

ALLEGRA

Informations- und Veranstaltungsmagazin
Engiadina Bassa, Val Müstair, Samnaun

Nr. 3 | 13. Januar – 17. Februar 2023

www.allegra.online

Ausgehen / Agenda
ab Seite 56

Kinderskilift in Minschuns Seite 20

Zweitheimische mit Einsatz Seite 28

Fit für den Winter Seite 44

 Engadin Samnaun Val Müstair – pür e cumplet.

Eintauchen in den Tanz
von Schneekristallen.

Direkt ins Erleben
Sparen ohne Anstehen

[Online Ticket buchen](#)



QR-Code scannen und das
Allegra Online lesen:
www.allegra.online



Inhalt

Editorial	5 Fragen an Claudio Marighetto	5
Sbrinzlas		6
Fundstück	Ein Song zum Jubiläum	9
Portrait	Mit vollem Einsatz in Hobby und Beruf	10
Natur	Gedanken zum Umgang mit der Natur und Umwelt	12
In Terapia	Zu Besuch in der Dramatherapie	14
Aktuell	Faszinierendes Lichtschauspiel im Winterwald	18
Aktuell	Neuer Kinderskilift auf der Alp da Munt	20
Sast amo?	Skiturnen mit Bernhard Russi oder Christa Kinshofe	22
Thema	Die sich auch fürs Tal einsetzen	28
Lö bramà	Der Lieblingsort von Paulo de Almeida	37
Lieblingsrezept	Plain in Pigna da Mengia	43
Interview	Krafttraining macht Sinn	44
Dorfportrait	Das Sportcenter im Zentrum des Engadins	52
Preisrätsel		72
3 Wünsche	René Carnot wünscht sich, dass ...	74
Agenda		55
Veranstaltungen		56
Museen		61
Kunst und Ausstellungen		62
Dorfführungen, Betriebsbesichtigungen und Handwerk		64
Weitere Ferienerlebnisse		66
Service		
Impressum		5
Die Region auf einen Blick		38
Notfallnummern		74

Titelbild: Kinder sind der Nachwuchs für die Piste. Deshalb gibt es vielfältige Angebote, um ihnen den Pistensport schmackhaft zu machen – wie der neue Kinderskilift auf Minschuns. (Foto: Mayk Wendt)



Thema:

Meist gaben die Ferien den Ausschlag, dann erstanden sie vielleicht eine Wohnung im Tal und seither kommen sie immer wieder. Einzelne von ihnen ziehen ganz hierher und nicht wenige setzen sich fürs Leben im Tal ein: die Zweitheimischen.

→ Seite 28

Portrait:

Seit dieser Saison ist Domenic Bott Co-Trainer des CdH Engiadina. Daneben ist er auch Geschäftsführer von Electra Buin, Präsident des Fussballclubs und hat jüngst mit seiner Frau ein Haus gebaut. Wie schafft er es, alles unter einen Hut zu bringen?

→ Seite 10



Natur:

Grosse Projekte sollen die Klimaerwärmung eindämmen. Der Verlust an Biodiversität und die Folgen der Klimaerwärmung sind in aller Munde. Viel wird darüber geredet, wenig getan. Jeder Einzelne kann mit kleinen Massnahmen einen Beitrag leisten, der sofort wirksam ist. Auch der Schweizerische Nationalpark versucht, einen aktiven Beitrag zu erbringen.

→ Seite 12



**DIREKT BEI DER
TALSTATION**
**TÄGLICH 8 - 18 UHR
GEÖFFNET
AUCH SONNTAGS!**

Kommt vorbei!

Am 14. und 15. Januar
Stöckli-Skitest auf Motta Naluns!



TALSTATION

Ski und Snowboard-
VERLEIH | VERKAUF | SERVICE
Grosszügiges Skidepot! Lassen Sie
Ihre Ausrüstung direkt an der Tal-
station übernachten.



SKI-DEPOT ÜBER NACHT

Unser top modernes Rent Center ist
auch am Sonntag geöffnet! Täglich
durchgehend von 08.00 - 18.00 Uhr



ZENTRUM SCUOL

Lassen Sie sich in unserem Geschäft
an der Hauptstrasse von der grossen
Auswahl an Sportartikeln, Beklei-
dung und Accessoires begeistern!



BERG STATION

An der Bergstation können Sie bequem:
MIETEN | TESTEN | WECHSELN

Ausserdem betreiben wir dort auch
eine Reparatur- und Servicestation.

**sport
heinrich
scuol**



Hauptstrasse 400
7550 Scuol
Tel. 081 864 19 56
www.sport-heinrich.ch
info@sport-heinrich.ch

INTERSPORT[®]
Rent

IMPRESSUM

Das «ALLEGRA» ist das offizielle Informations- und Veranstaltungsmagazin für die Region Engadin Samnaun Val Müstair.

Herausgeber

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG
(TESSVM) im Auftrag der Region Engiadina Bassa/Val Müstair.

Verlag

Gammeter Media AG
Scuol / St. Moritz

Redaktion / Administration

Jürg Wirth, Angela Brunies
c/o Tourismus Engadin Scuol Samnaun
Val Müstair AG, 7550 Scuol, Tel. 081 861 88 21
allegra@engadin.com, allegra.online

Veranstaltungskalender / Agenda

Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG,
7550 Scuol, Tel. 081 861 88 00
chalender@engadin.com
Meldeformular für Veranstaltungen:
engadin.com/veranstaltungen-erfassen

Inserate

Gammeter Media AG
Bagnera 198, 7550 Scuol
Tel. 081 837 60 60
Via Surpunt 54, 7500 St. Moritz
Tel. 081 837 90 00
werbemarkt@gammetermedia.ch

Satz und Druck

Gammeter Media AG
Via Surpunt 54, 7500 St. Moritz
Tel. 081 837 90 90
satz@gammetermedia.ch

Allegra-Abonnement

Pro Saison: Fr. 45.00 (Schweiz), im Jahr: Fr. 90.00 Ausland
zuzüglich Portokosten, Tel. 081 837 90 80

Kommende Ausgaben

	Erscheinungsdaten:	Redaktionsschluss:
Winter	Nr. 4 17. Februar	24. Januar
Winter	Nr. 5 17. März	21. Februar
Winter	Nr. 6 14. April	21. März
Sommer	Nr. 1 12. Mai	18. April
Sommer	Nr. 2 9. Juni	16. Mai

Auflage

11'000 pro Ausgabe



Konzept, Design und Programmierung

Gammeter Media AG
Via Surpunt 54
7500 St. Moritz
Switzerland
Tel. +41 81 837 90 90
info@gammetermedia.ch
www.gammetermedia.ch

Claudio Marighetto ist seit 2009
Kinderskilehrer in Ftan. Er macht das mit
Begeisterung und hat bestimmt schon
hundertern von Kindern das Skifahren
beigebracht. Wenn der Rücken mitmacht,
will er noch einige Jahre weiter unterrichten.
Im Sommer arbeitet Marighetto als
Maschinist und Kranführer auf dem Bau.
(Foto: Skischule Scuol/Ftan)



5 Fragen an Claudio Marighetto

Was hilft am besten gegen kalte Hände und Füsse bei Kindern?

Wenn man mit den Kindern ins Zelt geht, dort Schuhe und Handschuhe auszieht und die kalten Finger und Füsse von Hand reibt. Allerdings kommt das eher selten vor, da die Kinder sehr gerne Ski fahren und dann die Kälte etwas vergessen.

Was gefällt Ihnen am Dasein als Kinderskilehrer?

Wenn die Kinder mit leuchtenden Augen zu mir kommen und sagen: «Jetzt kann ich Ski fahren.» Oder wenn sie sagen, dass sie gerne bei mir Skifahren lernen.

Wie lernen Kinder am besten Ski zu fahren?

Wir üben zuerst nur mit einem Ski und trainieren so das Gleichgewicht. Dann verbinde ich die Skispitzen mit zwei Aufsätzen und einer Schnur, so üben sie den Stemmbogen. Später nehme ich dann erst den einen Aufsatz weg und dann den zweiten und sage ihnen, sie sollen mit einer Spitze die andere berühren. Beim Stemmen darf das Loch zwischen den Skiern nur so gross sein, dass zwar die Maus durchkommt, die Katze aber nicht. Das sage ich ihnen ebenfalls und dann begreifen sie es sofort. Kinder haben gerne, wenn man ihnen Bilder vermittelt.

Mussten Sie auch schon wickeln?

Nein, nein. Zwar kommen am Vormittag die zwei- bis dreijährigen Kinder und erst am Nachmittag dann die älteren, aber bis jetzt musste ich das noch nie machen.

Welches Kind von all den Ausgebildeten fährt heute am besten Ski?

Viele können jetzt gut Ski fahren. Rennen fährt allerdings niemand, aber das macht nichts. Ich bin froh, wenn sie gut Ski fahren können. Wenn das normale Programm nicht reicht, gebe ich auch noch Privatstunden.



Der Traum vom grossen Blauen Wasser im Cinema Staziun

Der Film aus dem Jahre 1993 von Karl Saurer erzählt die Geschichte des Sihlsees bei Einsiedeln im Kanton Schwyz. Am 19. April 1937 um 10.49 Uhr begann die Stauung der Sihl am Etzel. Die Wasser des Sees bedeckten schliesslich mehr als 11 Quadratkilometer enteignetes Land. Über 85 % davon war bis dahin landwirtschaftlich genutzt worden. Mehr als 120 Bauernhöfe, Kapellen, Ställe, Brücken, Wiesen und Torffelder fielen der Überflutung zum Opfer. An die 1700 Personen waren existenziell vom Verlust betroffen. Mitten in einem Siedlungsgebiet errichtet, ist der Sihlsee bis heute das grösste Speicherbecken der Schweiz für ein Wasserkraftwerk. Mit «Der Traum vom grossen blauen Wasser» fing Karl Saurer (1943 – 2020) die gut hundert Jahre umfassende Entwicklung dieser Veränderung bildstark ein. Erinnerungen ausgesiedelter Bauern, historische Aufnahmen der Bauphase, digitale Bildsimulationen grosser Vorgängerprojekte und Zeugnisse ehemaliger Arbeiter veranschaulichen, unter welchen besonderen Bedingungen das Seebecken, die Dämme und Staumauer entstanden sind. Widersprüche zwischen voralpiner Agrar-Region und industrialisiertem Unterland rücken ins Bild. Konflikte zwischen Eigenständigkeit und Fremdbestimmung, ökonomischen und ökologischen Interessen werden sichtbar. Der Film führt bis in jüngste politische und wirtschaftliche Auseinandersetzungen zur Verwertung der Wasserkraft – bis heute die wichtigste Energiequelle der Schweiz. Der sorgfältig restaurierte Film zu einem Thema, das aktueller denn je ist, läuft im Cinema Staziun in Anwesenheit von Elena M. Fischli, die am Film mitgearbeitet hat. Sonntag, 29. Januar 2023, 11.00 Uhr. Cinema Staziun, Lavin.



LOIPENBAROMETER WINTER 2022-2023

Banca Raiffeisen: CH178 1144 0000 3181 1026	
Pendicularas Scuol SA	25.60
Manaröl sport nordic, Scuol	191.10
Peider Andri Regi, Scuol	300.00
Acla da Fans SA	100.00
Otto Roner, Sent	100.00
Cladugio Gisep-Denoth, Scuol	100.00
ÖKK, Landquart	100.00
Koch AG, Ramosch	200.00
Bio betschla, Scuol	90.00
Cla Vonmoos, Scuol	100.00
Alfred Laurent AG, Ramosch	200.00
Garage Fratschöl AG, Scuol	150.00
Marianne Werro, Sent	100.00
Roner SA, Scuol	100.00
Reto Crüzer AG, Scuol	100.00
Sport Heinrich AG, Scuol	150.00
Mathieu Bohrunternehmung AG, Ramosch	200.00
Central-Garage Denoth AG, Scuol	150.00
Dumeng Spiller, Scuol	100.00
Alois Cagienard, Scuol	100.00
Giovanni Mathis-Denoth, Scuol	150.00
Impraisa Electrica IES SA, Scuol	100.00
Hotel Belleval, Scuol	160.00
Hochalpinen Institut, Ftan	200.00
Banca Raiffeisen Engiadina Bassa/Val Müstair	250.00
Rauch Metallbau AG, Zernez	50.00
Stecher AG, Scuol	100.00
Urs Wohler, Spiez	150.00
EE Energia Engiadina, Scuol	150.00
Albert Mayer, Sent	100.00
Erna Falett, Sent	60.00
Hotel Altana, Scuol	100.00
Total CHF	4'226.70

Neue Impulse für die Region

Wie wollen wir in Zukunft in der Region Engiadina Bassa/Val Müstair (EBVM) leben, arbeiten und Freizeit verbringen? Wie können Samnaun, das Unterengadin und Val Müstair für Einheimische, aber auch für Zweitheimische und Gäste attraktiv bleiben? Zu diesen Fragen führt die Region eine Online-Umfrage durch.

Die Umfrage bildet den Auftakt und die Grundlage, um die regionale Standortentwicklungsstrategie der Region EBVM (Agenda 2030) zu erneuern. Zur Teilnahme sind alle eingeladen, denen die Region wichtig ist und die einen engen Bezug zu Samnaun, zum Unterengadin und/oder Val Müstair haben, unabhängig von Alter und Wohnort. Zur Umfrage (inkl. Gewinnspiel mit tollen Preisen): regiunebvm.ch/umfrage



BELVEDERE HOTEL FAMILIE



© hugphotos.com

PURE GENUSS ERLEBNISSE

Erleben Sie unsere spannende und vielfältige Genusswelt in der **BELVEDERE HOTEL FAMILIE** mit Kulinarik, einer grossen Weinauswahl oder entspannenden Wellnessanwendungen im SPA Vita Nova.

— BISTRO BELVAIR

«Il gust dal süd» - mediterrane Leichtigkeit mit dem vollen Geschmack des Südens. Das Bistro Belvair ist auch Mittags geöffnet.

Reservation:
Tel. 081 861 25 00
www.belvair.ch



— NAM THAI

Würzige Gerichte von unseren Thai-Chefs nach Originalrezepten zubereitet. Auch Take Away möglich.

Reservation / Bestellung:
Tel. 081 864 81 43
www.namthai.ch



— RESTAURANT ALLEGRA

Herrliche Sonnenterrasse, abends Haute Cuisine mit regionalem Touch und gemütlicher Bar Lounge.

Reservation:
Tel. 081 861 06 06
www.belvedere-scuol.ch



— ENGADINER GOURMET

Geniessen Sie unsere GuardaVal Gourmetspezialitäten im Restaurant oder bestellen Sie aus der Gourmet Take Away Karte für Zuhause.

Reservation / Bestellung:
Tel. 081 861 09 09
www.guardaval-scuol.ch



— VALENTIN VINOTECA

Über 1'000 verschiedene Positionen in der wohl schönsten und grössten Vinothek des Engadins. Onlinebestellung und Lieferung möglich.

Bestellung:
Tel. 081 862 25 25
www.valentin-wine.ch



— SPA VITA NOVA

Das SPA im Belvedere für Wellnessanwendungen wie Massagen, Einzelbäder und Beautytreatments.

Terminanfrage:
Tel. 081 861 06 04
www.belvedere-scuol.ch



www.belvedere-hotelfamilie.ch



ZEGG.CH

— HOTELS & STORES —

HOTELS & SPA

Relais & Châteaux Chasa Montana*****s

Chalet Silvretta Hotel & Spa****

Hotel Nevada****

ZOLLFREI-GESCHÄFTE

ZEGG Watches & Jewellery

ZEGG Haute Parfumerie Arcada

ZEGG Duty Free Arcada/ZEGG Cigars

ZEGG Boutique Romaine

ZEGG Sport & Mode

ZEGG Duty Free Laret

ZEGG 3000

Shopping Nevada

Schweizer Schneesportschule Samnaun

GASTRONOMIE

Restaurant-Pizzeria La Pasta

Gourmet-Stübli La Miranda

Raclette-Fondue La Grotta

Bündner Stube

El Rico Steakhouse & Burger

ÖFFNUNGSZEITEN & INFORMATIONEN

www.zegg.ch

Tel. Geschäfte: 081 868 57 57

Tel. Hotels: 081 861 90 00

CH-7563 Samnaun-Engadin

 **Samnaun**



URBAN
APOTHECARY
—
LONDON

NEW

URBAN APOTHECARY

Die moderne und lässige Marke aus London.

Suchen Sie noch den letzten Schliff für Ihr Zuhause?
Wir haben ihn: egal ob edle Kerzen mit passenden
Diffusoren oder Raumsprays. Die Produkte von
Urban Apothecary sind ein absoluter Hingucker und
auch die Qualität spricht für sich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der ZEGG Haute
Parfumerie Arcada in Samnaun.

Ihr Mathias & Team

ZEGG HAUTE PARFUMERIE ARCADA - EXKLUSIVE PARFUMS & KOSMETIK

ÖFFNUNGSZEITEN: MO.-SA. VON 09:00 BIS 18:30 UHR SONNTAG VON 10:00 BIS 18:30 UHR

DORFSTR. 17, CH-7563 SAMNAUN | T: +41 81 861 90 04 arcada@zegg.ch

www.zegg.ch



FUNDSTÜCK



Haben sich einen Song samt Video zum Jubiläum geschenkt: Isabella Mosca und ihr Team. (Foto: Screenshot aus dem Video)

Ein Song zum Jubiläum

Jürg Wirth//Zum 25-Jahr-Jubiläum habe sie erst an Taschen gedacht oder an Flyer, war aber weder vom einen noch vom anderen restlos überzeugt. Dann kam das Video der Stadtfeuerwehr Zürich und der Fall war klar. Isabella Mosca, Leiterin der gleichnamigen Drogerie im @-Center in Scuol, berichtet, wie sie auf die Idee zu ihrem Jubiläumsgeschenk gekommen ist. Denn das Geschenk, das sie ihrem Team, ihrer Kundschaft und ein wenig

auch sich selbst gemacht hat, ist ein Song samt zugehörigem Video.

Den Song performen Rapper Snook aka Gino Clavuot und Rezia Ladina Peer.

Protagonistinnen im Video sind Isabella Mosca und ihr Team von der Drogerie. Spielort ist die Chamonna Tschütta auf Pra San Peder, notabene dort, wo die Chefdrogistin 1991 einen Sommer lang am Heuen war. Unterlegt von eingängiger, moderner Musik zeigen die vier Frauen ihr Können

und demonstrieren, wie sie selber Tinkturen und Tee herstellen, Holz spalten und am Schluss gemütlich beim Fondue zusammensitzen. Ein schönes, stimmiges Video, das Lust auf die selbst hergestellten Produkte der Drogerie macht. Zu sehen gibt's das Ganze unter unten stehendem Link, im Geschäft auf Grossbildschirm oder auf YouTube. Und zum Glück gab's nicht nur Taschen.

drogeria-mosca.ch

Mit vollem Einsatz in Hobby und Beruf

Jürg Wirth//Seit dieser Saison ist Domenic Bott Co-Trainer des CdH Engiadina. Daneben ist er auch Geschäftsführer von Electra Buin, Präsident des Fussballclubs und hat jüngst mit seiner Frau ein Haus gebaut. Wie schafft er es, alles unter einen Hut zu bringen?

Es gibt diejenigen, die auf den Sport setzen und den Beruf oder die Arbeit so auswählen, dass ihnen für ihr Hobby auch genügend Zeit bleibt. Dann gibt es jene, die voll auf den Beruf setzen, weshalb Hobbys und andere zu kurz kommen. Und dann gibt es noch eine Handvoll jener, die auf beides setzen und beides seriös und mit Leidenschaft betreiben. Zu diesen gehört Domenic Bott. Eishockey, Fussball und Elektriker lauten die Eckpunkte in Botts Leben, nebst seiner Frau natürlich, mit der er unlängst ein Haus in Sur En da Sent gebaut hat.

