

Lòs da movimaint e da giovar a Sent e contuorns

STÀ

- senda da velo
- senda da stà
- senda nordic walking
- plazza da sport Palüzot
- plazza da ballarait beach
- plazza da giovar
- scoula plazza da giovar
- vita parcour
- grip da rampignar
- parc da suas
- trar cul balaister
- föcler

INVIERN

- senda d'inviern
- passlung
- via da schlitra
- glatsch
- rampignar sül glatsch
- tschoccas

A

Spassegiada leiva a pè

Partenza: Sent vers Sinestra 1440m – pro l' Bügl da Bügliöl a schnestra, vers la stalla sur cumün. Quia as poja giodair la bella vista dal cumün da Sent e las bellas muntognas as recreond sül bankin.

B

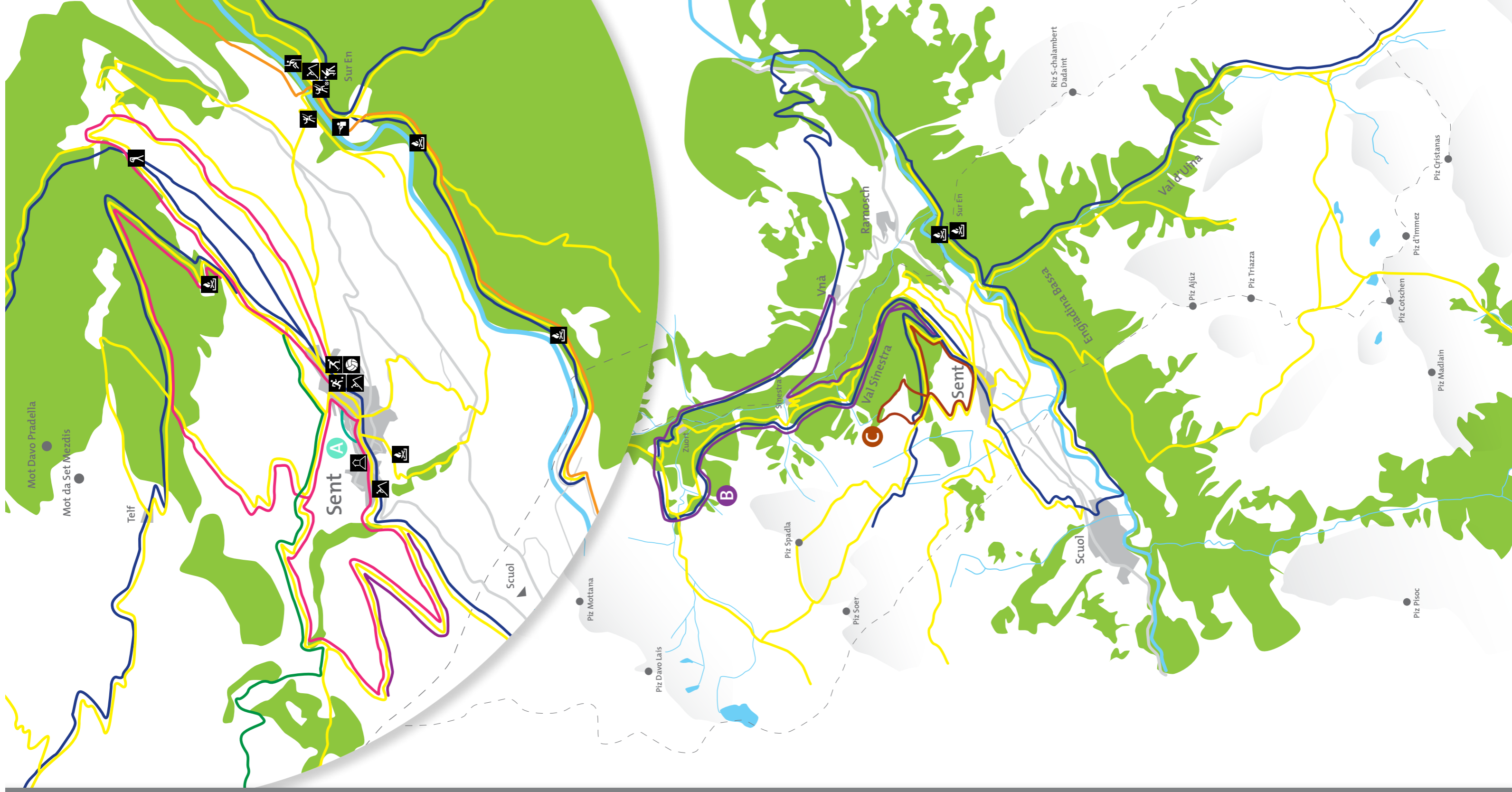
Gita cul velo da muntogna

Partenza vers Sinestra fin pro la curschada a Chavriz Pitschen. Là a schnestra sü da la via d'alp vers Patschai. No traversain la Val Laver e bainbod eschna al punct il plü ot. Uossa üna bella filada da la Muranza vers Zuort. Da Zuort sülla via vers Mundaditsch e Vnà. Cuort avant Vnà a dretta vers l'Hotel Sinestra. La senda es stipa e pretenda ün pa curaschi e bun equiliber. Rivats a Sinestra tuornaina darcheu vers Sent. Ca. 3 uras

C

Gita Sent – Mot Davo Pradella

Partenza da Sent vers Telf (via champestra) fin pro la cruschada Senda dals Geometers. Là a dretta vers Plan Dartos. Rivats pro l' bel clerai da Dartos d'Immez, inavant davo la senda vers Dartos Süsom e fin süi Mot da Set Mezdis. Be süsom quella costuna glischa da pas-ch vezzaina fingià il böt da nossa gita, il Mot Davo Pradella. Sper il bel lain giodynamia üna stupenda vista süi diversas vals lateralas da nos cumün e contuorns. Retuorn sur l'alp Telf – Marjers – Sent.



