

Bietet vier unterschiedlich anspruchsvolle Strecken: Der Swiss Snow Walk & Run vom 10. Januar 2015 in Arosa.



Laufen im Schnee

Der Laufanlass Swiss Snow Walk & Run vom 10. Januar 2015 in Arosa bietet ein Erlebnis in einer schönen Winterlandschaft. Mit dabei: Die Migros und mehrere Prominente.

Läufer und Schneeschuhläufer kommen am Swiss Snow Walk & Run in Arosa ebenso auf ihre Kosten wie Nordic-Walker und Walker. Das Angebot von vier unterschiedlich anspruchsvollen Strecken zwischen sechs und 21 Kilometern berücksichtigt sämtliche Leistungsvermögen.

An der elften Austragung vom 10. Januar 2015 erwarten die Organisatoren insgesamt etwa 1400 Sportlerinnen und Sportler. Ihre Teilnahme bereits zugesagt haben mehrere Prominente, unter ihnen Viktor Röthlin, Marathon-Europameister 2010 – zusätzlich steht er an einem Podiumsgespräch Red und Antwort –, Simone Niggli-Luder, 23-fache

Orientierungslauf-Weltmeisterin, die Mount-Everest-Bezwinlerin Evelyne Binsack sowie die Mister Schweiz der Jahre 2001 und 2009, Tobias Rentsch und André Reithebuch.

Wer sich mit den Schönheitskönigen und den Ausdauerspezialisten messen möchte, kann sich noch bis am 11. Dezember anmelden. Freie Plätze gibt es auch noch am Vorbereitungskurs unter der Leitung von Duathlon-Weltmeister Andy Sutz.

Text: Anita Fuchs

MIGROS
kulturprozent

Anmeldung und Informationen:
www.snowwalkrun.ch

Generationenprojekte ausgezeichnet

Begegnungen und Dialoge zwischen verschiedenen Generationen unterstützen das Verständnis füreinander und helfen, Vorurteile und Hemmschwellen abzubauen. Sie stärken den Kitt der Gesellschaft und erhöhen damit die Lebensqualität aller. Das Kulturprozent der Migros Ostschweiz hat deshalb in einem Wettbewerb innovative Ostschweizer Generationenprojekte gesucht. Mit Förderbeiträgen von insgesamt 10 000 Franken ausgezeichnet wurden dabei folgende Projekte:



Generationendialog St. Gallen: Jugendliche und Senioren lernen beim Arbeiten am Computer voneinander.

■ **BeneWohnen** der Stiftung Benevol St. Gallen, ein Tauschmodell, in dem Wohnraum gegen zeitliches Engagement angeboten werden soll

■ das generationenübergreifende Konzept **Novellas in Vilters SG**, das in einem Generationenhaus mit Pflegewohnplätzen, altersgerechten Wohnungen und einer Kindertagesstätte verschiedene Aktivitäten anbietet

■ **Generationendialog St. Gallen**, bei dem Jung und Alt bei traditionellen Spielen, bei Arbeiten mit dem Computer und im Gespräch voneinander lernen

■ **LernZeit in Kreuzlingen TG**, das Zeit und Raum für den Wissensaustausch und gemeinsame Projekte verschiedener Generationen bietet

■ **Träff am Bärg** der evangelischen Kirchgemeinde **Sevelen SG**, für den Jugendliche und Senioren gemeinsam Begegnungsfeste am Sevelerberg organisieren

MIGROS
kulturprozent

www.migros-ostschweiz.ch,
Rubrik Kulturprozent