Hockey spielt der 43-Jährige, seit er sich erinnern kann. Erst als gebürtiger Senter bei seinem Heimverein, dem HC Sent. Mit 14 Jahren wechselte er zum EHC St. Moritz, wo er bei den Novizen und Junioren spielte. Bald kehrte er aber wieder ins Unterengadin zurück und wechselte zum CdH Engiadina, wo er bis vor drei Jahren ausnahmslos in der ersten Mannschaft der zweiten Liga spielte. Zum Abschluss hängte er dann noch zwei Jahre beim HC Zernez in der dritten Liga an. Eine Karriere also fast wie die von Andres Ambühl vom HC Davos, zumindest von der Länge her. Jener

habe durchaus etwas mehr Erfolg gehabt, wirft Bott mit leichtem Schmunzeln ein. Doch Erfolg ist relativ, und Leidenschaft steht über allem und diese hat Domenic Bott auch nach langen Jahren im Hockey noch immer für diesen Sport. Deshalb hat er dem Eis auch nicht den Rücken gekehrt mit Beendigung seiner aktiven Karriere als Spieler, sondern hat umgehend als Trainer weitergemacht – beim CdH Engiadina. Zusammen mit Andri Riatsch, Leo Camichel und Benny Wunderer. Zu viert seien sie, weil auch Riatsch und Camichel normal arbeiten würden, ohne aber dafür ihr Hobby aufgeben zu wollen. Auf diese Weise liesse sich die Belastung etwas vermindern. Die erste Mannschaft trainiert von Juni bis Ende Februar dreimal die Woche und hat ab Mitte September bis Ende Februar fast jedes Wochenende ein Spiel. Durch die Aufteilung gibt es für jeden Trainer maximal ein Training pro Woche und an die Spiele fahren sie jeweils zu zweit.

Harmonie im Team

Bei Schulklassen sagt man gemeinlich, dass zu viele Lehrpersonen die Kinder eher verwirren würden, als

dass sie ihnen etwas beibringen. Ist das bei den Hockeyanern nicht so, Domenic Bott? Wichtig sei, dass sie sich untereinander gut absprächen, sodass nicht der eine A sagt und der andere B und dass sie im Team harmonisieren. Und das würden sie tun. Dies zeigt sich in den aktuellen Resultaten im Dezember, wo das Team gerade eine Siegesserie hinlegte, nachdem der Saisonauftakt punktemässig eher nicht so gut verlaufen ist. Die Liga sei extrem ausgeglichen, sagt Bott dazu und fast jedes Spiel könne mal auf die eine oder auf die andere Seite kippen. Trotz der guten Resultate soll diese Lösung nur eine interimistische sein und sie seien auf der Suche nach einem neuen Trainer. Dabei fokussiere man auf Einheimische, da diese die Mentalitäten besser kennen. Beispielsweise die Liebe der Spieler zur Hochjagd, was bedeutet, dass während diesen Wochen im September kaum jemand ins Training käme.

Dass das Trainerteam harmoniert, hat aber auch damit zu tun, dass alle aus dem Mannschaftssport kommen und sich Domenic eigentlich gar nichts anderes vorstellen kann. «Ich finde Mannschaftssport faszinierend und

Domenic Bott ist sportbegeistert und gibt auch im Berufsleben alles. (Foto: zvg)

etwas vom Besten, was es gibt.» Hier gilt es noch zu erwähnen, dass Domenic Bott auch Fussball gespielt hat und seit sieben Jahren Präsident des CB Scuol, des lokalen Fussballclubs ist.

Vor allem dank des Hockeys und auch wegen des Fussballs kenne er mittlerweile überall Leute. Speziell am Hockey schätzt er auch die Garderobenkultur, wenn sie nach den Spielen noch in der Kabine zusammensässen, diskutierten, festeten und Musik hörten. Früher sei dies vor allem Hardrock gewesen, die Jungen heute hätten eher andere Vorlieben, sagt Bott.

Und obwohl oder gerade weil – dies eher in Klammern – Bott beim Hockey und beim Fussball engagiert ist, möchte er dereinst keinen Fifa-Platz in Gurlaina, worauf Tennis-, Fussball- und Hockeyclub die Gemeinde in einem Brief hingewiesen hätten. Wohl wünschten sie sich Investitionen in den Platz. Kämen dann vielleicht auch Super-League-Teams ins Trainingslager, fänden sie das schon sehr gut.

Kontakt auf dem Eisfeld

Wie war das jetzt noch mit dem Beruf, wo Domenic ebenfalls nicht zurückstecken will. Der gelernte

Elektroinstallateur mit Ausbildungen zum Sicherheitsberater, Projektleiter und absolvierter Meisterprüfung suchte nach 20 Jahren bei der Energia Engiadina eine neue Herausforderung und fand diese bei der Electra Buin. Dort ist er seit Mai 2021 Geschäftsführer und verantwortlich für ein 27-köpfiges Team. Klar, dass sich auch dabei Botts Liebe zum Teamsport zeigt und er sich voll und ganz bewusst ist, dass geschäftlicher Erfolg nur mit einem gut funktionierenden Team möglich ist.

Apropos gutes Team, ein solches bildet er auch mit seiner Frau Marina, und weil sie bei den Chicas Hockey spielt und Bott dort Trainer ist, sehen sie sich auch regelmässig. Ansonsten könnte die Zeit nebst Hobbys und Beruf tatsächlich knapp werden.



Gedanken zum Umgang mit Natur und Umwelt

Flurin Filli//Grosse Projekte sollen die Klimaerwärmung eindämmen. Der Verlust an Biodiversität und die Folgen der Klimaerwärmung sind in aller Munde. Viel wird darüber geredet, wenig getan. Jeder Einzelne kann mit kleinen Massnahmen einen Beitrag leisten, der sofort wirksam ist. Auch der Schweizerische Nationalpark versucht, einen aktiven Beitrag zu erbringen.

Die Klimaerwärmung und der Verlust der Biodiversität sind wichtige Themen unserer Zeit. Es handelt sich um Phänomene, die schon seit Jahrzehnten bekannt sind. Jetzt, angesichts der durch den Krieg verursachten Energiekrise, werden entsprechende Massnahmen dringlich behandelt und vorangetrieben. Es sind meist grosse Vorhaben, die den Einzelnen kaum betreffen oder aktiv einbinden.

Der zivilisierte Mensch hat ein gespaltenes Verhältnis zur Natur und seiner physischen Umwelt. Er betrachtet sich nicht als Teil davon. In seiner Freizeit sucht er die Natur vermehrt

auf und konsumiert ihre Leistungen. Dies ist ein Nehmen, das Geben und die Achtsamkeit werden dabei meist vergessen. Dabei kann jeder Einzelne im Kleinen viel zu einem sorgsamem Umgang mit der Natur und einem nachhaltigen Umgang mit der Umwelt beitragen.

Kleine, wirksame Schritte

Ein erster Schritt könnte sein, Aktivitäten in der Natur dann auszuüben,

wenn es die Bedingungen zulassen. Das Motto dazu ist sehr einfach: In die Badeferien fährt man im Sommer und in die Skiferien im Winter. Dabei wird in der Planung auch damit gerechnet, dass anfangs Dezember noch nicht genügend Schnee liegt, um Ski zu fahren, oder dass anfangs Mai die Temperaturen für das Baden noch nicht hoch genug sind. Ist dies erfolgt, muss man sich nur noch überlegen, wie der Ferienort erreicht wird und ob sich der dabei verursachte CO₂-Ausstoss auch rechtfertigen lässt. Tagesaktivitäten übt man tagsüber aus und diejenigen, die kein Tageslicht erfordern, während der Nacht. Frei nach

Störungen sind für Wildtiere im Winter eine grosse Belastung. Deshalb unbedingt Rücksicht nehmen. (Foto: SNP, Reto Strimer)





Regional produzierte Getränke schmecken gut und leisten einen wichtigen Beitrag zur Nachhaltigkeit. (Foto: SNP, Hans Lozza)



Steinmännchen sind keine Bereicherung für die Landschaft. (Foto: SNP, Flurin Filli)

dem Motto: Langlaufen am Tag und Fondueplausch am Abend.

Ein weiterer Schritt ist, sich in der Natur so zu bewegen, dass andere Lebewesen nicht wesentlich gestört werden. Dies fängt schon beim einfachen Wandern an. Gerne unterhalten wir uns dabei mit unseren Gruppenmitgliedern – und das oft viel zu laut. Dies ist für verschiedene Tierarten störend, zum Teil sogar für unsere Mitmenschen. Tiere hören das natürlich auch, aus ihrer Sicht lässt sich die potenzielle Gefahr zumindest orten. Störungen sind für Wildtiere eine grosse Belastung, vor allem im Winter. Deshalb gibt es in den besonders sensiblen Gebieten Wildruhezonen. Diese sind unbedingt zu respektieren. Die Aktion *Respektiere Deine Grenzen* setzt sich dafür ein, dass wir auch ausserhalb die-

ser Ruhezonen den Wildtieren den notwendigen Respekt zollen. Der Schweizerische Nationalpark ist im



ser Ruhezonen den Wildtieren den notwendigen Respekt zollen. Der Schweizerische Nationalpark ist im

Winter für die Öffentlichkeit gleich vollständig gesperrt.

Wenn die Tätigkeit im Freien endet ist, sollten wir keine unnötigen Hinterlassenschaften zurücklassen. Es ist eine Selbstverständlichkeit, den Abfall mitzunehmen. Auch Geschicklichkeitsübungen in Form von Steinmännchen sind keine Bereicherung für die Landschaft.

Unser Konsumverhalten

Es braucht nicht nur grosse Projekte, um die Welt zu retten. Biodiversität und Klimawandel können wir auch mit unserem täglichen Konsumverhalten beeinflussen. Die regionale Landwirtschaft trägt wesentlich dazu bei, dass im Engadin die Kulturlandschaft im Vergleich zu anderen Gebieten immer noch einmalig ist. Beim Kauf von regionalen Produkten fallen grosse Transportdistanzen weg, und die Wertschöpfung bleibt in der Region. Da kann der Preis auch leicht höher als beim Grossverteiler sein.

Der Schweizerische Nationalpark hat den Nachhaltigkeitsgedanken gleich im Betriebskonzept für die Chamanna Cluozza fixiert. Dabei sollten möglichst viele Produkte aus der Region stammen und umweltgerecht produziert sein. Auf unnötigen Trans-

port von Wasser in Form von Süssgetränken in PET-Flaschen verzichten wir, und Fleisch muss nicht jeden Tag auf dem Teller sein. Dem Pächterpaar ist die Umsetzung bestens gelungen und bei den Gästen ist die Angebotsanpassung sehr gut angekommen. Die Wandergäste können freiwillig frische Lebensmittel von Zernez hinauf in die Hütte tragen. Sie leisten damit einen kleinen Beitrag zur Versorgung der Chamanna. Gleichzeitig wird auch das Bewusstsein gefördert, dass jeder Konsumation ein grösserer oder kleinerer Transport vorausgeht. Es ist zu hoffen, dass die Gäste die Ideen mit nach Hause nehmen und das eine oder andere bei sich umsetzen.

Für den Erhalt der Biodiversität und bei Massnahmen gegen die Klimaerwärmung werden heute grossartige Projekte angedacht. Es ist auch klar, dass die Umsetzung solcher Ideen nicht von heute auf morgen möglich ist. Doch wir alle können sofort Massnahmen ergreifen, indem wir bewusst leben und handeln. Naturnah und umweltgerecht zu leben, soll nicht eine neue Mode sein. Ausnahmen sollten wir bewusst beschliessen. Diese Art zu leben und zu handeln trägt massgeblich zur Lösung der aktuellen Umweltprobleme bei.



Zu Besuch in der Dramatherapie

Jürg Wirth//**Imke Marggraf bietet Dramatherapie in Scuol an. Das ist nicht ganz so dramatisch, wie man sich das vielleicht vorstellt.**

Imke Marggraf begrüsst mich in ihrem Therapieraum im Center Augustin in Scuol. Marggraf bietet Dramatherapie an, etwas, worunter ich mir ehrlich gesagt nicht viel vorstellen kann. Bei Drama denk ich an «Drama», Tragödien, eher so etwas Schlimmes halt, von daher bin ich gespannt, was mich hier erwartet. Der Raum ist leer bis auf ein paar Schachteln und Kisten, gefüllt

mit Requisiten für Schauspiel und Theater. Tatsächlich steht «Drama» für ein literarisches Werk, das im Theater aufgeführt werden soll, also ein Theaterstück. Drama bedeutet also vor allem Theater.

Und so steigen wir dann auch ein. Wir liegen je auf einer Wolldecke und Marggraf fordert mich auf, das Erwachen am Morgen nachzuspielen.

Das Strecken und Räkeln, das Gähnen und das Zu-sich-kommen. Kann ich, mach ich ja schliesslich jeden Morgen. Danach spazieren wir auf verschiedenen Wegen durch den Raum, die Decke unter den Arm geklemmt oder vor der Brust gefaltet. Das erinnert mich etwas an meine ersten Theatererfahrungen als 13-Jähriger. Damals war der Plan, dass wir in

Die Dramatherapie heisst so, weil es vor allem um Schauspiel geht. (Foto: Imke Marggraf)



IN TERAPIA

Inhalt auf den Boden und fordert mich auf, zwei, drei Sachen davon zu nehmen. Ich entscheide mich für eine alte Lira-Note, zwei Muscheln und eine Art gefilzte Koralle und denke dabei ans Meer und Italien.

Dann gibt es wieder eine Überraschung: Marggraf liest einen kurzen Text von Tim Krohn vor. Darin hat ein Erfinder gerade ein neues Wort erfunden, welches er in die Freiheit entlässt, wo es sich aufbaut und gegen die Dunkelheit wehrt. Erst muss ich die Geschichte mit meinen Utensilien darstellen, dann auch noch körperlich, wobei ich mich gross mache.

Zum Abschluss gilt es noch, meinen Platz auf einem umgedrehten Stuhl inmitten von Zeitungen zu erobern. Ich nehm den Stuhl, dreh ihn um und setze mich darauf und beginne Zeitung zu lesen. Derweil bewirft mich Marggraf mit zusammengeknülltem Papier oder versucht mir, die Zeitung aus der Hand zu reissen. Da meine beiden Kinder aber auch mal klein waren, kann ich mich gut dagegen wehren.

Im Gegensatz zu einer «richtigen» Therapiestunde komme ich nicht mit einem spezifischen Anliegen und Imke Marggraf vertieft das Spiel nicht. Das aber ist der Fall, wenn sich Menschen für eine Dramatherapiestunde oder auch mehrere anmelden. Die Methode,

erklärt mir Marggraf, ist von vielen Krankenkassen anerkannt. Marggraf gibt Lektionen und Übungen für Teams, Einzelpersonen, aber auch für Paare. Sie geht mit ihren Übungen auch ins Altersheim oder arbeitet mit Menschen mit Demenz. Und egal, was die Erkenntnisse aus einer Stunde sind: Ein spielerisches Abtauchen in eine andere Welt und ein kurzer Ausstieg aus dem normalen, vielleicht hektischen Alltag ist es im Mindesten.

Theater-Workshops gibt es jeden Samstag von 10.00 bis 11.30 Uhr (Erwachsene) und von 14.30 – 16.00 Uhr (Kinder); montags 19.30 – 21.00 Uhr (Paare).

SERIE IN TERAPIA

Die hiesige Region gilt als Gesundheitsregion und ist reich an entsprechenden therapeutischen Angeboten. Deshalb stellt die Redaktion vom ALLEGRA in der nächsten Zeit in jedem Heft ein Therapieangebot vor, entweder im Selbstversuch oder in der Theorie. Ziel ist es, mit dieser Reihe möglichst das ganze Spektrum abzubilden. Gerne nimmt die Redaktion Vorschläge der Leserschaft für weitere auszuprobierende Therapien entgegen.

unserer Schule ein grosses Theater mit verschiedenen Klassen aufführen sollten. Deshalb kamen Leute des Theaters Spatz, um mit uns zu üben. Die erste Übung hiess, «sich frei im Raum bewegen», im ähnlichen Stil ging es weiter. Die Begeisterung unter uns Kindern hielt sich in Grenzen.

Mittlerweile bin ich aber grösser und älter und lasse mich auf die Anweisungen der Therapeutin ein. Ziehe die Decke wie einen Baumstamm hinter mir her, weil diese nun, gemäss Übungsbestimmung, sehr schwer ist.

Spielerischer Ansatz

Anschliessend leert Imke Marggraf einen Beutel mit allerlei lustigem

**ZOLLFREI SHOPPEN,
8 KILOMETER VOR SAMNAUN**



**DUTY
FREE**

Let's be Dutyfree!

DAS WHISKY-, UHREN- UND BEAUTY-PARADIES

ZOLLFREI SHOP | RESTAURANT | TANKSTELLE | 7 TAGE OFFEN | ACLA-DA-FANS.CH

Fedi SA

CH-7546 Ardez
079 405 91 18
tel. 081 862 24 09
info@fedi-bau.ch
www.fedi-bau.ch



impraisa da fabrica

Einheimische
Schwafwollprodukte
Ardez
Mo-Fr 14-18 Uhr
Sa 14-17 Uhr
butiadabesch.ch

B E I L A I N

MARANGUNARIA E RESGIA

Marangunaria Beer SA
Holzbau • Holzhandel • Sägerei
Plan da Muglin • Ramosch



Jeweils am Donnerstagabend Käsefondue mit anschliessender Schlittenabfahrt. Neu mit Schiribar «La Vuolp»
Tel. 081 864 03 40 • www.pru.ch

STRIMER architects SA

architettura
direcziun da fabrica
fisica da fabrica

081 862 22 22
www.strimersa.ch



Pastizaria Cantieni
Furino SA

NOSSA PASCHIUN
VOS PLASCHAIR

Pastizaria Cantieni
Furino furners pastiziers SA

Jordan 50 | CH-7551 Ftan
Tel. +41 81 864 19 43

www.cantieni-ftan.ch
info@cantieni-ftan.ch



Restaurant / Pizzeria
hotel **BELLAVISTA**
FTAN

Telefon 081 864 01 33
www.bellavista-ftan.ch



HOCHALPINES INSTITUT FTAN
SWISS INTERNATIONAL SCHOOL AND SPORTS ACADEMY

SCHWEIZER MATURA
IGCSE/ IB DIPLOMA
SPORTS ACADEMY
INTERNAT

HIF.CH



SCHULE. SPORT. NATUR.
WO DEINE ZUKUNFT BEGGINT

Faszinierendes Lichtschauspiel im Winterwald

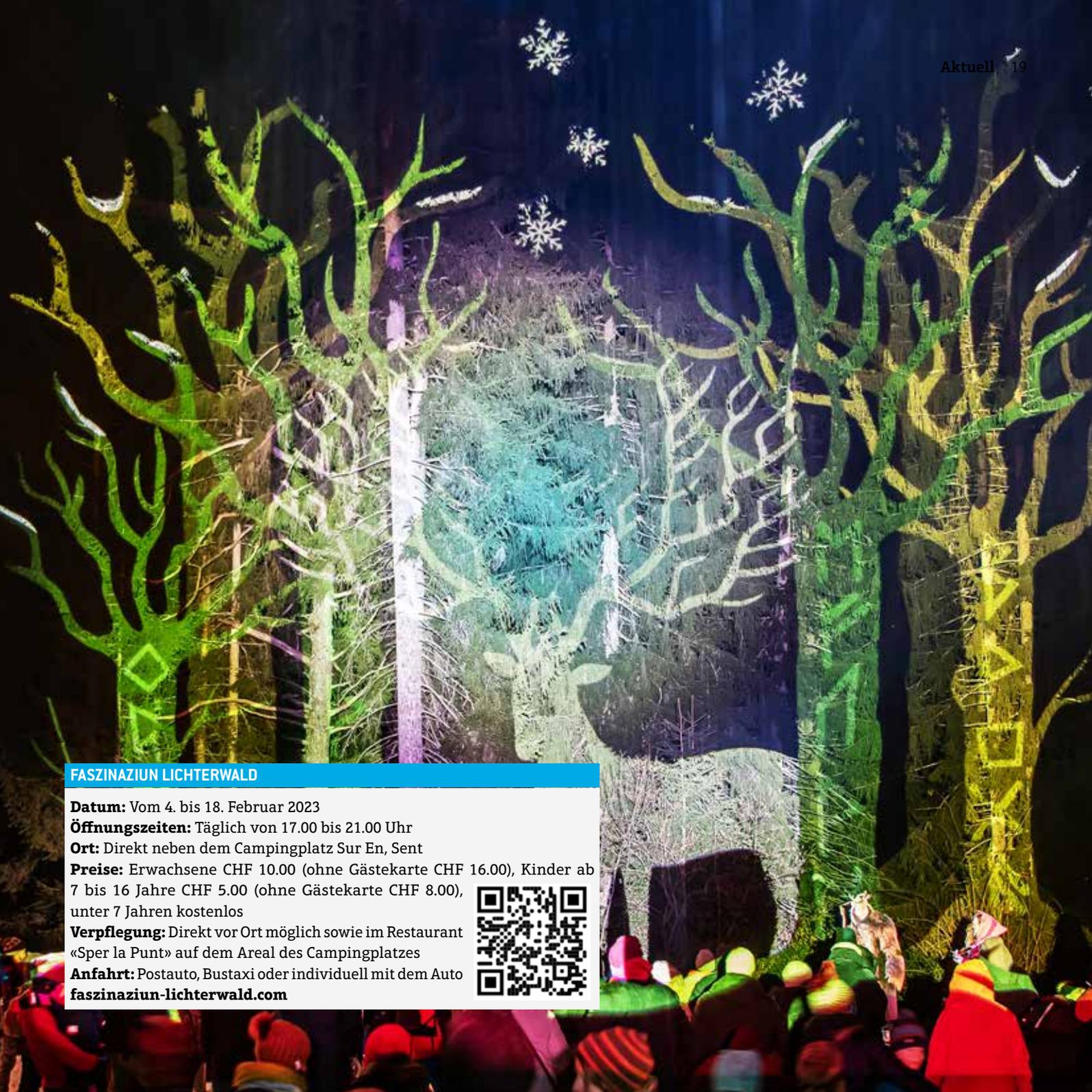
Roger Kreienbühl//Sur En in Sent lädt diesen Winter aufs Neue zum Staunen und Erleben ein. Zwischen Eisweg und Langlaufloipe verzaubert eine Lichtinstallation, kombiniert mit Kunstwerken aus Eis und Schnee, die Besucher*innen inmitten der wild-romantischen Landschaft am Inn. Jeden Abend vom 4. bis 18. Februar 2023 entführt «Faszinaziun Lichterwald» Gäste und Einheimische in eine wunderbare, sinnlich-farbenprächtige Welt.