Stimada populaziun da Sent stimads giasts

Sent es situà sülla vart sulagлива da l'Engiadina.

Id es ün Sömmi, bleras jadas
dafatta ün Evenimaint da's mouver illa
bellischma Natüra fond spassegiadas
gitas o Trenamaints.

I's po be cusgliar als indigens, giasts e randulins da profitar da
quista sporta unica e d'ir a scuvrir ils bels contuorns da Sent.

Mario Riatsch
Silvicultur e sportist Sent

il grischun muainta – muantai il Grischun

Cul program il grischun muainta reagischa il chantun, in
collavuraziun culla Promoziun Sandà Svizra, a l'augmiant dal
nomer d'uffants e giuvenils chi paisan massa bler.

Uffants e giuvenils douvran ün ambiaint, ingio chi pon as muantar
e's sfogar. A medem temp douvran els pasts frais-chs e variats
chi mangian insembel culla famiglia o cun otras persunas
familiaras. Il program il Grischun muainta güda a promover ün
tal ambiaint.

Insembel cun cumüns, scoulinas, scoulas e cun persunas peritas
vegnan realisats ils progets chi dessan promover las cundiziuns
da rom per ün pais dal corp san. Sent muainta es ün exaimpel
chi motivescha la populaziun da trar a nüz spazis da gö e da
movimaint ed offertas per far sport.

Daplü infuormaziuns: www.graubünden-bewegt.ch

Societats da sport a Sent

Ballarait duonnas
Nataglia Caviezel/Silvio Vital
nataglia0104@gmx.ch
tel. 081 860 32 21

Ballarait hommens
Christian Poo/Silvio Vital
christian.poo@bluewin.ch
mob. 079 689 67 66
tel. 081 864 80 83

CAS org, da giuventüna OJ
Tumasch à Porta Ftan
tumasch87@gmx.ch
mob. 079 423 60 64
tel. 081 864 98 77

