han Sarah Meier, Jörg Abderhalden, Jonas Hiller, Hakan Yakin cumünaivel? Els han tuots gnü a Robin Städler sco trenader da forza e cundiziun. Uossa ha Städler preschantà sia filosofia da success «Sypoba» eir in Engiadina.

NICOLO BASS

Robin Städler es creschü sü a Zernez e lavura sco trenader da cundiziun e sport da cumpetiziun in tuot la Svizra cun grond success. L'eivna passada ha'l preschantà la prüma jada seis sistem da trenamaint «Sypoba» in occasion da l'arrandschamaint «Fit & Fun» ad Ardez. In sia buscha vaiva'l ün indriz per trenar l'equiliber ch'el ha sviluppà s'vess cun ün'aigna filosofia da trenamaint chi vain surtutta in tuot la Svizra. Impreschiunant es eir seis cuors da la vita cun üna lunga glista d'atlets cuntschaints ch'el ha trenà ed accompagnà sülla via da success. Da chattar sun tanter oter noms sco Sarah Meier, Jörg Abderhalden, Jonas Hiller, Timo Helbling o Hakan Yakin. E tuots sun inchantants da la filosofia cha Städler ha sviluppà d'ürant tuot quists ons.

Success remarchabel

Fingià la prüma staziun sco trenader da cundiziun da Robin Städler es per blers trenaders ün sömi. El ha nempe cumanzà sia carriera dal 1996 pro Swiss Ski e manà per exaimpel a Michael von Grünigen, Paul Accola, Didier Cuche, Bruno Kernen sülla via da success cun differents titels sco punct da culmaina. Dal 2001 ha Robin Städler müdà pro'l club da hockey da Tavo (HCD) e guadagnà insembel cun Arno Del Curto la maestranza da hockey Svizra e'l Spengler Cup. «Pro Tavo n'haja cumanzà a trenar ils atlets tenor mi'aigna filosofia cun ün trenamaint intensiv d'equiliber per fabricar sü la musculatura fina», quinta Robin Städler. Ün mumaint decisiv es stat per el l'on 2003, cur che'l vess pudü müdar sco trenader da cundiziun pro üna squadra da hockey da l'America dal nord. L'ultim mumaint nun ha'l però pudü realisar quist pass sur il mar ed el ha stuvü tscherchar üna nouva sfida in Svizra. In quist mumaint ha Städler sviluppà sia filosofia da trenamaint cul indriz Sypoba (System Power in Balance) chi's basa sün üna rolla da metal ed üna platta da lain per trenar intensivamaing l'equiliber. Sco iniziand e fundatur da la firma Sypoba ha Robin Städler sviluppà inavant la filosofia e l'indriz e til adattà e perfecziunà consequentamaing. Tuot la filosofia as basa sül trenamaint da cundiziun e forza in cumbinaziun culla musculatura fina. «Cun Sypoba as lavura impustüt vi da la forza, stabilità, coordinaziun e concentraziun», declera il perit, «e quai pussibilitescha ün trenamaint da forza plü intensiv ed effiziant». Tenor el es quist'innovaziun stat ün grond pass i'l svilup dal trenamaint da forza. «Però da persuader ad atlets ed impustüt societats ed associaziuns da sport nun es il prüm stat simpel», quinta Städler. Persvas da sia filosofia ha'l lura pudü trenar al FC Vaduz, a la squadra da bob da Monaco cun prinz Albert, fin pro la squadra da ballapè Young Boys. Dafatta al FC Busan in Südkorea cul scheftrenader Andy Egli ha Robin Städler persvas cun sia filosofia. E la glista cun squardas e singuls atlets es d'ürant ils ons gnüda adüna plü lunga e plü impreschiunanta.

Cun raduond 40 ons ha Robin Städler fingià ragiunt blers böts impreschiunants. Il trenader cun ragischs a Zernez es cuntschaint in tuot la Svizra e vaglia sco «guru» in seis metier. Però che böts e sömis ha Robin Städler amo per l'avegnir? Forsa da pudair trenar üna jada a Roger Federer? «Meis böts sun impustüt da vender l'indriz Sypoba e tuot la filosofia da trenamaint eir a l'ester», quinta'l persvas. Ed in Austria e Germania discuorra Städler fingià da prüms success. Sper la vendita da Sypoba voul el manar inavant cun success seis center da trenamaint a Jona e pudair trenar inavant ad atlets sül sector da sport da cumpetiziun – sajan quai atlets etablits o juniors. Invezza da discuorror unicamaing d'atlets da nom e da pom voul Städler avair success impustüt in differents spartas da sport. El manzuna sco exaimpel il sport da golf o'l sport incuntschaint da velo-artistic. «Cun lavurar cun atlets d'otras spartas da sport pudain nus adüna eir sviluppar inavant la filosofia da Sypoba tenor novas experiencias e novs giavüschs». E Robin Städler dà eir inavant sias experiencias cun cuors e scolaziuns da Sypoba: «Intant vaina fingià raduond 150 instructers da Sypoba chi instruischan lecziuns da trenamaint in tuot l'Europa».