Das Unterengadin verfügt im Winter über ein vielseitiges Angebot an Sport- und Unterhaltungsmöglichkeiten. Kunst- und Kulturprojekte gibt es in der kalten Jahreszeit jedoch nur selten, insbesondere im Freien. Gerade im Winter brauchen Menschen jedoch viel Inspiration. Sie möchten mit ihren Gedanken der Dunkelheit und Kälte entfliehen und sich von neuartigen Anlässen überraschen lassen. Angeregt durch den grossen Erfolg vom «Zauberwald Lenzerheide» sowie vom «Zauberpark am Flughafen Zürich» entstand so die Idee, dieses faszinierende Schauspiel von Lichtern und Farben auch im Unterengadin zu realisieren. Die wild-romantische Landschaft von Sur En bietet die ideale Plattform für einen solchen Anlass.

Im Februar 2023 erwartet Gäste und Einheimische nun erstmalig ein Projekt der etwas anderen Art. Eine grossformatige, farbenprächtige Baumprojektion steht im Zentrum des Geschehens. Dieses faszinierende Spiel aus Licht, Farben und Elementen, welches von emotionaler Musik untermalt wird, ist gepaart mit Skulpturen aus Schnee und Eis, erstellt von der lokalen Künstlerfamilie Cotti aus Ramosch. Es entstehen wundervolle, künstlerisch interpretierte Impressionen, welche nicht nur Kinderaugen leuchten lassen – dies alles stimmungsvoll eingebettet in die winterliche Naturschönheit des Unterengadins.

Der Anlass für die ganze Familie lädt jeden Abend auf einer Waldlichtung direkt neben dem Camping-

platz Sur En in Sent zum Staunen ein. Für die Verpflegung der Besucher*innen vor Ort ist gesorgt. Dank der abgestimmten Einsatzdauer der LED-Technikanlagen kann der Stromverbrauch mit lediglich circa 6 kW/h auf einem erstaunlich tiefen Niveau gehalten werden. Der Anlass wird organisiert vom Verein «Art Engiadina», welcher sich mit grossem Engagement für die Förderung von Kunst und Kultur im Unterengadin einsetzt. Art Engiadina zeichnet ebenfalls verantwortlich für das jährlich im Juni stattfindende internationale Holz- und Steinbildhauer-Symposium sowie für den damit zusammenhängenden Skulpturenweg in Sur En.



FASZINAZIUN LICHTERWALD

Datum: Vom 4. bis 18. Februar 2023

Öffnungszeiten: Täglich von 17.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Direkt neben dem Campingplatz Sur En, Sent

Preise: Erwachsene CHF 10.00 (ohne Gästekarte CHF 16.00), Kinder ab 7 bis 16 Jahre CHF 5.00 (ohne Gästekarte CHF 8.00), unter 7 Jahren kostenlos

Verpflegung: Direkt vor Ort möglich sowie im Restaurant «Sper la Punt» auf dem Areal des Campingplatzes

Anfahrt: Postauto, Bustaxi oder individuell mit dem Auto
faszinaziun-lichterwald.com





Das Skigebiet Minschuns auf dem Ofenpass. (Foto: Sportanlagen AG Val Müstair)

Neuer Kinderskilift auf der Alp da Munt

Kurt Metz//Das Skigebiet Minschuns im Val Müstair erhält auf diese Saison einen neuen Kinderskilift und wird damit noch familienfreundlicher.

Auf diese Wintersaison bietet das Skigebiet Minschuns auf dem Ofenpass eine Neuerung für den skifahrenden Nachwuchs an. Auf der Alp da Munt befördert nun ein komfortabler Tellerlift die Kinder bequem über den Übungshang. Die grösstenteils einheimischen Lehrer*innen der Ski- und Snowboardschule Val Müstair verfügen somit über eine ideale Anlage für rasche Fortschritte ihrer Schüler*innen. Eltern schätzen die Aussicht auf den Übungshang von der Panoramaterrasse des Bergrestaurants und die preisgünstige Verpflegungsmöglichkeit mit familiengerechtem Angebot und entsprechenden Preisen.

Facettenreicher Wintersport

Sowohl Kindern als auch Erwachsenen bietet die Alp da Munt noch viel mehr als nur Abfahrtsskifahren: Die hochalpine Langlaufloipe von Plaun da l'Aua auf fast 2200 Meter über Meer wird gespurt. Der Winterwander- und Schlittelweg nach Alp Champatsch und weiter nach Lü ist signalisiert und gepfadet. Das Avalanche Training Centre in der Nähe der Skilift Talstation von Era Sot ist in Betrieb. Lawinentrainingskurse

finden jeweils ab Ende Dezember bis Anfang März am Dienstagmorgen statt, die Anmeldung läuft über die Gäste-Information in Tschierv.

Wintersport bei Sternenlicht

Das Dreikönigsrennen für Tourenskifahrende und Schneeschuhwandernde findet diesen Winter am 7. Januar 2023 statt und führt von Tschierv auf Alp da Munt über 4,4 Kilometer bei einer Höhendifferenz von 530 Meter. Die Wintersportabende für Schneeschuh-

läufer*innen und Tourenskifahrende, Winterwandernde und Schlittelbegeisterte unter dem Motto «Schnee & Sterne» beginnen am 4. Januar 2023 und werden bis Saisonschluss immer mittwochs durchgeführt. Nach dem Aufstieg wartet das Bergrestaurant auf Alp da Munt mit Speis, Trank und gemütlichem Zusammensein. Informationen zu Wetter- und Schneeverhältnissen, Betriebszeiten und Preisen finden sich auf der seit August 2022 vollständig neuen Webseite minschuns.ch.



Die Lehrer*innen der Ski- und Snowboardschule Val Müstair verfügen nun über eine ideale Anlage für rasche Fortschritte ihrer Schüler*innen. (Foto: Mayk Wendt)

gulertaxi

- Taxi-Service
- Limousinen-Service
- Kurier-Service
- Gepäcktransporte

081 864 10 00

Guler Touristik GmbH, 7550 Scuol



Shop Rent Service

Ski Alpin Bike Wandern Running

Plaz 142,
7554 Sent

Tel. 081 864 13 10

www.sportchampatsch.ch

In Scuol
unverpackt
einkaufen.



Stradun 335A
7550 Scuol
+41 81 864 70 70
www.lastrietta.ch

Not Clalüna

Furnaria-Pastizaria • Bäckerei-Konditorei



**Engadiner Spezialitäten
traditionelles Gebäck**

Wo der Beck noch Beck ist!

7554 Sent - Tel. 081 864 82 93
www.baeckerei-claluena.ch



PENSIUN ALDIER SENT
EINFACH SEIN

**Das Hotel & Restaurant
mit dem ganz eigenen Charme
mitten in Sent.**

www.aldier.ch • Tel. 081 860 30 00



raçer vulpi
büro d'architectura
7545 guarda
tel.: 081 862 20 30
fax: 081 862 20 31
info@vulpi-guarda.ch
www.vulpi-guarda.ch

+ ALPRAUSCH

**Center Augustin
Scuol – 081 860 08 67
scuol@alptrausch.ch**

aura
EDELSTEINE – RÄUCHERN – KERZEN - DUFT



**RÄUCHERN WÄHREND DER WINTERZEIT
RAUNÄCHTE – VISIONEN – NEUES JAHR**

+41 79 413 52 68 – www.aura-scuol.ch

**Grosse Arvenmöbel-
Ausstellung räina.**

Frars Hohenegger SA

Via Maistra 29 – 7533 Fuldera



www.frars-hohenegger.ch
Telefon +41(0) 81 858 52 14
info@frars-hohenegger.ch

FULDERA im VAL MÜSTAIR



Hotel Landgasthof Staila Fuldera***
Via Maistra 20, CH-7533 Fuldera
Tel. Nr. +41 (0)81 858 51 60
info@hotel-staila.ch, www.hotel-staila.ch





Skiturnen mit Bernhard Russi oder Christa Kinshofer

Jürg Wirth//Früher gab's Skiturnen am Fernsehen. Lohnt sich auch heute noch anzuschauen – aus verschiedenen Gründen.

Eine gute Vorbereitung auf die kommende Wintersportsaison ist wichtig (siehe dazu Interview mit Elke Cloet). Das ist keine extrem neue Erkenntnis, sondern das wusste man auch schon früher, zum Beispiel in den 80er-Jahren. Doch man respektive die Leute vom öffentlich-rechtlichen Fernsehen (heute SRF) belassen es nicht nur beim Wissen um die gute Vorbereitung, sondern verbreiteten dieses Wissen auch direkt über die Bildschirme. Die Konkurrenz durch Privatfernsehen war überschaubar, der Auftrag des Service Public wurde ernst genommen, und vor allem war die Schweiz damals noch eine Ski-Nation par excellence. Mit Poulet und Chips am Samstag zum Zmittag vor dem Fernseher Skirennen schauen,

gehörte einfach dazu, doch ich schweife ab.

Jedenfalls liefen während einiger Jahre Ende der 80er-Jahre bis anfangs der 90er-Jahre Sendungen, in denen man sich gemeinsam mit Skicracks wie Bernhard Russi, Maria Walliser, Marc Girardelli, Christa Kinshofer und ja, auch Hansi Hinterseer hat nicht schon immer gesungen, auf die kommende Skisaison vorbereiten konnte. Mit dabei waren auch immer eine sportliche Familie oder Skifahrende jeden Alters. Und die Übungen waren damals schon «state of the art» und können heutzutage problemlos nachgemacht werden. Die Kräftigung des Rumpfs stand auf dem Programm, Gleichgewicht war wichtig und natürlich auch die Beinmuskulatur. Zum Ende

galt es jeweils eine Abfahrt zu absolvieren, die Bernhard Russi zuvor mit seiner Kamera abgefahren hatte. Die Musik war schmissig und elektronisch im 80er-Stil eben. Im Skiturnen mit Bernhard Russi unterlegt beispielsweise «Love over gold», der Klassiker von Dire Straits, die Übungen für die Rückenmuskulatur. Skifahren, auch im Tiefschnee, hatten sie ebenfalls sehr gut im Griff, wie das Einstiegsvideo zeigt, und dies noch mit den «Pommes Frites» wohlverstanden und keinen superbreiten Tiefschneeski.

Ein Blick auf die Videos, die über nebenstehende QR-Codes oder einfach im Beitrag auf allegra.online zu erreichen sind, lohnt sich in jedem Fall, sei es als Zeitreise oder auch als seriöse Trainingsanleitung.

Als Bernhard Russi noch Skiturnen am Fernsehen gab. (Foto: Screenshot der Sendung auf SRF)



ZU DEN VIDEOS



Zum Abschluss jeweils die Abfahrt mit Sprüngen.
(Foto: Screenshot der Sendung auf SRF)

Auch Christa Kinshofer und Hansi Hinterseer zeigten, wie man sich für den Winter vorbereitet. (Foto: Screenshot der Sendung auf SRF)



Die Hände – tagtäglich sind sie gefordert!

Hände hoch!

Für das Jahr 2023 hat sich das Team von der Drogeria Mosca für Sie geschätzte Kunden etwas Spezielles ausgedacht. Jeden Monat gibt es eine spezielle Aktion zu einem Thema wie z. B. Heilmittel, Kräuter, Kinder etc. Für den Monat Januar ist das Thema „Hände“ an der Reihe.

Die Hände sind den ganzen Tag ohne Pause im Einsatz. Sie hämmern, sie schleifen, sie massieren, sie schreiben, sie waschen, sie putzen, sie mahnen, sie trösten und noch vieles mehr.

Darum soll man zu seinen Händen Sorge tragen. «Grad nach den Festtagen und der kalten Jahreszeit mit tiefen Temperaturen und niedriger Feuchtigkeit leiden die Hände» sagt Isabella Mosca, Inhaberin der gleichnamigen Drogerie. «Rissige Hände, Schwielen, trockene Hände schmerzen und das muss nicht sein.»

Was kann man für die Hände tun?

Gemäss Frau Mosca gibt es diverse Möglichkeiten die Hände zu pflegen, damit sie weiterhin ihre «Arbeit» erledigen können. «Gönnen Sie sich eine «Auszeit» für Ihre Hände. So wie es Gesichtsmasken gibt, gibt es diese auch für die Hände. Mit Einreiben von Olivenöl und Auftragen von hochwertigen natürlichen Crèmes aus der Drogerie können Sie so eine Handmaske selber machen.

Es gibt auch Handschuhe die schon mit hochwertigen Ölen getränkt sind welche speziell als Handmaske geeignet sind. Gönnen

Sie sich regelmässig eine solche Pflege Ihrer Hände.» sagt Isabella Mosca.

Zu einer gute Handpflege gehört auch Nagelpflege dazu. Ob brüchige, harte oder trockene Nägel gibt es für alle etwas Passendes.

Wie wäre es mit etwas Farbe? In unserer Drogerie finden Sie viele Farbtöne die zu Ihnen passen.

Handpflege in der Drogerie

Am 26. Januar haben Sie die Möglichkeit, kostenlos in der Drogeria Mosca eine Maniküre zu geniessen. Bitte reservieren Sie einen Termin nach dem Motto «de schneller isch de gschwinder.»

Ein Film zum Jubiläum

Zum 25-Jahr-Jubiläum haben wir einen Film erstellt in welchem die Mitarbeiterinnen gleichzeitig die «Filmstars» sind.

Folgen Sie dem Link zu unserer Web-Site wo Sie den Film anschauen können und mehr zu unseren Produkten erfahren.



Gute Gesundheit wünscht Ihnen
Isabella Mosca
dipl. Drogistin HF



vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

Die Drogerie mit den attraktivsten Engadiner Gesundheitsprodukten

Scuol | Stradun 404 | @-Center | 7550 Scuol | Tel. 081 860 03 70

www.drogeria-mosca.ch Drogeria Mosca auf Facebook und Instagram



DROGARIA
MOSCA SCUOL

Im Fokus:

«Nachhaltiges Reiseziel»-Partnerbetriebe



Die Ferienregionen Engadin Scuol ZerneZ und Val Müstair sind ein «Nachhaltiges Reiseziel». Als erste Destinationen in der Schweiz wurden sie im August 2022 mit diesem Label von TourCert ausgezeichnet. Möglich machen dies diverse zertifizierte Betriebe in der Region, die ihre Geschäftstätigkeit nachhaltig ausrichten. Egal ob Hotellerie, Gastronomie, Parahotellerie oder Freizeitanbieter – jeder touristische Betrieb kann sich zertifizieren lassen und einen wertvollen Beitrag leisten.

BOGN ENGIADINA, SCUOL



Für Claudio Duschletta, Leiter des Bogn Engiadina, ist die Verpflichtung als Unternehmen sowie als Destination zu mehr Nachhaltigkeit entscheidend: «Wir arbeiten fortlaufend an der Optimierung unseres Energieverbrauchs, denn das Aufwärmen des Scuoler Quellwassers ist aufwendig und kostspielig. 6000 Meter Erdsonden versorgen das Bad mit der nötigen Energie für die Wasser- und Raumtemperaturen. Ein Aussenluftkühler auf dem Dach und Plattentaucher in den Technik- und Maschinenräumen können die Sonden regenerieren und unsere Wärmespeicher speisen. Mit neuen Duschbrausen sparen wir ohne Qualitätseinbussen rund 4000 Kubikmeter Wasser pro Jahr.»
bognengiadina.ch

LEHNER ACTIVE, ZERNEZ



Reto Lehner, Leiter von Lehner Active in ZerneZ, setzt bei seinen angebotenen Freizeitaktivitäten auf Sensibilisierung: «Wo möglich, reise ich mit meinen Gästen mit öV. Dabei diskutiere ich konkret die Thematik «nachhaltiges Reisen» mit ihnen. Wenn ich mich mit meinem Betrieb für nachhaltiges Reisen einsetze, setze ich damit ein wichtiges Zeichen gegenüber meinen Gästen. Ich möchte meinen Teil dazu beitragen, damit wir noch lange in unserer wunderschönen Natur leben und arbeiten können.»
lehner-zerneZ.ch/LEHNER-ACTIVE

VILLA STELVIO, STA. MARIA



Für Coni und Stefan Schuster, Gastgeber in der Villa Stelvio in Sta. Maria, verkörpert das Label, wofür sie stehen: «Wir wünschen uns, kommenden Generationen ein Stück intakte Welt weitergeben zu können. Täglich setzen wir uns ein, dass unsere Gäste Ferien mit unbeschwerten Momenten geniessen, glückliche Erlebnisse nach Hause nehmen und den Drang verspüren, unbedingt wiederzukehren. Dazu braucht es Nachhaltigkeit, Fürsorge und Herzblut. An sich ist dafür kein Label notwendig – diese Grundsätze zu leben, ist viel wichtiger. Doch um den Gästen unsere Werte im Voraus zu vermitteln, hilft uns das Label sehr.»
villastelvio.com

TourCert:

Das TourCert-System ist darauf ausgerichtet, sämtliche Tourismusaktivitäten der Destination auf ihre Umwelt-, Ökonomie- und Sozialwirkung zu überprüfen und damit zukunftsfähig zu machen. Dabei wird insbesondere Wert auf die Qualität der Produkte und Dienstleistungen, die Kundenorientierung, den schonenden Umgang mit Ressourcen, die Barrierefreiheit und auf die Angebote der umweltfreundlichen Mobilität gelegt.

Partnerbetrieb werden:

Das Ziel der Ferienregion Engadin Samnaun Val Müstair ist es, die nachhaltige Entwicklung innerhalb der Destination voranzubringen. Dies kann nur erreicht werden, wenn sich genügend Partnerbetriebe zu einer nachhaltigen Entwicklung der Ferienregion bekennen. An der Zertifizierung interessierte Betriebe können sich unverbindlich an Sven Berchtold der TESSVM wenden via nachhaltig@engadin.com. Alle weiteren Informationen finden Sie unter engadin.com/nachhaltigkeit



HOCHALPINES INSTITUT FTAN
SWISS INTERNATIONAL SCHOOL AND SPORTS ACADEMY

DAS HOCHALPINE INSTITUT FTAN STARTET EIN NEUES PROGRAMM: IGNITE SWITZERLAND

WAS IST IGNITE SWITZERLAND?

Ignite ist ein aufregendes neues Programm, das im Januar 2023 erstmals am Hochalpinen Institut Ftan beginnt. Dreimal im Jahr wird das HIF eine Gruppe Schülerinnen und Schüler aus dem gesamten EiM-Netzwerk für einen zwölfwöchigen Aufenthalt in den Alpen willkommen heissen.



DAS PROGRAMM

Das Programm ist darauf ausgerichtet, Kreativität durch Erkundung sowie Widerstandsfähigkeit durch Herausforderung zu entwickeln und die ökologische, individuelle und soziale Verantwortung zu fördern. Die Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, ihr Lernen selbst in die Hand zu nehmen, sei es im intellektuellen, physischen, emotionalen oder sozialen Bereich.