CAS secziun Engiadina Bassa
Gianna Rauch Poo
mob. 076 450 18 14
tel. 081 860 08 70
cas.alpin@gmx.net

Club Archers d'Engiadina
Raimund Stecher Sparsels
info@bogensport-engadin.ch
tel. 081 864 10 75

Club da hockey Engiadina
Stefan Bigler Scuol
stefanbigler@bluewin.ch
mob. 079 236 37 24
tel. 081 864 10 94

Club da skiunzs
Christian Poo
christian.poo@bluewin.ch
mob. 079 689 67 66
tel. 081 864 80 83

**gruppa da gimnastica
per senioras (Pro Senectute)**
Elisabeth Poo
lündeschdi 14-15 sala cum.
tel. 081 864 18 20

società da gimnastas Sent
Elisabeth Poo
tel. 081 864 18 20

Giuvens tregants
Men Benderer
tel. 081 864 04 06

Gruppa da sots
Valentin Domenig
schlerin@bluewin.ch
tel. 081 864 81 05

Gruppa dad indiaca
Walter Casura
indiaca@grtv.ch
mob. 076 465 81 40
tel. 081 864 10 01

Società da tregants
Ueli Krebs
mob. 079 669 12 02
tel. 081 864 12 02

Pilates / Fitness / Aerobic / Step
Corina Riatsch
corina.ardez@sunrise.ch
mob. 076 370 23 72
tel. 081 862 23 72

Gimmattas gruppa d'urdegns
Ramona Bazzell
r.bazzell@gmx.ch
mob. 079 478 90 19
tel. 081 860 00 57

Gimmattas gruppa allround
Regula Mosca
mail@bnnmosca.ch
mob. 078 679 47 09
tel. 081 864 09 08

Club da nodar Scuol CDNS
Claudia Mayor
clachant@bluewin.ch
tel. 081 864 99 79

GKB-SPORTKIDS
Seraina Riatsch
msriatsch@bluewin.ch
mob. 079 672 07 73
tel. 081 864 81 29

Muki
Karoline Andrighetti
tel. 081 866 31 34

Pigliai part e dvantai sves activs

Creschüts...

as stuessan mouver il main da tuot üna mezz'ura al di in fuorma
d'activitads dal minchadi o da sport.

Uffants e giuvenils...

as stuessan mouver almain ün'ura al di – uffants plü pitschens
amo bler daplü. Cuorrer, siglir, rampignar, far pizzalaida e giovar
fan plaschair e sun necessaris per ün bun svilup!

Giovar dadoura es d'importanza vitala per noss uffants

Profitari dal temp liber ed it oura illa natüra. Cun tuot la famiglia o
amis esa amo plü divertivel.

Ir a pè procura per novas experienzas

La via da scoula maina ils uffants plünavant co «be» a scoula
– ch'els giajan a pè o cul velo. Laschai a chasa l'auto ed it
ouravant cul bun exaimpel.

Contuorns favuraivels pel movimaint promouvan uffants chi han plaschair da's mouver

Drizzai aint la chombra dals uffants e l'abitaziun in möd d'animar
da far movimaint. Regalai ogets da gö e da sport: üna balla
invezza d'ün comic, ün skateboard invezza d'ün gö da computer.

I vuol pac per müdar bler!

Racumandaziuns per uffants per mangiar e baiver cun gust

Baiver aua

D'aua nu vaint mai stuf: Baiva pro mincha past ed eir tanteraint.
L'aua sco bavronda prediletta. Ella es meglra e plü rinfras-
chanta co bavrondas dutschas.

Mangiar frütta e verdüra

Tü hast la tscherna: Scuvrischa la gronda variaziun da frütta e
verdüra. Adüna ün giodimaint: frütta e verdüra gustan stupend
pro'ls pasts principals e da marena.

Mangiar regularmaing

Üna buna partenza i'l nouv di: üna buna culazchun at dà l'energia
chi vuol.
Fit tras il di inter: Mangia regularmaing als pasts e nu piclar
adüna inavant tanteraint.