Robin Städler ha sviluppà la metoda innovativa Sypoba per il trenamaint da forza e cundiziun in coordinaziun culla musculatura fina.

fotografia: Nicolo Bass

Il möd da trenar «Sypoba»

Sypoba (System Power in Balance) nun es unicamaing ün indriz per trenar cundiziun. Dimpersè ün sistem da trenamaint cun üna filosofia effizianta. Sypoba as basa sün üna rolla da metal ed üna platta da lain chi pussibilitescha ün trenamaint da forza ed equiliber effiziant. Quist indriz chi vain prodüt da differents dmuras d'impedits venda Robin Städler cun success in Svizra ed a l'ester. Cun Sypoba giouvan tenor Robin Städler plüs factuors üna rolla centrala, nempe forza, stabilità, coordinaziun e concentraziun. E la cumbinaziun da tuot quists factuors pisserà per ün trenamaint complex ed effiziant. Infuormaziuns implü: www.sypoba.com.

Novas experienas per la filosofia

Adonta dal success es Robin Städler restà culs peis sün terra. El ha imprais bler d'ürant tuot quists ons da svilup. Eir oters trenaders da cundiziun han tut cogniziun dal success da l'Engiadina e seis indriz da trenamaint Sypoba cun tuot la filosofia chi sta davo, vain copchada permanentamaing. Quai til lascha plü o main fraid. El cugnuscha sias fermezzas e prestaziuns da success dals ultims ons. Impreschiunant es impustüt il fat cha Städler ha gnü success in differents spartas da sport. «Oters trenaders da cundiziun as specialiseschan in üna sparta da sport ed eu n'ha adüna

tscherchà da pudair lavurar e ramassar experiencias in differents spartas», quinta Städler. Eir l'Engiadina ha tut cogniziun da sias prestaziuns e la sala da gimnastica ad Ardez es statta in venderdi saira plaina stachida. Robin Städler ha preschantà seis «Sypoba» e'ls partecipants sun stats inchantants dal nouv möd da trenamaint. «Eu sun normalmaing plütost skeptic invers novas metodos da trenamaint», declera Mario Riatsch da Sent chi'd es stat preschaint al cuors da Sypoba, «però la filosofia da Robin Städler e seis indriz Sypoba sun fich buns e m'han persvas». In avegnir voul Riatsch trenar regularmaing tenor quist sistem. A Robin Städler faja adüna darcheu plaschair da pudair persuader a persunas sportivas da sia filosofia e quai til motivescha eir da restar a la balla e da sviluppar inavant consequentamaing seis model da trenamaint. El es persvas d'avair eir in avegnir success eir pro'l sport da cumpetiziun cun atlets chi manaran prestaziuns remarchablas.

Quarta Lingua: Novs criteris da promoziun

Cultura A partir da l'on 2011 decida l'uniun da promoziun Quarta Lingua be plü duos jadas l'on davart las dumondas da sustegn inoltradas. La Quarta Lingua sustegna minch'on cun raduond 12 000 francs la producziun e promoziun da cultura rumantscha. Il spectrum cumpiglia ediziuns litteraras e scientificas, rapreschantaziuns da teater sco eir musica cun chant. Per la Quarta Lingua esa important cha las producziuns vegnan derasadas sur il cunfin linguistic oura. Quils progets chi vegnan sustgnüts cun che summa decida la suprastanza da la Quarta Lingua. Il gremi decida in avegnir be plü duos jadas l'on da-

vart las dumondas da sustegn, a la sezüda da prümvaira (termin d'inoltraziun: 31 marz) ed a quella dal cumanzamaint d'utuon (termin d'inoltraziun: 15 avuost).

La Quarta Lingua es gnüda fundada l'on 1972 a Turich dad amias ed amis dal rumantsch e cumpiglia actualmaing 350 commembras e commembers – la gronda part da lingua tudaischa. L'uniun finanziescha sias activitats da promoziun unicamaing tras las contribuziuns dals commembers e donaziuns deduciblas da la taglia. Ulteriuras infuormaziuns e formular da dumonda per sustegn finanzial: www.quartalingua.ch. (pl)