Der anspruchsvolle Lehrplan, der sich an der unmittelbaren Umgebung des HIF orientiert, wurde von Lehrkräften aus unserem EiM-Schulnetz zusammen mit den Lehrpersonen und der akademischen Leitung des HIF entwickelt.

PERSÖNLICHER WEG DURCH WAHLFÄCHER

Die Wahlfächer sollen Schülerinnen und Schüler ermutigen, ihr Lernen zu erforschen, zu erweitern, zu reflektieren und die aussergewöhnliche alpine Umgebung, die das HIF umgibt, in vollem Umfang zu nutzen. Das Angebot an Fächern wie Sport, Outdoor, Electives, Geologie, Photographie, Film und digitale Entwicklung ist eine hervorragende Gelegenheit für die Schülerinnen und Schüler, ihre Leidenschaften weiterzuentwickeln oder etwas Neues auszuprobieren, indem sie sich für einen persönlichen Weg durch die Wahlfächer entscheiden.

DREI FRAGEN AN CAROLINE TAYLOR



Director of
Schools (Europe)/
Global Director of
Ignite

Was macht das Ignite-Programm einzigartig?

Was das Ignite-Programm einzigartig macht, ist das Wahlfachprogramm. Insgesamt gibt es acht Fächer im Wahlprogramm. In jedem dieser Fächer geht es darum, ein besseres Verständnis für den Schutz unserer Umwelt zu entwickeln und einen kreativen und respektvollen Umgang mit ihr zu pflegen.

Welche sind die übergeordneten Ziele des Programms?

Das sind die Stärkung des Selbstbewusstseins durch körperliche Aktivität und Herausforderungen, die Förderung der Verantwortung

des Einzelnen und der Umwelt, die Entfaltung des Führungspotenzials, die Entwicklung von Flexibilität bei der Anpassung an Veränderungen und die Verbesserung der Reflexionsfähigkeit. All dies unterstreicht das Bestreben, die Führungskräfte von morgen mit den Fähigkeiten und der Motivation auszubilden, die Welt positiv zu verändern.

Welche Rolle im Programm spielt die alpine Lage des HIF?

EiM ist der Meinung, dass die freie Natur ein Klassenzimmer ohne Wände ist und deshalb ist das Outdoor-Lernprogramm ein wichtiger Bestandteil von Ignite Schweiz. Die alpine Umgebung bietet eine Vielzahl von anregenden, herausfordernden und zugänglichen Sportarten und Aktivitäten für die Schülerinnen und Schüler. Diese aufregende Kombination wurde entwickelt, damit die Schülerinnen und Schüler in der freien Natur Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit entwickeln können. Dies basiert auf der Überzeugung, dass eine ungewohnte Umgebung die Entwicklung von Unabhängigkeit und Selbstvertrauen beschleunigt.

HOCHALPINES INSTITUT FTAN
Chalchera 154 • 7551 Ftan • Tel. +41 81
861 22 11 • www.hif.ch

ART ENGIADINA

«Freuen Sie sich auf ein Schauspiel aus Licht, Farben und Skulpturen aus Schnee und Eis, untermalt von emotionaler Musik.»



04. – 18. Februar 2023
Sur En/Sent
Täglich 17.00 – 21.00 Uhr

FASZINAZIUN
LICHTERWALD

www.faszinaziun-lichterwald.com



tallegnamaria
schreinererei

lingen**hag**

7558 Seraplana
Tel. 081 866 33 66
lingen hag@bluewin.ch
lingen hag.ch



Engadiner
Spezialitäten,
Nusstorten und
Birnbrote

+41(0)81 860 30 30
giacometti-lavin.ch

#OLZBAU

IHR ANSPRECHPARTNER BEI
ZIMMER-, SCHREINER-, SPENGLER- UND DACHDECKERARBEITEN.
Valchava - Scuol - Zernez ☎ 081 851 60 20

Suchen Sie eine temporäre
oder langzeitige

UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE BUCHHALTUNG,

Personaladministration, Verwaltung
von Stockwerkeigentum, dann helfen
wir Ihnen gerne.

Richten Sie Ihre unverbindliche
Anfrage an: BBTV Scuol; Beratung,
Buchführung, Treuhanddienst-
leistungen, Verwaltungen.

Tel. 079 211 46 00 oder
bbtv@bluewin.ch

Bei uns
erfahren Sie mehr
über Ihre Ferienregion

Für Abonnemente:
Tel. 081 837 90 80 oder
Tel. 081 861 60 60,
abo@engadinerpost.ch

Engadiner Post
POSTA LADINA



San Jon
Scuol

Reitstall & Saloon San Jon, Scuol
Reservationen: 081 864 10 62
info@sanjon.ch - www.sanjon.ch

graubünden alles mit der Ruhe.



THEMA

Die sich auch fürs Tal einsetzen

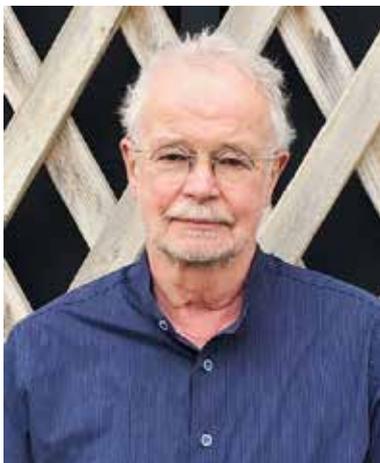
Die Büvetta Tarasp. Ein Fels droht die Trinkhalle unter sich zu begraben. (Foto: Dominik Täuber)





Jürg Wirth//**Meist gaben die Ferien den Ausschlag, dann erstanden sie vielleicht eine Wohnung im Tal und seither kommen sie immer wieder. Einzelne von ihnen ziehen ganz hierher und nicht wenige setzen sich fürs Leben im Tal ein: die Zweitheimischen.**

Zu wenig Wohnungen für Einheimische ist gegenwärtig das Thema Nummer 1 im Engadin. Da ist es dann jeweils nur ein kleiner Schritt bis zu den Zweitwohnungen und den darin wohnenden Zweitheimischen. Diese kommen in dieser Diskussion meistens nicht so gut weg. Mitunter ist sogar von «Zweitwohnungen hamstern» die Rede. Dabei geht aber gerne vergessen, dass viele Zweitheimische durchaus zum Leben im Tal beitragen. So frequentieren sie regelmässig die ansässigen Läden, beauftragen hiesige Handwerker für ihre Umbauten, und nicht wenige engagieren sich aktiv in Vereinen, Organisationen und leisten dort Freiwilligenarbeit und hohen Einsatz. Stellvertretend für diese sollen die folgenden Beispiele dienen. Die Liste ist selbstverständlich nicht abschliessend.



Werner Reichle ist pensionierter Architekt und Präsident der Stiftung Pro Büvetta Tarasp. (Foto: zvg)

Der Präsident von Pro Büvetta

Werner Reichle wohnt in Uster und betrieb dort bis zu seiner Pensionierung ein Architekturbüro. Sein erster Kontakt mit dem Unterengadin war Scuol. Dort konnte er ab und an die Ferienwohnung eines Bekannten mieten. Von Anfang an gefielen Reichle und seiner Familie die Gegend und die Natur und mit seinem geübten Architektenauge stellte er rasch fest, dass alles noch mehr oder wenig intakt ist, dies im Vergleich zum Oberengadin. Also kamen sie immer wieder und konnten vor zehn Jahren in Sent eine Eigentumswohnung kaufen. Er selbst reist nebst verlängerten Wochenenden mit seiner Frau zwei- bis dreimal für Ferien an, doch auch seine Kinder seien oft in der Wohnung.

Ja, und dann war da das mit der Büvetta am Innufer in Tarasp. Rolf Zollinger, umtriebiger ehemaliger Hoteldirektor des Waldhauses in Tarasp, führte Reichle einst an einem kalten Wintertag durch die Trinkhalle gegenüber vom Hotel Scuol Palace. Und Reichle war begeistert und erwähnte gegenüber Zollinger, dass er am Gebäude und auch an dessen Zukunft interessiert sei. Zwei bis drei Monate später klingelte Reichles Telefon, und Rolf Zollinger lud ihn gemeinsam mit Christof Rösch zu einem Bier ein. Zu dritt diskutierten sie, wie die Trinkhalle zu retten wäre. Wie fast immer, wenn mindestens drei Schweizer zusammen sind, mündete die Rettung in der Gründung eines Vereins. Pro Büvetta Tarasp heisst dieser und brauchte natürlich einen Präsi-

den... Sie ahnen es, niemand riss sich um dieses Amt, also übernahm Werner Reichle und begann damit, den Verein aufzubauen. Das war vor zehn Jahren, mittlerweile zählt der Verein 170 Mitglieder und Reichle blickt der Rettung zuversichtlich entgegen. Anfangs sei die Sache eher harzig verlaufen. Er habe gedacht, in fünf Jahren wäre die Sache erledigt, doch der Eindruck täuschte, und jetzt sind es schon zehn Jahre. Jetzt hätten sie einen Projektleiter und seien in engem Kontakt mit dem Kanton, der kantonalen Denkmalpflege und dem Amt für Wald und Naturgefahren. Mit einem halben Jahr rechnet Reichle noch, bis der Kanton und die Gemeinde Scuol das Geld für die Felssanierung freigeben. Denn dieser Fels ist das grosse Problem und droht die Trinkhalle – sie liegt heute in der Gefahrenzone – unter sich zu begraben. Sei der Fels saniert, würden sich Denkmalpflege und Bund substanziell an der Renovation der Trinkhalle beteiligen. Bis dahin braucht es aber noch etliche Sitzungen und vollen Einsatz des Zweitheimischen Werner Reichle.



Eva Dym Silberring verbringt viel Zeit in Ardez und hilft freiwillig im Cinema Staziun in Lavin. (Foto: zvg)

Die freiwillige Kinooperateurin

Eva Dym Silberring besitzt zusammen mit ihrem Mann und den Töchtern seit einem Jahr eine Wohnung in Ardez. Zuvor waren sie acht Jahre zur Miete im malerischen Engadiner Dorf und davor oft im Unteren in den Weihnachtsferien. Ihre Tochter sei einst in Ardez in den Ferien gewesen und hätte so von diesem Ort geschwärmt und die Eltern quasi genötigt, dort die Familienferien zu verbringen. Nicht lange darauf waren auch Eva und Pawel äusserst angetan vom Ort und mieteten besagte Wohnung. Ihr gefalle die Ruhe im schönen Ort, auch dass die Leute so freundlich seien. In Ardez könne sie runterfahren, sagt Eva Dym. Das hatte sie noch mehr nötig, als sie noch arbeitete und in der Stadt Zürich wohnte. In Zürich wohnt sie noch immer, allerdings ist sie mittlerweile pensioniert und muss deshalb nicht mehr so stark runterfahren. Dafür hat sie jetzt noch mehr Zeit, um Romanisch zu lernen. Gerne probiert sie das Gelernte auch gerade auf der Strasse aus und stellt fest, dass die Leute vom Dorf es sehr schätzen, wenn sie versuche, mit ihnen in der Muttersprache zu reden.

Kulturell interessiert sei sie, sagt die zierliche Frau, deshalb besuche sie gern Konzerte, gehe ins La Vouta oder auch an Veranstaltungen in Nairs. Und seit Ostern ist sie Mitglied im Verein Bistro Staziun in Lavin und engagiert sich dort beim Kino. Alle paar Wochen amtet sie als Operatrice. Sie sei ein Gemeinschaftsmensch und könne diese Vorliebe in Kombination mit dem

kulturellen Interesse als Kinomitbetreiberin prima ausleben, sagt die Zweitheimische aus Ardez, die ihre Wohnung dank des neuen Lebensabschnittes künftig noch häufiger nutzen will. Diese Wohnung sei ein grosses Glück, sagt sie.



Maya Repele ist mittlerweile im Val Müstair ansässig und leitet die Tessanda. (Foto: zvg)

Die Geschäftsführerin der Tessanda Val Müstair

Ins Val Müstair ist Maya Repele zum ersten Mal 2011 wegen ihres damaligen Freundes gekommen. Der besass ein Haus im Tal. Zuvor hätte sie diese Gegend überhaupt nicht gekannt. Nur Ferien schienen ihr aber bald zu langweilig zu sein, denn bereits 2015 nahm sie das Amt als Stiftungsrätin in der Handweberei Tessanda an. Wegen

interner Probleme war dieses Engagement nur von kurzer Dauer und bereits im November legte Repele ihr Amt wieder nieder. Ins Val Müstair kam sie aber immer wieder. Als der im 2017 vom Kanton eingesetzte Sachwalter einen komplett neuen Stiftungsrat rekrutieren musste, fragte er auch Repele an und sie willigte als fünftes Mitglied des Rates ein. Nun ging es darum, die Tessanda neu aufzugleisen – den Turnaround anzustreben. Maya Repele arbeitete viel dafür in dieser Zeit und immer von Zürich aus, nebst ihrer Selbstständigkeit. So viel, dass schlussendlich ihr eigenes Geschäft darunter litt. Deshalb wollte sie aus dem Stiftungsrat austreten. Die anderen Mitglieder schlugen ihr jedoch vor, die Geschäftsleitung zu übernehmen, gegen Lohn, im Gegensatz zum ehrenamtlich tätigen Stiftungsrat.

Sie liess sich darauf ein, führt seit April 2019 die Tessanda als Geschäftsführerin und hat mittlerweile ihren Wohnsitz ins Tal verlegt. Seit Sommer nähme sie nun vermehrt das Alltagsleben wahr, sagt sie. Bis dahin kam sie vor lauter Arbeit kaum dazu. Mittlerweile hat sich der Betrieb aber stabilisiert, läuft gar gut. Sie erkennt, dass der Wechsel mitten aus der Stadt Zürich ins abgelegene Tal nicht ganz so einfach ist, wie anfangs gedacht. Sei es wegen der Vielzahl von Restaurants mit ihren innovativen Konzepten, die es in der Stadt gibt, der unzähligen Kulturangebote und natürlich der ganzen Freunde und Bekannten, die sie in Zürich spontan und häufig treffen konnte. Ihr sei in diesem Jahr so



Urs Wohler war Tourismusdirektor in Scuol und hat mittlerweile mit seiner Familie zusammen eine Mietwohnung in Scuol. (Foto: zvg)

richtig bewusst geworden, wie sehr sich ihr privates Leben mit dem Umzug verändert habe. Eine Erkenntnis, die nur machen kann, wer tatsächlich für längere Zeit an einem neuen Ort lebt. Eine Erkenntnis aber auch, welche die Geschäftsfrau mit den guten Ideen und dem grossen Einsatz für die Tessanda hoffentlich nicht daran hindert, weiterhin im Tal wohnen zu bleiben – als Ansässige.

Der ehemalige Tourismusdirektor

«Als Tourismusdirektor hatte ich das Glück, 11 Jahre in der Ferienregion Engadin Scuol Samnaun leben, arbeiten und wohnen zu dürfen. Als Familie haben wir ein Haus gebaut, welches wir nach unserem Wegzug verkauft haben. Im gleichen Haus profitieren wir jetzt vom Privileg, die Ferienwohnung weiterhin zu mieten. Die

Nationalparkregion bleibt für mich – gemessen an den mir wichtigen Werten – die konkurrenzlos attraktivste Ferienregion der Schweiz. Meine aktuelle Wirkungsstätte – der Niesen im Berner Oberland – hat andere, nicht austauschbare Eigenschaften und Vorteile. Mein Herz schlägt nach wie vor zu einem grossen Teil für das Unterengadin. Womit auch gesagt ist, was mir meine ehemalige Ferienregion bedeutet: Rückzugsort und damit Ort der Regeneration, Ort der landschaftlichen Exklusivitäten, Region der verwurzelten Einheimischen und der wahren, wohlthuenden und romanischen Begegnungen. Die Exklusivität und Qualität der Landschaften, der Angebote, der Ortsbilder, einzigartigen Handwerks und einiger kulinarischer Unschlagbarkeiten wie auch die Menschen sind für mich als

(leider zu wenig oft) «Zweitwohnender» von derart hohem Wert, dass sich das «Heimkommen» immer lohnt. Unser Zweitwohnsitz ist auch eine Heimat, wo man sich wohlfühlt. «Je weniger oft, desto wertvoller der Ort». Oder: «Was einen nicht ständig umgibt, wird wertvoller». Zweitwohnende sind immer auch Botschafter*innen, vielleicht manchmal mit etwas verklärtem Blick, aber auf jeden Fall leidenschaftlich. Nebst mir als Typ Zweitwohnender, der einmal in der Region arbeitete, gibt es andere Arten von Zweitheimischen. Alle mit ihren Eigenschaften, der Ferienregion aber immer stark verbunden.»

... Und wie die Beispiele zeigen, wovon es noch viele weitere gibt, auch interessiert am Leben in der Region und deshalb dafür engagiert.

→ val-muestair.ch

Die Gemeinde Val Müstair

Tschierv, Fuldera, Lü, Valchava, Sta. Maria, Müstair

- Skigebiet Minschuns «Klein & Fein»
- Neuer Kinderskilift auf Alp da Munt
- Langlaufloipe Fuldera – Tschierv, Höhenloipe Minschuns, Panoramaloipe Lü
- UNESCO Welterbe Kloster St. Johann in Müstair
- Eisfall «aua da pisch» Müstair

GISEP

DECORAZIUNS SA

Via da Sotchà 213 · 7550 Scuol
www.gisep.ch · 081 864 12 77

Bodenbeläge – Polsteri
Vorhänge – Insektenschutz
Bettwaren – Matratzen

RONER SA

Küchen- & Möbelbau
7550 Scuol
081 864 14 62
info@roner.ch
www.roner.ch

RONER SA
falegnamaria
mobiglia
chadafos



Der Schreiner
Ihr Macher
schreiner.ch



LAVUORS IN METAL

Leben mit Metall und Feuer

FUSCHINA DA GUARDA

Kunst- und Bauschmiede,
Showschmiede und Ausstellung,
öffentliche Kantine und Cafeteria

LAMPERT-GUARDA.CH

Foto by Mayk Wendt



Tel. 081 862 24 58
www.guarda-kraeuter.ch

BLÜTEN & KRÄUTER MANUFAKTUR

Montag und Dienstag, 14.00–18.00 Uhr
und telefonische Vereinbarung

Engadin Booking



Ferienwohnungen, Immobilien
und Tourismusagentur



engadin-booking.ch

Stradun 322 | 7550 Scuol
Tel. +41 81 864 02 02



Ferienwohnung Chasa La Tschuffa, Tarasp



MALEN
 LACKIEREN
 GESTALTEN

MICHELUZZI

CH-7554 Sent
 Tel. +41 81 860 21 68
info@micheluzzi.com
www.micheluzzi.com

*ehemals
 Andrea Buchli

Central-Garage Denoth AG

SINCE 1926

7550 Scuol

Telefon 081 864 11 33



Service

ŠKODA



Service



Nutzfahrzeuge
Service

Waschanlage



www.garage-denoth.ch

Klein, aber fein – Familienbad Zernez



www.familienbad.ch

Zernez
 Das Tor zum Nationalpark.
Parc National Suisse

Center da
Sport
 Zernez
Freizeitsportplatz
 Sportplatz da Zernez

BIO Betschla
reform

BIO-Reformprodukte
Stradun, 7550 Scuol
tel. 081 864 73 74

NATURHEILPRAKTIKERIN
mit eidg. Diplom in
HOMÖOPATHIE

Gabriela Brun
Stradun 322
7550 Scuol
079 611 89 71
www.gabrielabrun.ch



TSCHENETT
OFEN PLATTEN

Mehr als nur heisse Luft.



25. 2. 2023
ab 15.00 Uhr
Parkplatz Motta
Naluns, Scuol
www.events-scuol.ch

77 BOMBAY STREET
(MATT & ESRA)



VOLXROCK



SUPPORT:
DIABOLICS
DJ BLACKY

COFOX Office
Bürotechnik für schlaue Füchse

Drucklösungen nach Mass
Dokumenten-Management
Service und Finanzierung

Unser Bündner-Team ist für Sie da:

Scuol: Tel. 081 850 23 00

Zizers: Tel. 081 307 30 30



WIR NEHMEN QUALITÄT PERSÖNLICH.

ST. GALLEN | ZIZERS | SCUOL | SCHAFFHAUSEN

www.cofox.ch



Im „La Chadafö“
verwöhnen wir Sie
mit frischen regionalen
Spezialitäten aus
unserer Saisonkarte.

