

FORUM



Samuel Caderas, il giuven dils treis hosps dalla sera «da cuminonza».

FOTO MAD

Semover – il tema a «da cuminonza a Ruschein»

Quella gada vai tier «da cuminonza a Ruschein» per zatgei dil pli essenzial en la veta: semover. Sper il nutriment ei quei zatgei dil pli elementar per nus carstgauns. Atgnamein ei gie tut moviment: respirar, rir e scapescha ir. Treis persunas, ch'han tuttas treis ina relaziun cun Ruschein, raquentan da lur veta e da lur purschida.

Daniela Kreuz (*1971) che stat a Ruschein offerescha dapi biars onns lecziuns da Pilates e da Bodyforming el vitg. Era persunas d'ordeifer apprezzieschan quella purschida ch'ei signada da slontsch e buna luna. Viver mo da quellas lecziuns savess ella buc. Ella fa quei (era) per siu plascher.

Andrea Pucher (*1968) veva ina habitaziun da vacanzas a Ruschein. Ussa ei Ruschein siu liug da domicil ed ella e siu um han plans da baghegiar casa cheu. Duront il temps da corona ha ella buca saviu cuntinuar cun sia purschida da moviment giu la Bassa. Quei ha motivau ella da realisar tut sias lecziuns sulettamein online. E quei sappi ella far fetg bein era naven da

Ruschein, manegia ella che s'occupescha dapi varga 30 onns cun il tema moviment. Sia offerita en la reit cumpeglia lecziuns da Pilates, da gimnastica pil dies e da moviment per il funs dalla butschida. Il discuors cun ella, che cape-scha intec romontsch, ei per tudestg.

Samuel Caderas (*1997) ei carschius si a Ruschein ed el ei actualmeindenter auter scolast da sport. El ha frequentau la scol'aula federala per sport a Magglingen ed ha fundau dacuort in'uniun ch'ha num «semover». Sia idea ei dad integrar dapli moviment el mintgadi dad affons e carschi, seigi quei moviment individual u da cuminonza, a casa u en la natira.

Beinvegnidas a «da cuminonza» ein secapescha era persunas d'ordeifer. Suententer l'occurrenza vegn offeriu in sitg – aua ni vin. E l'entrada ei gratuita sco adina.

Semover – sich bewegen. Margis, ils 3 d'october allas 20.15, Casa da scola Crestas, stanza 11, Ruschein. Dapli sin www.dacuminonza.ch.

Maria Cadruvi, Ruschein