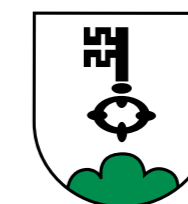
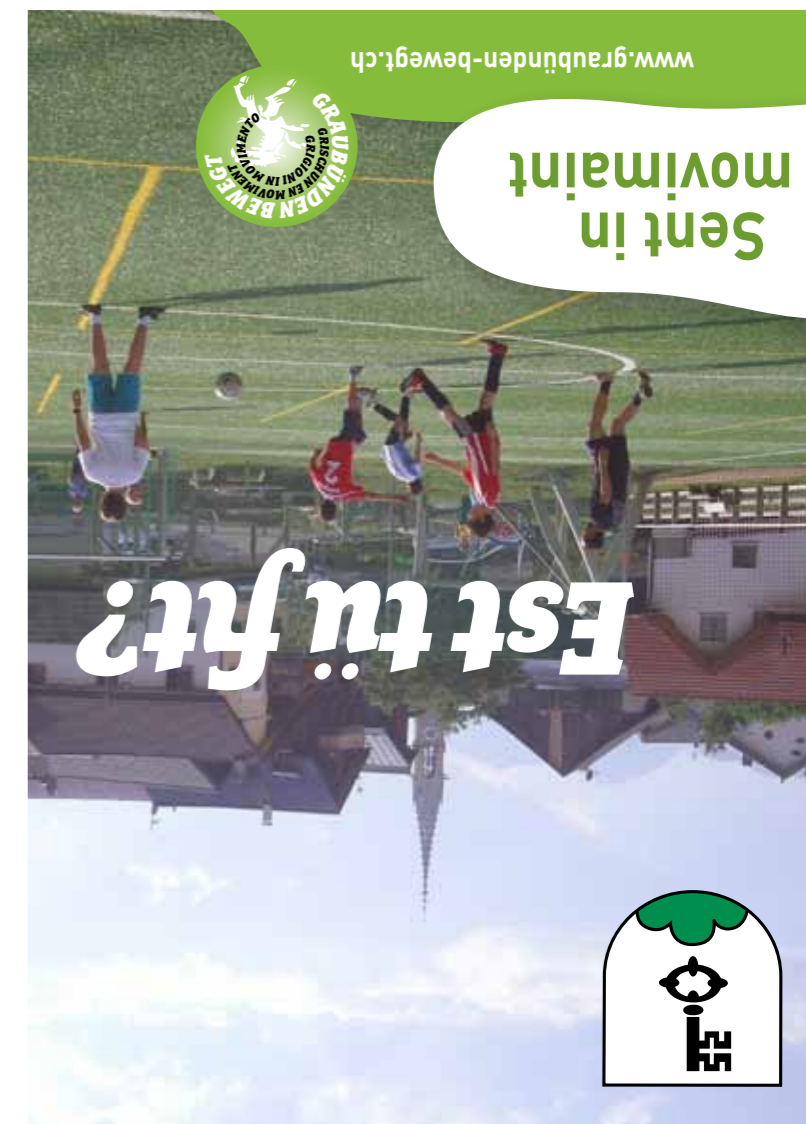
Tscherner damangiar e dabaiver cun cheu

Scuvrischa la sporta: mangia cun variaziun, per restar bain in
fuorma. Piglia plü leiv: gioda be qua o là ed in pitschnas
quantitats mangiativas cun bler grass e bler zücher.

Stüder il monitor pro'l mangiar

Sajast activ: giovar, zambriar, leger, far sport – dà plü suvent la
rain al monitor ed intraprenda alch oter chi't fa plaschair. Nu
mangiar dasperapro: piglia temp per mangiar – gioda e nu far
nögli'oter a listess temp.

(SSN Società Svizra per Nutrimaint)



www.grischun-enmovement.ch

Ün program dal chantun Grischun in connex cun
la promoziun da la sandà in Svizra