Karten und Öffnungszeiten
finden Sie unter: lachadafoe.ch

Nur 200 m von der Talstation entfernt
Reservieren Sie unter +41 (0)81 861 11 11



Weitere
Infos unter:

altana.ch



Die Fouras da Brail, der Lieblingsort von Paulo Almeida. (Foto: zvg)



Paulo de Almeida wohnt mit seiner Familie in Zernez und arbeitet im Volg in Lavin. In seiner Freizeit geht er gerne fischen. (Foto: zvg)

LÖ BRAMÀ

Der Lieblingsort von Paulo de Almeida

Die Fouras da Brail

Paulo de Almeida ist leidenschaftlicher Fischer. Klar also, dass sein Lieblingsort am Wasser liegt. Genauer gesagt am Inn bei Brail, bei den Fouras da Brail.

Er liebt es, mit seinem Kollegen dort zu fischen und die Ruhe zu geniessen, aber auch die Spannung, ob denn nun ein Fisch anbeisst. Tatsächlich beißen die Fische gut. Der grösste, den er je raus-

gezogen hat, mass 49 Zentimeter, diesen musste er allerdings wieder in den Inn lassen. An seinem Lieblingsort kann Paulo abschalten und auf andere Gedanken kommen.

SO KOMMT MAN HIN:

Der Strasse zwischen Wohnhaus und IN LAIN Hotel Cado-nau folgen und auf dem immer schmalere werdenden Pfad zum Inn absteigen. Weil Fischer kaum je am selben Ort verweilen, steigen sie dann dort wieder auf, wo es passt.

Koordinaten:

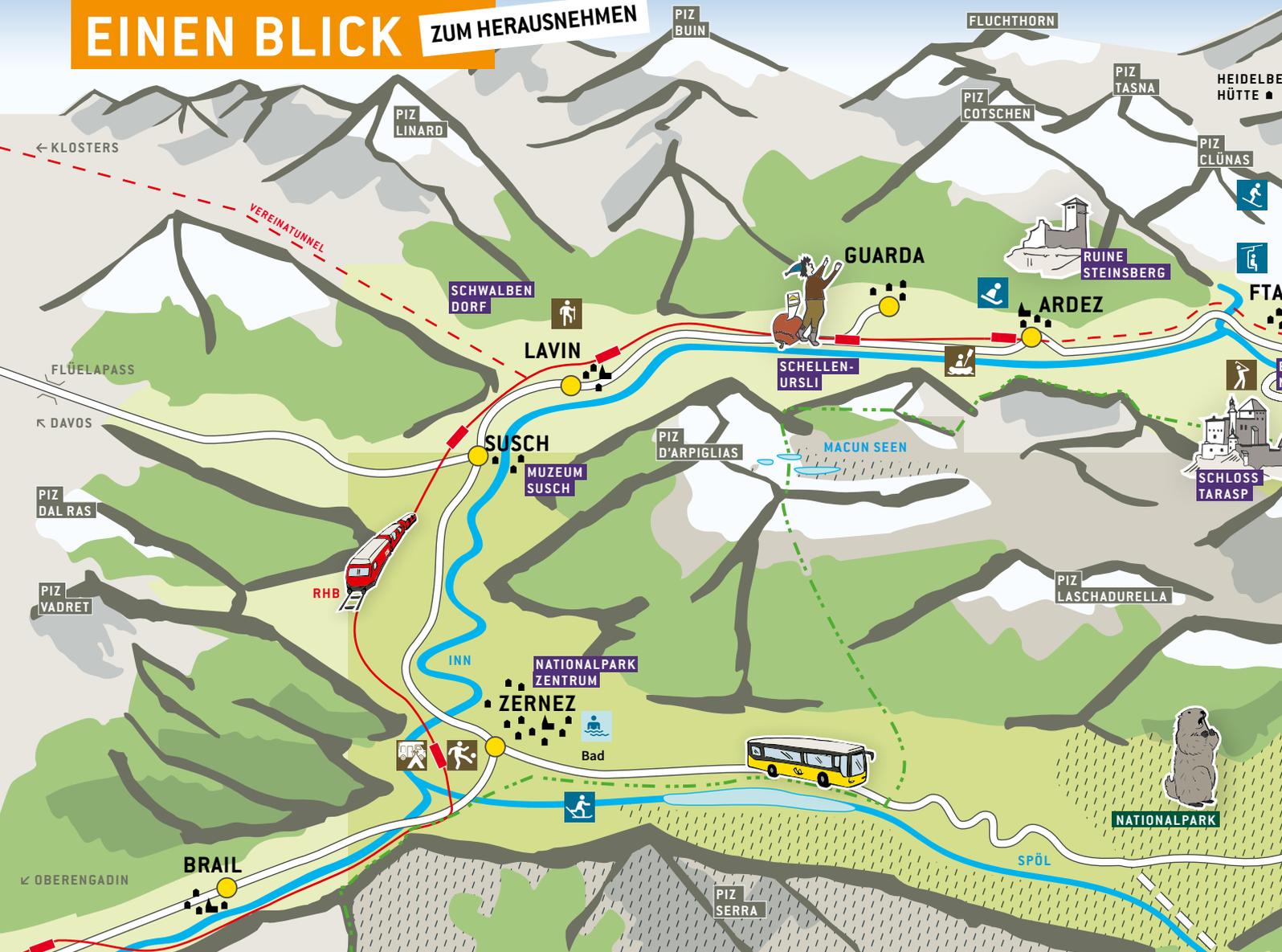
46.652052, 10.034697

Scannen und Karte anzeigen



DIE REGION AUF EINEN BLICK

ZUM HERAUSNEHMEN



Zollfrei einkaufen



Wandern



River Rafting



Mountain Biken



Radfahren



Seilpark



Golfplatz



Reiten



Skate-board



Campingplatz



Bad



UNESCO Biosphären-reservat Engiadina Val Müstair



Schneeschuhlaufen



Winterwandern



Eisweg/ Eispalast sur En



Langlaufen



Schlitteln



Skifahren



Skilift



Tennis



Fussball



Wohnmobilstellplatz



Eishalle Gurlaina

Sanitätsnotruf: 144
Polizei: 117
Feuerwehr: 118

24-Std. medizinischer
Notfalldienst:
Region Scuol:
081 864 12 12
Region Zérnez:
081 856 12 15

MONTE CASSA
DEL FERRO



SILVRETTA SKI-ARENA ↓
SAMNAUN/ISCHGL

SAMNAUN DORF

SAMNAUN-RAVAISCH

SAMNAUN-COMPATSCH

LANDECK ↗

PFUNDS
ALTFINSTERMÜNZ

NAUDERS
ÖSTERREICH

RESCHENPASS

RESCHEN-SEE

MALS

ITALIEN

GLURNS →

TAUFERS

ROMBACH

LENSFELD

STILFSERJOCH ↙

SAMNAUN DORF

PIZ CHAMPATSCH

MUTTLER

SAMNAUN-PLAN

TALMUSEUM

SAMNAUN-LARET

ALPENQUELL
ERLEBNISBAD

VAL SINISTRA /
ZUORT

HOTEL
SINISTRA

BERGBAHN
MOTTA NALUNS

VNÄ

SENT

BUN TSCHLIN
PRODUZENTEN

TSCHLIN

MARTINA

BIERARIA

STRADA

MUSEUM
STAMPARIA
STRADA

RAMOSCH

RUINE
TSCHANÜFF

PIZ
AJÜZ

PIZ
S-CHALAMBERT

BÜVETTA /
MINERALWASSER

SCUOL

REGIONALMUSEUM

CRUSCH

SUR EN

BOGN
ENGIADINA

PIZ
SAN JON

PIZ
LISCHANA

PIZ
PISOC

SAN JON

BERGBAU- UND
BÄRMUSEUM
SCHMELZRA

S-CHARL

PIZ
AMALIA

PIZ
SESVENNA

GOD DA
TAMANGUR

BIOSFERA
VAL MÜSTAIR

SKIGEBIET
MINSCHUNS

PIZ
DAINT

OFENPASS

ALP
CHAMPATSCH

PIZ
TERZA

KLOSTER ST. JOHANN
UNESCO WELTERBE

TSCHIERV

LÜ

MUGLIN
MALL

PIZ
TURETTAS

FULDERA

FUROM
LANGLAUFCENTER

STA. MARIA

HANDWEBEREI
TESSANDA

MÜSTAIR

PIZ
CHAVALATSCH

GNO

VAL MORA

LAI DA RIMS

MUSEUM
CHASA JAURA

UMBRAIL-
PASS

MILITÄRHISTORISCHES
GEBIET

Die Gemeinde Samnaun

Compatsch, Laret, Plan, Ravaisch, Dorf

- Silvretta Ski-Arena Samnaun/Ischgl mit 239 Pistenkilometern
- Kinderland «WinterBlumenTraum»
- Natureisplatz Samnaun
- Erlebnisbad «Alpenquell» – Badespass und Saunalandschaft
- Einzige Zollfrei-Oase der Schweiz mit über 40 Shops

→ samnaun.ch

VERMITTLUNG + VERKAUF :

VERENA ERNI

SCHINNAS
7550 SCUOL

TEL. 081 864 17 56
FAX. 081 864 86 72
www.verenaerni.ch



 www.gasthaus-mayor.ch
+41 81 864 14 12
**Natur Pur in
S-charl**
Täglich Pferdeschlittenfahrten und jeden
Freitag Abend Fondueplausch im Gasthaus
Mayor

Kinderboutique
ab 9. Januar 23
TOTAL AUSVERKAUF 
Lolipop
-30% -50% -70%
Center Augustin 7550 Scuol Tel.081 864 03 45

rossi vitalprodukte
7550 Scuol GmbH
 **Produkte für eine
gesunde Ernährung.**
STRADUN 400, GALLARIA MILO, 1. STOCK
TEL. 081 864 10 74, VITALPRODUKTE.CH

engadin  online

engadin.online 

jobs.engadin.online
immo.engadin.online
blog.engadin.online

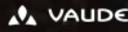
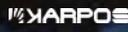
    



MARCO
SPORT DA MUNTOGNA

TOUR DICH FIT
mit einer grossen Auswahl renommierter
Marken wie Dynafit, Dynastar, Black Diamond,
Ortovox, Schöffel, Millet oder La Sportiva.
Herausforderung angenommen!

Dein Spezialist für Skitouren,
Trailrunning und Bergsport.
7550 Scuol / Engiadina
+41 (0)81 864 05 05
scuol@marco-sport.ch

Auf einsamen Pfaden durch die Winterwunderwelt



PARC NATIONAL
REGIONAL

 Biosfera Val Müstair

Im sonnenverwöhnten Naturpark Biosfera Val Müstair vereinen sich eine spektakuläre Gebirgslandschaft, glitzernder Schnee und der strahlend blaue Himmel zu einer wunderschönen Szenerie. Ergänzt mit malerischen Dörfern, engagierten Menschen voller Herzlichkeit und vielen Winteraktivitäten können Sie hier eine unvergessliche Winterauszeit erleben. Besonders Tourenfans kommen hier auf ihre Kosten...

INMITTEN IMPOSANTER BERGWELT

Das Val Müstair bietet ausgezeichnete Bedingungen für Ski- und Schneeschuhtouren. Das Gelände ist ideal für leichte bis mittelschwere Touren mit Gipfelerlebnissen, weshalb das Tourenangebot für ein breites Publikum attraktiv ist. Viele Gäste sind hier selbständig unterwegs, es werden aber auch geführte Ski- und Schneeschuhtouren angeboten. Schöne Panoramen, erlebnisreiche Abfahrten, gemütliche Hotels und feines regionales Essen runden die Tourenerlebnisse perfekt ab.

Beliebt sind auch die Schneesportabende im Wintersportgebiet Minschuns, an denen Trainingswillige im Schein der Stirnlampe zum Bergrestaurant Alp da Munt aufsteigen. Auf der gleichen Route messen sich die SportlerInnen am Dreikönigsrennen am 7. Januar.

SANFTER WINTERTOURISMUS

Im Naturpark gibt es viele weitere Winteraktivitäten fernab vom turbulenten Massentourismus. So geht es beispielsweise auf geführten



Exkursionen mit einem Jäger auf winterliche Spurensuche, auf der viel Spannendes über die einheimische Tierwelt vermittelt wird. Auf Schneeschuhtouren-Einsteigerkursen lernen die Teilnehmenden, wie Sie ihre Touren sicher und naturverträglich durchführen. Der kostenlose Skibus bringt WintersportlerInnen ins kleine und sonnige Wintersportgebiet Minschuns, wo auch eine Lawinentrainingsanlage (Bild rechts) zur Übung der Lawinenverschütteten-Suche zur Verfügung steht. Auch im Talboden kann man sich auf dem Loipennetz sportlich betätigen und ausgedehnte Touren in stiller und unberührter Natur unternehmen.

**ALLE WINTERINFOS UNTER:
VAL-MUESTAIR.CH/WINTER**



LIEBLINGS- REZEPT

Plain in Pigna da Mengia

Marianne Werro ist Mitarbeiterin der Gäste-Information in Sent und wohnt in Sent im Haus, welches ihre Schwiegereltern vor vielen Jahrzehnten gekauft haben. Im Frühling 2017 ist ihr Mann Claudio an Krebs gestorben, ihr 26-jähriger Sohn Angelo wohnt in Scuol. Mariannes Schwägerin Mengia, welche sehr gute Engadiner Gerichte auf den Tisch zaubert, wohnt im gleichen Haus. Sie hat Marianne genau gezeigt, wie sie dieses Traditionsgericht zubereitet.

Zubereitung

Kartoffeln rüsten und in «quaderins» Würfel schneiden (andere raffeln die Kartoffeln).

Den Speck in Würfel schneiden.

Speck, Kartoffeln und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut mischen.

Den «Stamp», eine Blechform (extra für die Plain in Pigna), oder eine andere Gratinform mit Öl einfetten, Butterstücke auf den Boden legen und die Masse in die Form geben.

Restliche Butterstücke auf der Plain in Pigna verteilen.

Backen ca. 70 min bei 180 Grad (keine Umluft).

Wir essen die Plain in Pigna mit Randensalat und grünem Salat.



ZUTATEN

Für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln Bintje
- 1 Stück Speck
- 1 «liongia da paur fümantada» geräucherte Bauernwurst oder Salsiz von Zanetti
- 2 Tassen Wasser
- 5 EL Mehl
- Salz
- Ausserdem ca. 125 g Butter

Was ist Ihr Lieblingsrezept?
Schreiben Sie uns!
→ allegra@engadin.com

Krafttraining macht Sinn

Jürg Wirth//Elke Cloet leitet die Physiotherapieabteilung im Center da sandà Engiadina Bassa (CSEB). In ihrer Funktion hat sie am Standort Ospidal schon viele Unfälle behandelt. Im Interview gibt sie Tipps, mit welcher Vorbereitung sich diese vermindern lassen.

Früher gab's Skiturnen am Fernsehen, wie bereitet man sich heute aufs Skifahren vor?

Es gibt Menschen, die sich gar nicht auf die Saison vorbereiten. Dabei findet man auch viele gute Trainingstipps online.

Und diejenigen, die sich vorbereiten wollen, was haben die zu tun?

Wichtig für den Pistensport ist Muskelkraft, Stabilität und Koordination. Deshalb macht es Sinn, diese Fähigkeiten zu trainieren.

Braucht es denn eine solche Vorbereitung?

Ja, das macht durchaus Sinn. Denn mit einer guten Vorbereitung auf die Wintersaison lässt sich das Unfallrisiko stark vermindern. Beim Skifahren beispielsweise wirkt in den Kurven ein Vielfaches des Körpergewichtes auf die Kniegelenke. Mehr Muskelkraft und bessere Koordination tragen da zur Entlastung der Gelenke bei. Zudem lässt sich das Sportgerät mit einer guten Rumpfmuskulatur besser beherrschen.

Wann sollte man mit dem Training beginnen?

Am besten ist es natürlich, wenn man das ganze Jahr über regelmässig Sport treibt und sich durchgehend bewegt. Bezogen auf die Wintersaison sollte man je nach Trainingszustand aber spätestens zwei bis drei Monate vorher mit dem Training beginnen.

Und wenn ich bereits zu spät bin?

Mit Krafttraining kann man jederzeit anfangen, dafür ist es nie zu spät. Und je älter, desto dringender.

Mit welchen Sportarten kann ich mich schon im Sommer gut auf die Wintersaison vorbereiten?

Der grösste Unterschied ist die Unterlage, sprich der Schnee. Im Sommer kann man das Wintersportgerät nicht einsetzen. Mit Biken oder Bergtouren zu Fuss können sie sich aber schon mal gut auf den Winter vorbereiten und die Beinmuskulatur trainieren. Allerdings ist auch die Geschwindigkeit nicht dieselbe.

Beim Biken noch am ehesten oder?

Ja, man kann zum Beispiel mit dem Bike Trails abfahren, wobei die Körperposition und die Bewegungsabläufe nicht identisch sind wie beim Skifahren oder Snowboarden. Langläufer*innen können im Sommer auf Rollskis oder Rollskates trainieren. Für Snowboarder*innen eignet sich das Skateboard oder Surfbrett als Trainingsgerät.

Grundsätzlich aktiviert man im Sommer aber immer nur Muskelgruppen, die man im Winter braucht. Einzelne Muskeln muss man im spezifischen Training stärken.

Wie soll man denn trainieren?

Jene, die mit dem Training beginnen, machen das am besten zwei- bis dreimal die Woche und lassen sich ein spezifisches Programm für die entsprechende Sportart zusammenstellen.

Also sollte man im Gym trainieren?

Als Anfänger*in empfiehlt sich das durchaus, ja. Im Gym gibt es zudem die Infrastruktur und mit anderen

Elke Cloet empfiehlt für den Pistensport ein Training in den Bereichen Muskelkraft, Stabilität und Koordination. (Foto: zvg)

zusammen zu trainieren macht mehr Spass.

Menschen, die sich Krafttraining schon etwas gewohnt sind, können das auch zu Hause machen. Vor allem Rumpfttraining lässt sich in den eigenen vier Wänden problemlos absolvieren. Die Stabilität kann man verbessern, indem man auf einer unebenen Unterlage auf einem Bein zu stehen versucht und dabei der Rumpf in der Mitte bleibt.

Wie trainiert man denn die verschiedenen Muskeln?

Für die Beinmuskulatur eignen sich beispielsweise Kniebeugen oder Ausfallschritte. Die Gesäßmuskulatur stärkt man mit der «Brücke» – in Rückenlage die Beine anstellen und das Gesäß so weit wie möglich nach oben drücken. Den Trainingseffekt steigert man mit Zusatzgewichten. Auch «Plank», das Brett, sprich Unterarmstütz stärkt die Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur. Das Krafttraining ist effektiv, wenn es anstrengend ist und man sollte die Regenerationszeiten einhalten.

Gut ist auch, wenn man im Alltag die Treppe nimmt anstatt den Lift.

Was kann man während des Pistensports tun?

Am besten nur mit guter körperlicher Fitness antreten. Dann die Pistenregeln beachten, Schutzausrüstung wie Helm oder Rückenpanzer empfiehlt sich ebenfalls.

Während des Tages genügend Flüssigkeit und Energie zuführen. Und ja, die Flüssigkeit sollte nicht alkoholhaltig sein.

Gut ist auch, wenn man darauf achtet, dass man erholt zum Skifahren geht.

Wie sieht's mit aufwärmen vor dem Pistensport aus?

Das hilft sehr viel, denn kalte Muskeln sind viel anfälliger auf Verletzungen. Wichtig ist auch, dass man die Pistenverhältnisse berücksichtigt. Schlechte Sicht beispielsweise ist sehr gefährlich.

Aber auch das Material sollte gut auf die Fähigkeiten der Sportler*innen abgestimmt sein. Das heisst, ich muss sicher sein, dass ich das Sportgerät



mit meinen Muskeln kontrollieren kann.

Was macht man nach dem Skifahren?

Après-Ski! (Lacht)

Warm duschen ist gut, allenfalls nach Bedarf dehnen oder dann ins Bogn oder in die Sauna, dort kann sich die Muskulatur gut erholen.

Welches sind denn die häufigsten Verletzungen?

Skifahrer*innen verletzen sich meistens die unteren Extremitäten, das Becken, den Rücken und die Rippen, Snowboarder*innen die oberen Extremitäten (Schulter, Handgelenk) und den Rücken. Es gibt auch welche, die sich zum Beispiel gleichzeitig den Oberarmknochen und den Oberschenkelknochen brechen. Gehirnerschütterung ist disziplinenübergreifend. Es passieren übrigens auch viele Unfälle mit Verletzungsfolgen beim Schlitteln.

Und die Verletzungen?

Frakturen (Knochenbrüche) von Oberschenkel, Unterschenkel, Sprunggelenk, Becken, Wirbelkörper, Oberarm, Schlüsselbein, Handgelenk und Weichteilverletzungen: Riss vom vorderen Kreuzband, Knie- und Schulterdorsionen.

Dagegen würde Training auch helfen?

Gerade für Leute, die das ganze Jahr im Büro sitzen und sich wenig bewegen, ist es eine körperliche Überbelastung, wenn sie plötzlich sechs Stunden Ski fahren. Der Körper kennt das nicht. Oft passiert's auch auf der Talabfahrt, wenn man schon müde ist. Krafttraining stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern auch die Knochen und Gelenke und steigert die Leistungsfähigkeit. Wer regelmässig die Muskelkraft, Stabilität und Koordination trainiert, ist weniger anfällig für Verletzungen und wenn es doch passiert, ist man im Kraftaufbau nach der Verletzung schneller als Untrainierte.

Lässt sich das Training mit Aufbaupräparaten «abkürzen»?

Eher nicht. Sinnvoll ist allerdings, nach dem Krafttraining Protein, also Eiweiss, zu sich zu nehmen. Vitamin D, sprich Sonnenlicht, ist auch gut für starke Knochen.

Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass in einer gesunden Ernährung genügend Aufbaupräparate stecken.

Falls es mal zwickt oder einen eine Verspannung plagt, soll man sich selber etwas «kneten»?

Da sage ich als Physiotherapeutin natürlich ganz entschieden «Nein».

Haben Sie sich auch schon verletzt?

Ich wusste, dass diese Frage kommt... Ja, einmal bin ich auf einer verdeckten Eisplatte ausgerutscht und habe mich an der Schulter verletzt, allerdings nicht schlimm.

Weil ich in Belgien aufgewachsen bin, habe ich erst im Alter von 25 Jahren mit Snowboarden begonnen, da steht man nicht ganz gleich locker auf dem Brett wie jene, die das schon von Kindsbeinen an machen.

Und wie bereiten Sie sich auf die Saison vor?

Ich mache das ganze Jahr über Krafttraining, zu Hause und hier im Therapiecenter im Ospidal. Zudem gehe ich im Sommer viel biken und schwimmen.

Dann sind Sie bereit für die Wintersaison?

Ja, nun hoffe ich nur noch auf viel Schnee.

Elke Cloet ist Leiterin Physiotherapie im Center da Sandà Engiadina Bassa (CSEB). Sie ist vorbereitet auf die Wintersaison, da sie im Sommer viel Biken geht und regelmässig Krafttraining macht.

@rena Tech
 Scuol/Samedan Telefon 081 861 01 02
 www.arenatech.ch Fax 081 861 01 22

IMPRAISA ELECTRICA
 TEL. 081 861 01 02
 FAX 081 861 01 22
 www.impraisa-electrica.ch Scuol

Arena Regional
 081 861 01 05

arenatech.ch impraisa-electrica.ch arenaregional.ch

libreria

poesia clozza

mo-fr 10-12, 14-18.30
 sa 10-12, 14-17
 stradun 297 7550 scuol
 078 209 50 25
 kontakt@poesia-clozza.ch

**WELCHE FARBE HAT DEIN WINTER?
 BEI UNS FINDEST DU SIE GARANTIERT!**

Malergeschäft und Gipsarbeiten
 Carrosserie und Autospritzwerk
 Sonnenschutzsysteme
 Professionelle Reinigung von Böden aller Art

Not Neuhäusler GmbH

Via da Manaröl 603, 7550 Scuol
 Mobil 079 300 57 73, info@not-neuhaeuster.ch

carrosserie suisse

**REINIGUNGS
 SERVICE**
 ENGADIN GMBH

Tel: 079 859 25 01
 info@reinigungsservice-engadin.ch

- Gebäudereinigung
- Wohnungsreinigung
- Baureinigung
- Unterhaltsreinigung
- Hauswartung
- Schneeräumung
- Fensterreinigung bis 18m Höhe

fundaziun nairs

Künstlerhaus
 Kunsthalle
 Kulturlabor

DISKURSIV

«Einzelsein = Individualität, braucht Individuation, führt zu schöpferischer Originalität und Authentizität, zu reifer Seele und Geist im Menschen. Safranski ist wohl so einer ♥»

Youtube-Kommentar von Mkatharina Dewes

nairs.ch Folge uns auf YouTube @fundaziunnairs



inn side
 theater & therapie Engadin

www.innside-dramatherapie.ch
 mail: info@innside-dramatherapie.ch
 Natel: 077 496 98 26

Reden ist Silber – Theaterist Gold

chi discorra semna – chi fa teater racoglia

Theaterworkshop in Scuol
 immer samstags

Zeit: von 10:00 – 11:30 (Erwachsene)
 von 14:30 – 16:00 (Kinder)

immer montags

Zeit: von 19:30 – 21:00 (Paare)

Anmeldung: bis Vortag 17:30 per Mail
 Wo: Stradun 197, Center Augustin

Ihr Sanitär-, Heizungs- und Lüftungsspezialist in Scuol mit 24h-Pikett-Dienst



CHRISTOFFEL

Heizung

Sanitär

Lüftung

7550 Scuol · 081 864 01 51 · 079 432 35 43 · g.christoffel@bluewin.ch

Kauf & Verkauf von Immobilien

**Wir sind für Sie da
Rufen Sie uns an**

7550 Scuol
Tel. +41 81 860 37 42 · Luigi Olivetti
scuol@engelvoelkers.com · www.engelvoelkers.ch



ENGEL & VÖLKERS®

Interieur Horath

Polsterer · Vorhängemontagen · Technische Vorhänge

Livia Horath
Via da Manaröl 618
7550 Scuol
Tel. +41 79 435 56 51
www.interieur-horath.ch
info@interieur-horath.ch

**DORF-CENTER
SCUOL**

Sie finden uns am Dorf-Center in Scuol
081 864 01 51
www.dorf-center.ch

BRUNO MAGLI
CAMPANERA
REPLAY
M
MAGNIFIC
BIBI GRONCHI

SGÜREZZA ELECTRICA
ENGIADINA



Sgürezza electrica Engiadina Srl | Kurt Stecher | Via da Ftan 495E | CH-7550 Scuol
Telefon +41 79 688 84 47 | info@sguerezza-electrica.ch
www.sguerezza-electrica.ch

Controlla d'installaziuns electricas ed apparats | Analisa e cussagliaziun
Elektrokontrollen | Geräteprüfung | Analysen & Beratung

Unterricht

Wachsservice

Verkauf

Die Langlaufspezialisten in Scuol.
manaroel.ch


MANARÖL
SPORT NORDIC

→ engadin.com

Die Gemeinde Scuol

Guarda, Ardez, Ftan, Tarasp, Scuol, Sent

- Wintersportgebiet Motta Naluns mit 70 Pistenkilometern
- Sessellift Ftan – Prui mit 3,5 km Schlittelbahn
- Eisweg Engadin in Sur En da Sent
- Mineralbad Bogn Engiadina Scuol
- Traumpiste von «Salaniva» (2710 m ü. M.) bis Sent (1430 m ü. M.)

(Foto: Andrea Badrutt, Chur)

PROGRAM D'INVIERN JON SPORT

Night Event - Skitouring

Talstation Ftan - Prui - Palma

gövgia saira
Donnerstagabend
18:00 - 20:45

Einsteiger Skitouren

mit einheim. Bergführer

mardi e gövgia
Di. & Do.
ab CHF 150.-/Pers.

MottUp - Cuorsa verticala

Skitourenrennen

23 favrer 2023
19:00

No s'allegrain sün vossa visita –
Wir freuen uns auf euren Besuch

Infuormaziuns
detagliadas:



Stradun 328a
CH-7550 Scuol
+41 81 864 18 17
www.jon-sport.ch

BUNTSCHLIN
BTwww.buntschlin.ch**BUNTSCHLIN**
OM**ÖVS
MAYER**

Bio-Knospe Eier vom
Bio-Bauernhof in Chasura.

Tel. 081 866 32 57

BUNTSCHLIN
**ART
IRIS**

Kochen, backen, schnitzen,
malen und Gäste einladen.

www.chascharia.ch

BUNTSCHLIN
BE **BIERA
ENGIADINAISA®**

Das Tschliner Bier mit
der Bio-Suisse-Knospe.

Tel. 081 860 12 50 | www.bieraria.ch

BUNTSCHLIN
CP **CHASA
PAOLETTA**

Schöner Ferien in Ramosch
... schöner als Zuhause.

Tel. 076 508 59 41 | www.chasapaoletta.ch

BUNTSCHLIN
PR **PAURARIA
RIATSCH**

Berge, feinste Kräuter, glückliche
Kühe – Bio Alpprodukte aus Vnà.

Tel. 081 866 32 83

BUNTSCHLIN
CM **CURDIN
MÜLLER**

Möbel, Massivholzküchen und
baubiologischer Innenausbau.

Tel. 081 866 39 66 | www.mobigliamueller.ch



Schltrada – das traditionsreiche Schlittenrennen in Valsot

Wann: Freitag, 3.2.2023 um 19 Uhr
Treffpunkt: unterhalb von Tschlin
Kosten: CHF 15.00 inkl. Geschenk und Abendessen
Mitbringen: Schlitten, Stirnlampe & warme Bekleidung

Weitere Informationen: Bun Tschlin,
7550 Scuol, Stradun 322, Tel: 081 864 02 02



(Foto: Andrea Badrutt, Chur)



DORFPORTRAIT

→ engadin.com

Das Sportcenter im Zentrum des Engadins

Das Sportzentrum Zernez besteht grundsätzlich aus dem Hallenbad, dem multifunktionalen Sportplatz und der dazugehörigen Cafeteria. (Foto: Gemeinde Zernez)

Jürg Wirth//Zernez liegt im Zentrum des Engadins, und im Zentrum des Zentrums quasi liegt das Sportzentrum. An die Ofenpassstrasse grenzend, direkt beim Nationalparkzentrum und der Schule liegend, besteht das Sportzentrum grundsätzlich aus dem Hallenbad mit beheiztem Aussenbecken, dem multifunktionalen Sportplatz und der dazugehörigen Cafeteria. Je nach

Saison ändert das Sportzentrum sein Aussehen und sein Angebot. Im Sommer ist der Sportplatz ein Fussballplatz, neben dem Hallenbad gibt's ein Minigolf und das Café hat auch draussen aufgetischt.

Im Winter, also die nächsten paar Monate, sieht das Ganze etwas anders aus. Der Sportplatz ist nun ein Eisfeld, auf dem sich tagsüber Kinder und Familien tummeln können. Am

Abend finden die Trainings des HC Zernez statt, und am Wochenende die Spiele der ersten Mannschaft, welche gegenwärtig erfolgreich in der dritten Liga unterwegs ist.

Das Hallenbad ist geöffnet wie im Sommer, und das beheizte Aussenbad erfreut sich gerade im Winter grosser Beliebtheit, weil es sich angenehm im aufsteigenden Dampf planschen und baden lässt. Die Cafe-



Im Sommer hat das Café neben dem Hallenbad auch draussen aufgetischt. (Foto: TESSVM)



Der Sportplatz ist im Winter ein Eisfeld. (Foto: Gemeinde Zernez)



Das Sarsura Nordic Center neben dem Café.
(Foto: SARSURA SA)



Das beheizte Aussenbad ist Sommer wie Winter ein Highlight.
(Foto: TESSVM)

teria ist ebenfalls geöffnet, die Aussentische sind aber nur bei schönem Wetter und Sonnenschein besetzt. Der Minigolfplatz hingegen liegt unter einer Schneedecke im Winterschlaf, dafür ist das Langlaufzentrum offen. Direkt um die Ecke beim Café vermietet Sarsura-Sport Langlaufausrüstungen oder verkauft sie auch. Und das Gute am Ganzen ist: Die gemietete Ausrüstung muss

nicht kilometerweit bis zur nächsten Loipe getragen werden, sondern kann praktisch an Ort und Stelle angeschnallt werden, weil die Loipe gleich hinter dem Gebäude beginnt. Von dort kann, wer will, praktisch durchgehend entweder bis nach Garsun laufen oder wahlweise auch nach Maloja. Dann ist man dann nicht mehr im Zentrum, sondern eher an der Peripherie des Engadins.

Die Gemeinde Zernez

Brail, Zernez, Susch, Lavin

- Zernerer Volkslanglauf am 19. Februar 2023
- Natur- und Kunsteisfeld Center da Sport Zernez
- Familienbad mit Kinderbecken und Aussenpool mit 34°
- Langlaufloipe Garsun – Lavin – Susch – Zernez – Maloja
- Internationale Kunst im Muzeum Susch

Neue Diabetesberaterin am Center da sandà Engiadina Bassa



Christine Sutter ist neu als Diabetesberaterin am Ospidal Scuol tätig. Sie berät vor allem Patientinnen und Patienten mit Diabetes Typ2.

Wenn der Blutzucker nicht oder nur ungenügend abgebaut wird, spricht man von der Zuckerkrankheit oder von Diabetes mellitus. Es handelt sich um eine Stoffwechselkrankheit, die relativ häufig vorkommt. «Mit unserem heutigen Lebenswandel nimmt Diabetes seit Jahren zu», sagt Christine Sutter. Sie ist ausgebildete Pflegefachfrau und hat die Höhere Fachhochschule für Diabetesberatung in Zürich absolviert. Sie arbeitet als Diabetesberaterin am Spital Oberengadin dank einer Kooperationsvereinbarung seit Dezember ist sie zwei Mal im Monat jeweils am Freitag am Ospidal in Scuol tätig. Die Anmeldung für ein Beratungsgespräch erfolgt durch den Hausarzt oder die Hausärztin. Auf diese Weise ist sichergestellt, dass die Beratungskosten von der Krankenkasse übernommen werden. Die Beratung durch Frau Sutter ist auch als eine Unterstützung für die Pflege und Ärzte zu verstehen. Die ärztliche Betreuung seitens Ospidal wird durch den Leitenden Arzt Dr. Marek Nemeč sichergestellt.

ÜBERGEWICHT UND BEWEGUNGSMANGEL
Der Diabetes mellitus Typ2 wurde früher als Altersdiabetes bezeichnet, da vor allem ältere Menschen nicht mehr so sensibel auf Insulin reagieren. «Es handelt sich nicht um eine akute Krankheit, meistens entwickelt sich diese über Monate und man bemerkt sie erst spät», erklärt Sutter. Diabetes Typ 2 gehe oftmals mit Übergewicht und Bewegungsmangel einher. Die Krankheit sei zudem vererbbar. Um Spätkomplikationen zu verhindern, sollte frühzeitig eine individuell angepasste The-



**Christine Sutter,
Diabetesberaterin
Ospidal Scuol**

rapie stattfinden. «In der Beratung biete ich eine umfassende Information über die Erkrankung und ihre Auswirkungen», sagt Sutter. In persönlichen Gesprächen werde zunächst die individuelle Situation erfasst. Die Diabetesberaterin bietet Unterstützung und Begleitung von stationären und ambulanten Patienten und ihren Angehörigen. Sie klärt über das Krankheitsbild auf und zeigt, wie sie ihren Lebensstil ändern können, um die Krankheitssituation und damit auch die Lebensqualität wieder zu verbessern. Hinzu kommt der technische Bereich: Sutter zeigt, wie der Blutzucker gemessen werden muss und, je nach Therapieform, wie Insulin gespritzt werden muss.

EINE GEFÄHRLICHE KRANKHEIT

In der Sprechstunde erklärt die Diabetesberaterin, welche Medikamente verschrieben

wurden, worauf bei der Einnahme zu achten ist und wie das Medikament gelagert werden muss. «Wer an Diabetes leidet, fühlt sich häufig nicht schlecht», weiss Sutter aus Erfahrung. Häufig handelt es sich bei Diabetes Mellitus Typ 2 um Zufallsbefunde bei Kontrollen. Umso wichtiger ist ein Arztbesuch, wenn plötzlich ein Gewichtsverlust vorliegt, wenn der Urin ungewohnt riecht oder man plötzlich häufig durstig ist. Auch Erschöpfung und Müdigkeit sind Symptome. Die Krankheit führt zu Spätkomplikationen wie Nierenversagen, Herzinfarkt oder Erblinden, bis zur Amputation.

Die Direktion freut sich, dass dank der Kooperation mit dem Spital Oberengadin die Fachberatung durch Frau Sutter auch weiterhin im Unterengadin angeboten werden kann.

Agenda

13. Januar –
19. Februar 2023

Wohin heute? Seite 56

Museen Seite 61

**Kunst und
Ausstellungen** Seite 62

**Dorfführungen,
Betriebsbesichtigungen
und Handwerk** Seite 64

**Weitere
Ferienlebnisse** Seite 66

Weitere Informationen

Für weitere Informationen bitte die lokalen Aushänge und Gästeprogramme beachten. Detailangaben, weitere Veranstaltungen, Kurse und Angebote sind in den Inseraten oder unter engadin.com zu finden.

Publikation der Veranstaltungen im ALLEGRA

Veranstaltungshinweise mit Bild in einem Info-Kästchen. Kosten: Fr. 100.00
Anmeldung und Information:
allegra@engadin.com

Einträge im Veranstaltungskalender
Meldeformular für Veranstaltungen:
engadin.com/allegra

Kosten: Keine

Die Redaktion behält sich Kürzungen und Bearbeitung der Einträge vor.

Alle Angaben entsprechen dem Stand Redaktionsschluss (13. Dezember).
Für Fragen: chalender@engadin.com

Redaktionsschluss beachten,
siehe Impressum Seite 5.



Sonntag, 14. Januar 2023

Dabu Fantastic (Duo) in Scuol.
→ Seite 56



Sonntag, 19. Februar 2023

Zernezer Volkslanglauf.
→ Seite 59



Samstag, 4. Februar 2023

«Cler glüna» Schneeschuhwanderung in Val Müstair.
→ Seite 57



Sonntag, 5. Februar 2023

Mondschein-Skifahren in Samnaun.
→ Seite 58

Wohin heute?

Ausführliche Informationen
finden Sie unter:

→ engadin.com/veranstaltungen

→ samnaun.ch/veranstaltungen

→ val-muestair.ch/veranstaltungen

Rubrik	Beschreibung	Ort	Zeit
FREITAG, 13. JANUAR			
Kulinarik	Geselliger Mittagstisch für Alle. Info & Anmeldung: Tel. 078 842 61 79, bis Mittwoch 12.00.	Scuol	12:00 - 14:00
Film	Kino Staziun Lavin - BROKER. Ein koreanisches Roadmovie über Familie und Zugehörigkeit. Cinema Staziun. CHF 16.00, CHF 8.00. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SAMSTAG, 14. JANUAR			
Sport	FIS Snowboard Weltcup Scuol. Parallel-Riesenslalom, Skigebiet Motta Naluns Prui-Hang, freier Eintritt. Info: info@engadin.com, Tel. 081 861 88 00	Scuol	9:30 - 16:00
Konzert	Album Relase von Cinzia Regensburger. Vorband «Ils Jauers». Im Anschluss wird das neue Album «In Movimaint» vorgestellt. Nach der Plattentaufe geht die Party noch weiter. Schulhaus. Info: cinzia.info.	Müstair	19:00
Film	Kino Staziun Lavin - BROKER. Ein koreanisches Roadmovie über Familie und Zugehörigkeit. Cinema Staziun. CHF 16.00, CHF 8.00. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
Theater	Héroïne, Kabarett mit Rebekka Lindauer. Ort für Kultur La Vouta. CHF 25.00, CHF 30.00. Reservationen: info@lavouta.ch, lavouta.ch.	Lavin	20:30
Konzert	Dabu Fantastic (Duo). Erleben Sie das Mundart-Erfolgsduo als krönenden Abschluss des 6. FIS Snowboard Weltcups im Belvedere Scuol. CHF 30.00. Info & Tickets: Gäste-Info oder bit.ly/TicketshopESZ.	Scuol	21:00 - 22:00
DIENSTAG, 17. JANUAR			
Wanderung	Der Anwalt der Wildtiere: Winterwanderung mit dem Wildhüter. Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 27, bis Vortag 17:00.	Guarda	10:20 - 14:00
DONNERSTAG, 19. JANUAR			
Wanderung	Klimawanderung mit Bergbahndirektor Andri Poo. Die Teilnehmenden entdecken gemeinsam mit Andri Poo das Wintersportgebiet. Bergstation Motta Naluns. Info & Anmeldung: Tel. 081 861 14 14, bis Vortag 12:00.	Scuol	13:30 - 16:00
FREITAG, 20. JANUAR			
Film	Kino Staziun Lavin - LE TÉNOR. Ein französischer Feel-Good-Film über einen Rapper, der jedoch als Opernsänger eine Chance erhält. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SAMSTAG, 21. JANUAR			
Kulinarik	(G)astronomisches Erlebnis. CHF 49.00 (Kinder bis 12 Jahre 25.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Lü	17:30 - 20:30
Film	Kino Staziun Lavin - LE TÉNOR. Ein französischer Feel-Good-Film über einen Rapper, der jedoch als Opernsänger eine Chance erhält. Infos & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
DIENSTAG, 24. JANUAR			
Sprache	«Cafè Rumantsch» a Zernez. Einheimische und Gäste treffen sich um Romanisch zu sprechen. Chasa da pravenda evangelica. Info: Tel. 081 860 07 61.	Zernez	9:30 - 10:45
Wanderung	Der Anwalt der Wildtiere: Winterwanderung mit dem Wildhüter. Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 27, bis Vortag 17:00.	Guarda	10:20 - 14:00

Rubrik	Beschreibung	Ort	Zeit
Film	Kino Tschlin, «Bend it like Beckham» , es üna cumedgia da la redschissura inglaisa Gurinder Chadha da l'on 2002. Plaz 33. Info: Tel. 081 860 10 65.	Tschlin	19:30 - 23:00
MITTWOCH, 25. JANUAR			
Tiere	Sicher & wildtierfreundlich unterwegs . Talstation Skigebiet Minschuns. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 40.00 (ohne GK CHF 50.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Tschierv	9:20 - 16:00
FREITAG, 27. DEZEMBER			
Kulinarik	(G)astronomisches Erlebnis . CHF 49.00 (Kinder bis 12 Jahre CHF 25.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Lü	17:30 -
Film	Kino Staziun Lavin - DER PASSFÄLSCHER . Die unglaubliche Geschichte eines jungen Grafikers, der im Untergrund gegen die Nazis kämpfte. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SAMSTAG, 28. JANUAR			
Film	Kino Staziun Lavin - DER PASSFÄLSCHER . Die unglaubliche Geschichte eines jungen Grafikers, der im Untergrund gegen die Nazis kämpfte. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SONNTAG, 29. JANUAR			
Film	Kino Staziun Lavin - DER TRAUM VOM GROSSEN BLAUEN WASSER . Geschichte(n) über den Bau des grössten Stausees der Schweiz 1937. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	11:00
Konzert	ALBIN BRUN & KRISTINA BRUNNER: «MIDNANG» . Eigenkompositionen für Schwyzerörgeli, Sopransaxophon und Cello. Dichte Klangpoesie voll überraschender Wendungen. Kirche. CHF 25.00. Abendkasse 16:15 Uhr.	Sent	17:00
MITTWOCH, 1. FEBRUAR			
Tiere	Sicher & wildtierfreundlich unterwegs . Talstation Skigebiet Minschuns. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 40.00 (ohne GK CHF 50.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Tschierv	9:20 - 16:00
Sport	Sneesportshow . Am Tallift Rachögna zeigen die Skischule Scuol-Ftan und die Snowboardschule Element in einer 30-minütigen Sneesportshow ihr Können. Tallift Rachögna.	Scuol	20:30 - 21:00
DONNERSTAG, 2. FEBRUAR			
Wanderung	Klimawanderung mit Bergbahndirektor Andri Poo . Die Teilnehmenden entdecken gemeinsam mit Andri Poo das Wintersportgebiet. Bergstation Motta Naluns. Info & Anmeldung: Tel. 081 861 14 14, bis Vortag 12:00.	Scuol	13:30 - 16:00
Spache	«Café Rumantsch» Jauer . Einheimische, Zweitheimische und Gäste treffen sich um Romanisch zu sprechen. B & B Hotel Alpina. Info: Lia Rumantscha, Tel. 081 860 07 61.	Sta. Maria	19:00 - 20:00
Sport	Sent on Ice . Eisplausch für Gross und Klein. Info & Anmeldung: engadin.com/erlebnisse, bis Do 11:15.	Sent	19:30 - 21:30
FREITAG, 3. FEBRUAR			
Sport	Schlittrada . Wenn die Valsoter Hänge die grösste Schneedecke haben, organisieren die Einheimischen das traditionsreiche Schlittenrennen. Info: Tel. 081 864 02 02.	Tschlin	19:00 - 22:00
Film	Kino Staziun Lavin - EINFACH MAL WAS SCHÖNES . Während man darauf wartet, dass die eigenen Träume in Erfüllung gehen, passiert schonmal das Leben... Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SAMSTAG, 4. FEBRUAR			
Brauchtum	Schüschaiver . Traditioneller Festumzug mit anschliessendem Tanz im Schulhaus. Musikgesellschaft Ftan, Chapella Tasna, Blazenka, Viva People, Eintritt kostenlos. Info: Valeria Plouda Tel. 081 864 93 56.	Ftan	13:30 - 24:00
Wanderung	«Cler glüna» Sneeschuhwanderung . Im Mondlicht durch die verschneite Winterlandschaft. Süssom Givè. Info & Anmeldung: Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Müstair	18:00 - 21:30

Rubrik	Beschreibung	Ort	Zeit
Film	Kino Staziun Lavin - EINFACH MAL WAS SCHÖNES. Während man darauf wartet, dass die eigenen Träume in Erfüllung gehen, passiert schonmal das Leben... Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SONNTAG, 5. FEBRUAR			
Sport	Ein Tag im Zeichen von Glaube - Politik und Sport im Skigebiet Minschuns. Info: Tel. 081 858 51 09, info@minschuns.ch.	Tschierv	9:15 16:00
Konzert	BEZAUBERENDE KLAVIERTRIOS. Von Wolfgang Amadeus Mozarts Trio C-Dur (KV 548) über Friedrich Ludwig Benda, Edward Elgar und Henryk Wieniawski zu Astor Piazzolla. CHF 25.00. Abendkasse 16:15 Uhr.	Sent	17:00
Erlebnis	Vollmond-Schneeschuhwanderung. Die Tour ist auch für Anfänger geeignet. Erwachsene CHF 20.00, Kinder CHF 10.00. Dorfplatz. Info & Anmeldung: engadin.com/erlebnisse, bis Vortag 17:30.	Sent	18:30 - 21:30
Sport	Mondschein-Skifahren. Ein einmaliges Ski-Erlebnis auf frisch präparierten Pisten. CHF 20.00, Kinder CHF 10.00. Info: Gäste-Info, info@samnaun.ch.	Samnaun Dorf	18:30 - 20:30
DIENSTAG, 7. FEBRUAR			
Sprache	«Cafè Rumantsch» a Zernez. Einheimische und Gäste treffen sich um Romanisch zu sprechen. Chasa da pravenda evangelica. Info: Tel. 081 860 07 61.	Zernez	9:30 - 10:45
MITTWOCH, 8. FEBRUAR			
Wasser	Kulturhistorische Mineralquellenführung. Führung entlang ausgewählter Mineralquellen und ihren Brunnen mit Degustation der wertvollen Mineralwässer. Hotel Belvédère. CHF 20.00, Kinder CHF 5.00. Info: info@xinli-training.ch.	Scuol	10:45 - 12:45
Sport	Schneesportshow. Am Tallift Rachöгна zeigen die Skischule Scuol-Ftan und die Snowboardschule Element in einer 30-minütigen Schneesportshow ihr Können. Tallift Rachöгна.	Scuol	20:30 - 21:00
DONNERSTAG, 9. FEBRUAR			
Wanderung	Klimawanderung mit Bergbahndirektor Andri Poo. Die Teilnehmenden entdecken gemeinsam mit Andri Poo das Wintersportgebiet. Bergstation Motta Naluns. Info & Anmeldung: Tel. 081 861 14 14, bis Vortag 12:00.	Scuol	13:30 - 16:00
Markt	Bazar Bogn Engiadina Scuol. Bazar mit handgefertigten Geschenken und Produkten aus der Region. In der Kaffeestube verwöhnen wir sie mit feinen Kuchen. Info: Ursula Grimbichler, Tel. 081 864 11 56.	Scuol	14:00 - 18:00
Sport	Sent on Ice. Eisplausch für Gross und Klein. Info & Anmeldung: engadin.com/erlebnisse, bis Do 11:15.	Sent	19:30 - 21:30
FREITAG, 10. FEBRUAR			
Film	Kino Staziun Lavin - THE ART OF LOVE. Ein unterhaltsamer Film über die Frage: Wie kann die Menschheit vor der zunehmenden Vereinsamung gerettet werden? Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SAMSTAG, 11. FEBRUAR			
Film	Kino Staziun Lavin - THE ART OF LOVE. Ein unterhaltsamer Film über die Frage: Wie kann die Menschheit vor der zunehmenden Vereinsamung gerettet werden? Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	20:15
SONNTAG, 12. FEBRUAR			
Sport	Geführte Skitouren. Anfänger. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 125.00 (ohne GK CHF 175.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis am vorgängigen Freitag.	Tschierv	8:00 - 16:00
Sport	Passlung Martina-Scuol. Langlaufrennen ca. 20 Km dem Inn entlang. Kindercross im Zielgelände in Scuol. Anmeldung: online scuol.ch/passlung oder am Start in Martina möglich. Info: Tel. 078 905 03 28.	Martina	10:30
Konzert	FRIELINGHAUS ENSEMBLE. Die leidenschaftlichen Musiker des erfolgreichen Ensembles spielen herrliche Streichquintette von Mozart, Rubinstein und Beethoven. Kirche. CHF 25.00. Abendkasse 16:15 Uhr.	Sent	17:00

Rubrik	Beschreibung	Ort	Zeit
Film	Kino Staziun Lavin - LE CHÈNE. Ein spektakulärer Abenteuer-Naturfilm der besonderen Art mit ungewöhnlichen Protagonisten. Info & Tickets: staziun-lavin.ch.	Lavin	17:00
DIENSTAG, 14. FEBRUAR			
Wanderung	Der Anwalt der Wildtiere: Winterwanderung mit dem Wildhüter. Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 27, bis Vortag 17:00.	Guarda	10:20 - 14:00
Film	Kino Tschlin, «Marie Antoinette» es ün film american da la redschissura Sofia Coppola da l'on 2006. Plaz 33. Info: 081 860 10 65.	Tschlin	19:30 - 23:00
MITTWOCH, 15. FEBRUAR			
Tiere	Sicher & wildtierfreundlich unterwegs. Talstation Skigebiet Minschuns. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 40.00 (ohne GK CHF 50.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Tschieriv	9:20 - 16:00
Tiere	Lamatrekking Schnuppertour. Eine lustige und unterhaltsame Wanderung für Familien und Tierliebhaber. Hof Puntetta (gegenüber Camping Muglin). Info & Anmeldung: Tel. 081 861 88 40, bis Vortag 17:00.	Müstair	13:00 - 15:00
Sport	Sneesportshow. Am Tallift Rachögna zeigen die Skischule Scuol-Ftan und die Snowboardschule Element in einer 30-minütigen Sneesportshow ihr Können. Tallift Rachögna.	Scuol	20:30 - 21:00
DONNERSTAG, 16. FEBRUAR			
Wanderung	Klimawanderung mit Bergbahndirektor Andri Poo. Die Teilnehmenden entdecken gemeinsam mit Andri Poo das Wintersportgebiet. Bergstation Motta Naluns. Info & Anmeldung: Tel. 081 861 14 14, bis Vortag 12:00.	Scuol	13:30 - 16:00
Wasser	SILENZI - Baden bis Mitternacht. Bogn Engiadina Scuol. Abendkarte ab 19.30 Uhr, an der Kasse. Erwachsene CHF 24.00, Jugendliche CHF 14.00, Kinder CHF 9.00. Ab 21.45 Uhr bis 24 Uhr nur für Erwachsene.	Scuol	19:30 - 0:00
Sport	Sent on Ice. Eisplausch für Gross und Klein. Info & Anmeldung: engadin.com/erlebnisse, bis Do 11:15.	Sent	19:30 - 21:30
SAMSTAG, 18. FEBRUAR			
Sport	Geführte Skitouren. Einsteiger. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 125.00 (ohne GK CHF 175.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis am vorgängigen Freitag.	Tschieriv	8:00 - 16:00
Film	Das Tor zur Antarktis-Naturparadies Südgeorgien. Ein Jahr auf einer entlegenen antarktischen Forschungsstation. Ein Vortrag von Kerstin Langenberger. Turnhalle. Info und Reservation: nwohlwend@bluewin.ch.	Lavin	19:30 - 21:30
SONNTAG, 19. FEBRUAR			
Sport	Geführte Skitouren. Fortgeschrittene. Erwachsene ab 16 Jahren CHF 125.00 (ohne CHF 175.00). Info & Anmeldung: Gäste-Info, Tel. 081 861 88 40, bis am vorgängigen Freitag.	Tschieriv	8:00 - 16:00
Kulinarik	Hausmetzgete im Restaurant Alp da Munt im Skigebiet Minschuns. Info: Tel. 081 858 51 09.	Tschieriv	11:30 - 14:00
Sport	Zernezer Volkslanglauf. Langlauf für die ganze Familie - der beliebte Volkslanglauf ist Teil des Raiffeisen Nordic Cups und ist bereits Tradition! Info & Anmeldung: Skiclub Sarsura Zernez, cdssarsura.ch.	Zernez	10:00
Konzert	FAVORITE FOLKSONGS. Laura Binggeli singt - begleitet von Alena Sojer - die farbigsten Volkslieder von Johannes Brahms, Benjamin Britten, Xavier Montsalvatge, u.a. Kirche. CHF 25.00. Abendkasse 16:15.	Sent	17:00

→ [engadin.com](https://www.engadin.com)

Die Gemeinde Valsot

Ramosch, Vnà, Tschlin, Strada, Martina

- 21 km Talloipe Scuol – Martina
- Burgruine Tschanüff in Ramosch
- Winterwanderweg von Vnà zum Weiler Zuort
- Schlittelweg Tschlin – Strada
- Kirche San Niclà mit kulturellen Anlässen

→ engadin.com/museen

→ samnaun.ch/museen

→ val-muestair.ch/museen

MUSEEN

Ftan

Mühle Ftan/Muglin da Ftan²

Tel. 081 864 10 07
cilgia.florineth@bluewin.ch

Guarda

Schellen-Ursli-Museum

Tel. 081 862 21 32
hotel-meisser.ch

Lavin

Chasa Bastiann

bastiann.ch
linardlavin.ch

Martina/Vinadi

Altfinstermünz^{2 3}

Tel. +43 (0) 660 / 56 42 538
altfinstermuenz.com

Müstair

Kloster St. Johann, UNESCO Welterbe²

Tel. 081 858 61 89
muestair.ch

Samnaun

Talmuseum²

Tel. 081 861 88 30
samnaun.ch

Scuol

Museum d'Engiadina Bassa^{2 3}

Tel. 079 438 36 64
museumscuol.ch

Scuol/S-charl

Bergbau- und Bärenmuseum Schmelzra^{2 3}

Tel. 081 864 86 77, 081 861 88 00
nationalpark.ch/de/besuchen/
museum-schmelzra

Scuol/Nairs

Kunsthalle Fundaziun Nairs²

Tel. 081 864 98 02
nairs.ch

Sent

Museum Alberto Giacometti²

Tel. 081 860 30 00
aldier.ch

Sent

Museum Sent^{2 3}

Tel. 079 814 00 26
sent-online.ch/attraziuns/
museum

Sta. Maria

Whisky Museum²

Tel. 076 422 03 08
smallestwhiskybaronearth.com

Sta. Maria

Museum 14/18^{2 3}

Tel. 081 858 72 28
stelvio-umbraill.ch

Sta. Maria

Muglin Mall – Mühle Mall^{2 3}

Tel. 078 853 54 86
muglin.ch

Strada

Museum Stamparia Strada^{2 3}

Tel. 081 866 32 24
stamparia.ch

Susch

Muzeum Susch

Tel. 081 861 03 03
muzeumsusch.ch

Tarasp

Schloss Tarasp²

Tel. 081 557 17 66
notvital.com/en/fundaziun/
schloss-tarasp

Valchava

Chasa Jaura Val Müstair Museum-Art-Cultura³

Tel. 081 858 53 17
chasajaura.ch

Vnà

Heimatismuseum Vnà³

Tel. 081 866 33 86

Vulpera

Hotel Waldhaus – Museum

Tel. 081 864 11 12
villa-post.ch

Zernez

Nationalparkzentrum^{2 3}

Ab 31.10.22 wegen Totalumbau
geschlossen
Neueröffnung: 4. Juni 2023
nationalparkzentrum.ch

TIPP

Das Klostermuseum Müstair

Das Klostermuseum befindet sich im Plantaturm, einem über tausend Jahre alten Wohn- und Fluchtturm. Am besten folgt man der liturgischen Schlagglocke und tritt unter kundiger Führung eine Zeitreise durch die 1200 Jahre Kloster-, Kunst- und Baugeschichte an. Die Benediktinerinnen von Müstair gewähren einen Einblick in ihr Kloster und in ihr Leben einst und heute.

muestair.ch



TIPP

Chasa Bastiann in Lavin

Die Chasa Bastiann ist eine Art Museum oder besser Galerie, aber nicht nur, sie ist auch Restaurant, aber nicht nur und Bibliothek ist sie auch – aber nicht nur. Eigentlich ist die Chasa Bastiann das alles zusammen, verteilt auf verschiedene Räume und Geschosse. Platziert ist das Haus an der Piazza Gronda in Lavin, gegenüber vom Hotel Piz Linard. Die Bilder, die hängen, sind Arbeiten vom Gastgeber und Mitbesitzer des Hotels Piz Linard, Hans Schmid, aber auch andere Kunstschaffenden finden immer wieder Platz für ihre Werke.

Gegenwärtig zeigt Hans Schmid seine jüngsten Werke unter dem Titel «drunken flowers».

bastiann.ch

KUNST UND AUSSTELLUNGEN

Ardez

Textilkunstausstellung Daniela Melberg**(9.-12.2. & 16.-19.2.)**

POM - ATELIER TEXTIL ARDEZ

daniela-melberg.ch

Ftan

**Figuren-Atelier und einheimisches
Kunsthandwerk Marianna Melcher**

Tel. 081 864 01 53

hand-kunstwerk.ch

Ftan

**Fotogalerie mit Bildern der Malerin Esther
Rauch, Zuoz**

Tel. 079 719 46 65

Café Scuntrada

Guarda

Galerie Guard'Art

Stein- + Holzskulpturen, Innsteinschmuck

Tel. 081 862 27 88

Guarda

Keramik-Ausstellung Anna-Madlaina Jordan

Tel. 081 862 24 41 / 081 862 23 07

jordankeramik.ch

Guarda

Bilder und Objekte Regula Verdet

Tel. 081 862 24 22

regula.verdet.ch

Guarda

Open Studio, Badel / Sarbach

Tel. 079 542 13 96

badelsarbach.com

Guarda

Portas as drivan e portas as serran - 2800**Jahre Schlüssel und Schloss**

Fuschina da Guarda, Garsun

lampert-guarda.ch

Lavin

**Drunken Flowers - eine Werkschau von Hans
Schmid**

Tel. 079 420 74 56

bastiann.ch

Müstair

Galerie Willi Fiolka

Holz-, Stein- und Metallobjekte

Tel. 081 850 36 00

Müstair

Besucherraum Agricultura Val Müstair

Chascharia Val Müstair

Tel. 081 858 51 94

agricultura-valmuestair.ch

Samnaun

Helmut Tschiderer

Bildhauer und Künstler

helmut-tschiderer.com

Scuol

Alexander Curtius

Möbel und Skulpturen

Tel. 077 422 06 75

alexandercurtius.ch

Scuol

Creaziuns – Dekorationen aus Naturmaterial

Regula Füm-Sulser

Tel. 081 864 02 54

Scuol

**ideas CA – Fotoausstellung, Kreationen aus
Beton und Keramik**

Tel. 081 842 66 92

ideas-ca.ch

Scuol

**Ausstellung CreaArt - Kunst trifft auf
Tradition**

von Seraina Zeller (-Wetter)

Engadiner Boutique-Hotel GuardaVal

belvedere-scuol.ch/news-events/eventkalender

Scuol

Kunstaussstellung Rolf Bootz

Hotel Belvédère

belvedere-scuol.ch/news-events/eventkalender

Scuol

Kunstaussstellung Regula Fritschi

Hotel Belvédère, Passarelle

belvedere-scuol.ch/news-events/eventkalender

Scuol

Bilder und Objekte von René Fritschi

Manufaktur Fritschi

manufaktur-fritschi.com

Scuol

Seminare im Handwerk

pro manufacta engiadina

promanufacta.ch

Scuol / Nairs

Disegns—Zeichnungen. Eine Spurensuche

Zeichnungen von Zeichner*Innen, Maler*Innen,

Bildhauer*Innen und Architekt*Innen

nairs.ch

Sent / Sur En

Skulpturenweg

skulpturenweg-scuol.com

art-engiadina.com

Sent

Parkin Not Vital

Mitte Juni bis Anfang Oktober

notvital.ch/de/fundaziun/parkin-sent

Susch

Hannah Villiger – Amaze Me

Museum Susch

muzeumsusch.ch

Susch

Atelier-Galerie Elena Denoth

Folklore und Landschaften

engadinerkunst.ch

Tarasp

**Atelierausstellung mit Bildern von Rudolf
Glaser**

Tel. 078 828 92 61

rudolfglaser.ch

Tarasp

«House to watch the sunset» von Not Vital

Das eingezäunte Kunstwerk kann frei besichtigt werden

notvital.com

KUNST UND AUSSTELLUNGEN

Tarasp / Avrona

Farbe zu Gast

Ann Hagnauer, Sandra Dörfler, Kirstin Eichenberg
Gasthaus Avrona
avrona.ch

Tschierv

Ausstellung in der Scheune

Grosse Sammlung von bäuerlichen Gerätschaften
vom 16.–20. Jahrhundert
Tel. 081 858 52 96

Tschlin

Fatschadas sozialas

augmented reality Sgraffito mit App «Fatschadas»
somalgors74.ch

Vnà

Holzschnitte / Bilder Iris Riatsch

Tel. 081 866 35 88

Zernez

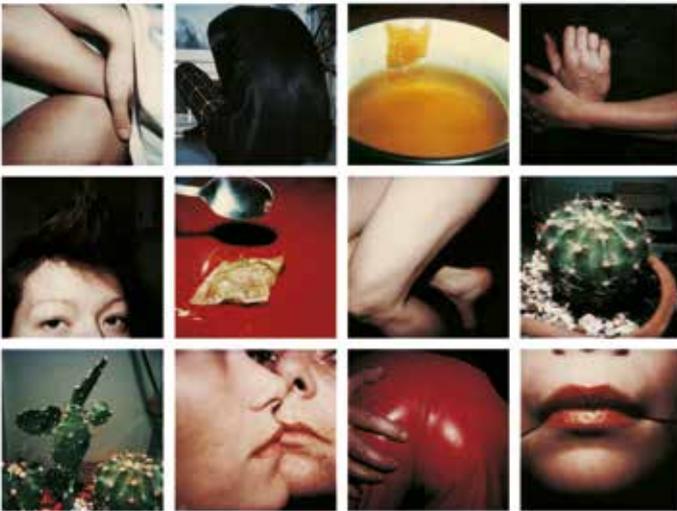
Atelierausstellung Annetta Ganzoni,

Glaskunst

Tel. 081 856 14 68

→ engadin.com/kultur
→ val-muestair.ch/kultur

TIPP



Hannah Villiger: Amaze me im Muzeum Susch

Im Winter/Frühjahr 2023 zeigt das Muzeum Susch eine umfassende Überblicksausstellung der Schweizer Künstlerin Hannah Villiger (1951 – 1997). Es ist dies die grösste Präsentation seit über 20 Jahren.

Die Ausstellung eröffnet die Möglichkeit, anhand einer umfangreichen Auswahl von Werken die Künstlerin wiederzuentdecken oder auch erstmals kennenzulernen. Ein Bogen wird geschlagen von ihren in den 1970er-Jahren entstandenen plastischen Arbeiten zu den Schwarzweiss-Fotografien und den Werken mit der Polaroid-Kamera, welche Villiger ab den 1980er-Jahren schuf. Die fragmentarischen Nahaufnahmen ihres eigenen Körpers wurden über ein Internegativ vergrössert und auf Aluminium aufgezogen, einzeln oder zu raumbezogenen Blöcken zusammengefügt.

muzeumsusch.ch/de/1642/Hannah-Villiger-Amaze-Me

TIPP

35 Jahre NAIRS. 25 Jahre Christof Rösch in Nairs

Disegns-Zeichnungen – Eine Spurensuche

5.1. – 9.4.2023

Die Ausstellung Disegns-Zeichnungen bildet den Auftakt für die abschliessende Saison von Christof Rösch als künstlerischem Leiter und Kurator der Fundaziun Nairs und zeigt Zeichnungen von Zeichner*innen, Maler*innen, Bildhauer*innen und Architekt*innen. In seinen letzten Ausstellungen in der Kunsthalle Nairs soll kein Vermächtnis zelebriert werden. Vielmehr markieren sie eine Zäsur und Christof Röschs subjektive Spurensuche nach seinen Anfängen und dem Anfänglichen. Nach dem Provisorischen. Dem Analog-Handwerklichen. Dem Nahen und freundschaftlich Verbundenen auch. Dem Seelenverwandten und dem Offenen.
nairs.ch



Dorfführungen, Betriebsbesichtigungen und Handwerk

MONTAG

Scuol

Dorfführung Scuol

14:30–16:00, Treffpunkt Schulhaus.

Anmeldung bis Mo 11:00, engadin.com/erlebnisse

Sent

Bainvgnü a Sent

17:30–18:30, Treffpunkt Grotta da cultura, Schigliana. Keine Anmeldung

DIENSTAG

Ramosch

Dorfführung Ramosch

14:00–15:00, Treffpunkt Dorfplatz.

Anmeldung bis Di 11:00, engadin.com/erlebnisse

Samnaun

Dorfführung Samnaun

15:30–18:00, Samnaun-Compatsch Dorf. Anmeldung bis Vortag 17:00, samnaun.ch/erlebnisse

Scuol

Blick hinter die Kulissen des Mineralbads Bogn Engiadina

16:00–17:30, Treffpunkt Kasse Bogn Engiadina, ohne Anmeldung

Scuol

Bacharia Alpina - Das alpine Fleischhandwerk

16:00–17:00, Treffpunkt Bacharia Hatecke im Center Augustin. Anmeldung bis Di 10:00, unter engadin.com/erlebnisse

MITTWOCH

Samnaun

Führung Sennerei

9:00–10:00, Treffpunkt Sennerei Samnaun.

Anmeldung bis Vortag 17:00,

samnaun.ch/erlebnisse

Samnaun

Führung im Talmuseum

17:00–18:30, Treffpunkt Talmuseum Chasa Retica.

Anmeldung bis Vortag 17:00,

samnaun.ch/erlebnisse

Sent

Dorfführung Sent

10:00–12:00, Treffpunkt Dorfplatz. Keine Anmeldung

Tschlin

Alpenbrauerei Girun

16:15–17:15 Treffpunkt Brauerei. Anmeldung bis Vortag 17:00 bei Alpenbrauerei Girun, Tel. 081 860 19 19

Vnà

Dorfführung Vnà

14:00–15:00, Treffpunkt PostAuto-Haltestelle «Jalmèr». Anmeldung bis Mo 11:00,

engadin.com/erlebnisse

DONNERSTAG

Ardez

Dorfführung Ardez – Eine Reise durch die Zeit

16:30–18:00. Treffpunkt Hotel und Restaurant Schorta's Hotel Alvetern, ohne Anmeldung.

Info: Tel. 081 862 23 14

Scuol

Zeitlos – Eine etwas andere Kirchenführung

16:00–17:30, Treffpunkt Gäste-Info, Stradun 403A.

Anmeldung bis Do 11:00, engadin.com/erlebnisse

FREITAG

Guarda

Dorfführung Guarda

10:00–11:15, Treffpunkt Gäste-Information.

Anmeldung bis Vortag 17:00,

engadin.com/erlebnisse | ab 27.1.



TIPP

Führung im Talmuseum Samnaun

Jeden Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr

Gäste-Information Samnaun, Tel. 081 861 88 30

Das Museum entführt den Besucher*innen in längst vergangene Zeiten. Die heimatkundliche Sammlung führt anhand von Gebrauchsgegenständen vor, wie hart das Leben im kargen Hochtal zwischen 1600 und 1900 war. Das Museum befindet sich in der mit Sgraffito reich dekorierten Chasa Retica, welche unter Heimatschutz steht.

Treffpunkt: Samnaun-Plan, Talmuseum Chasa Retica

Anmeldung: Bis am Vortag 17.00 Uhr bei der Gäste-Information Samnaun oder samnaun.ch/erlebnisse

Preise: Erwachsene CHF 8.00, Kinder bis 16 Jahre CHF 3.00

Hinweis: Für die interessierten Besucher*innen findet im Anschluss eine Besichtigung der Ausstellung über das Leben und Werk von Pater Maurus Carnot statt, inkl. ein Getränk.

Dorfführungen, Betriebsbesichtigungen und Handwerk

Martina

Brauereibesuch und Degustation
16:30-18:00, Treffpunkt Brauereigelände.
Anmeldung bis Vortag 16:00,
engadin.com/erlebnisse

Sent

Führung Alberto Giacometti Museum
10:00-11:00, Treffpunkt Pensiu Aldier.
Anmeldung bis Vortag 17:00, Tel. 081 860 30 00 |
ab 20.1.

SONNTAG

Ardez

Dorfführung Ardez – Eine Reise durch die Zeit
16:30-18:00. Treffpunkt Hotel und Restaurant Schorta's Hotel Alvetern, ohne Anmeldung.
Info: Tel. 081 862 23 14

TÄGLICH

Ardez

Kein Angstschweiss vor dem Schweissen
14:00-17:00, Treffpunkt Chasa Crusch 117.
Anmeldung 2 Tage im Voraus, bei Rene Rhyner,
Tel. 079 406 20 39

Ftan

Mühle Ftan – Muglin da Ftan
Zeit nach Vereinbarung, Treffpunkt Mühle.
Anmeldung bei Cilgia Florineth, Tel. 079 471 76 87

Müstair

Kloster St. Johann, UNESCO Welterbe
Mo-Sa 10:00-12:00, 13:30-16:30. Sonn- und
Feiertage 13:30-16:30 | Keine Anmeldung. Weitere
Anlässe auf muestair.ch

Müstair

Besucherraum Agricultura Val Müstair
Lokale Landwirtschaft hautnah erleben.
7:00 -17:00, Treffpunkt Chascharia.
Keine Anmeldung. Info: Tel. 081 858 51 94

Sent

Keramikmalen
9:15-11:15 | 14:15-16:15, Treffpunkt Butia
Schlerin, Chasellas 61. Anmeldung bis Vortag
17:00 bei Butia Schlerin, Tel. 081 864 81 05 | Mo-Do

Sent

Drechseln macht Spass
Treffpunkt Drechselstube, Truffera 295.
Anmeldung 1-2 Tage im Voraus bis 20:00 bei
Tel. 079 821 04 00

Sta. Maria

Whisky Bar, Whisky Museum und HighGlen Whisky Distillery
Zeit auf Vereinbarung. Anmeldung bei Lord
Gunter Sommer, Tel. 076 422 03 08.

Sta. Maria

Handweberei Tessanda – Führung durch die Webstuben
Treffpunkt Handweberei Tessanda, Plaz d'Ora 14.
Anmeldung unter Tel. 081 858 51 26 | Mo-Fr

Susch

Engadiner Sgraffito aus eigener Hand
14:00-16:30, Treffpunkt Surpunt 91. Anmeldung
bis Vortag 19:00 bei Josin Neuhäusler,
Tel. 079 221 34 78.

Tarasp

Schlossführung Tarasp
Zeiten: notvital.com | Treffpunkt Schlosshof-
Kasse. Anmeldung unter notvital.com/fundaziun
| Mi-So

Tarasp

Atelierbesuch beim Bildmaler Rudolf Glaser
Treffpunkt PostAuto-Haltestelle «Fontana».
Anmeldung 1 Tag im Voraus, Tel. 078 828 92 61

Tschierv

Ausstellung in der Scheune
Zeit nach Vereinbarung, Treffpunkt Haus Clüs 29.
Anmeldung bei Renata Bott, Tel. 081 868 52 96

Tschierv

Führung und Degustation in der Antica Distilleria Beretta dal 1792
Zeit auf Vereinbarung. Info & Anmeldung bei
Luciano und Gisella Beretta, Tel. 079 207 00 39

TIPP

Engadiner Esskultur

Jeden Dienstag, 17.30 – 20.00 Uhr
Gäste-Information Sent, Tel. 081 861 88 29

Das Unterengadin hat auch kulinarisch viel zu bieten. Aita Dietrich erklärt beim gemeinsamen Kochen und Essen, wie die Engadiner Gerichte entstanden sind.

Treffpunkt: Chasa Misoch (Gemeindehaus), Sent

Anmeldung: Bis Dienstag 11:00 Uhr bei der
Gäste-Information Sent oder engadin.com/erlebnisse

Preise: Erwachsene CHF 30.00, Kinder bis 12 Jahre
CHF 12.00

Hinweis: Essen und Rezeptbüchlein inklusive.



→ engadin.com/ferientipps
→ samnaun.ch/ferientipps
→ val-muestair.ch/ferientipps

→ engadin.com/ferientipps

→ samnaun.ch/ferientipps

→ val-muestair.ch/ferientipps

Weitere Ferienerlebnisse

MONTAG

Samnaun

Eisstockschiessen

20:30–22:30, Treffpunkt Eisplatz. Anmeldung bis Vortag 17:00, samnaun.ch/erlebnisse

Scuol

Natur auf Schneeschuhen entdecken

10:00–12:30, Treffpunkt nach telefonischer Vereinbarung. Anmeldung bis Vortag 17:00 bei Outdoor Engadin, Tel. 081 860 02 06

DIENSTAG

Müstair

Schau-Stall

17:15–18:00, Pasquer 77. Anmeldung bei Augustin Oswald, Tel. 076 563 37 31

Samnaun

Nachtschlitteln

20:15–22:15, Treffpunkt Parkplatz Votlas. Anmeldung bis Vortag 17:00, samnaun.ch/erlebnisse

Sent

Engadiner Esskultur

17:30–20:00, Treffpunkt Gemeindehaus. Anmeldung bis Di 11:00, engadin.com/erlebnisse

Scuol

Tages-Sneeschuhtour mit Biologe Lukas

Barth

9:15–16:30, Treffpunkt nach telefonischer Vereinbarung. Anmeldung bis Vortag 17:00 bei Outdoor Engadin, Tel. 081 860 02 06

Tschiers

Bei Lawinen Leben retten - gewusst wie

9:30–11:30, Treffpunkt Talstation Skigebiet Minschuns. Anmeldung bis am Vortag 17:00, Tel. 081 861 88 40

Tschiers

Schlittlexpress

20:00–20:20, Center da Biosfera (Schulhaus). Anmeldung bis Schlitteltag, Tel. 081 861 88 40 | ab 24.1.

Tschiers

Geführte Schneeschuhwanderung Val Müstair

9:00–15:30, Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt. Anmeldung bis Vortag 17:00, Tel. 081 861 88 40 | ab 17.1.

MITTWOCH

Minschuns

Wildbeobachtung

9:20–11:30, Treffpunkt Talstation Wintersportgebiet Minschuns. Anmeldung bis Vortag 17:00, Tel. 081 861 88 40 | ab 18.1.

Scuol

Halbtages-Sneeschuhtour Motta Naluns

10:00–14:00, Treffpunkt Bergstation «Motta Naluns». Anmeldung bis Vortag 17:00 bei Outdoor Engadin, Tel. 081 860 02 06

Tschiers

Sneesportabend Minschuns

Restaurant Alp da Munt bis 21:30 Uhr geöffnet. 17:00–21:30. Info: Tel. 081 851 51 09

Vnà

Wildbeobachtung mit Fundueplausch

11:00–17:30, Treffpunkt PostAuto-Haltestelle «Jalmè». Anmeldung bis Vormittag 10:00 engadin.com/erlebnisse

Zernez

Geführte Schneeschuhwanderung

9:00–16:00, Treffpunkt Bahnhof. Anmeldung bis Di 16:00 bei Tel. 081 856 13 00

DONNERSTAG

Ftan

Fondueplausch mit anschliessender

Nachtschlittenabfahrt

18:00–21:00, Treffpunkt Bergrestaurant «Prümeran Prui». Anmeldung bis Vortag 16:00 beim Restaurant, Tel. 081 864 03 40

Ftan

Abendliches Schlittel- und Tourenangebot

18:00–20:45, Treffpunkt Sesselbahn Ftan. Keine Anmeldung

Samnaun

Sneeschuh-Wanderung

16:30–18:00, Treffpunkt Gäste-Info. Anmeldung bis Vortag 17:00, samnaun.ch/erlebnisse

Samnaun

Sunset on Top - Après-Ski am Berg

17:00–21:00, Treffpunkt Restaurant Sattel Panorama. Keine Anmeldung

Samnaun

Theater Samnaun

20:30–22:30, Treffpunkt Festsaal Schulhaus Samnaun-Compatsch. Vorverkauf bei der Gäste-Information Samnaun

Scuol

Sneeschuh-Tagestour zu den schönsten Aussichtspunkten

9:15–16:30, Treffpunkt nach telefonischer Vereinbarung. Anmeldung bis Vortag 17:00 bei Outdoor Engadin, Tel. 081 860 02 06

Sent

Woher kommt die Milch

19:30–21:00, Treffpunkt Dorfplatz. Anmeldung bis Vortag 17:00 engadin.com/erlebnisse

Scuol

«Café Rumantsch» a Scuol

Einheimische, Zweitheimische und Gäste treffen sich um Romanisch zu sprechen. 10:00–11:00. Hotel Bellaval. Info: Lia Rumantscha, Tel. 081 860 07 61

Tschiers

Geführte Schneeschuhwanderung Val Müstair

9:00–15:30, Ort wird bei Anmeldung mitgeteilt. Anmeldung bis Vortag 17:00, Tel. 081 861 88 40 | ab 17.1.

FREITAG

Lü

Spuren im Schnee

9:15–11:50, Treffpunkt PostAuto-Haltestelle «cumün». Anmeldung bis Vortag 17:00, Tel. 081 861 88 40 | aussser 10.2.

Samnaun

Kinderskirennen

14:00–16:00, Treffpunkt Musellahang. Anmeldung bis Vortag 19:00 bei der 1. Schweizer Ski- und Snowboardschule Samnaun, Tel. 081 861 93 34

Samnaun

Skirennen

9:45, Treffpunkt Silvretta Ski-Arena. Anmeldung bis Vortag 16:00, Tel. 081 868 55 11

Scuol

Romantische Schlittenfahrt mit Fondueplausch

16:30–22:45, Treffpunkt Bahnhof. Info & Anmeldung: Gasthaus Mayor, Tel. 081 864 14 12

Weitere Ferienerlebnisse

Scuol

Bauernmarkt/ Marchà da Paurs
13:00–16:30, Bergbahnen Scuol. Keine Anmeldung.

SAMSTAG

Scuol

Theaterworkshop

10:00–11:30 (Erw.), 14:30–16:00 (Kinder).
Treffpunkt Center Augustin (über den Volg).
Anmeldung bis Vortag 17:30 bei
info@inside-dramatherapie.ch

TÄGLICH

San Jon

Pferdeschlittenfahrt zur Agata mit Fondueplausch

Zeit nach Vereinbarung, Treffpunkt Reitstall.
Anmeldung bis Vortag beim Reitstall,
Tel. 081 864 10 62

Scuol

Skitouren für Anfänger und Fortgeschrittene

8:00–16:00, Anmeldung bei Bergsportschule
Grischa, Tel. 079 102 33 65

Scuol

Romantische Pferdeschlittenfahrt ins Val S-charl

10:30 oder 16:30, Treffpunkt Bahnhof. Anmeldung
bis Vortag 18:00, Gasthaus Mayor,
Tel. 081 864 14 12

Sent

Faszinaziun Lichterwald

17:00–21:00, Campingplatz Sur En.
Info: rs@art-engiadina.com | ab 4. bis 18.2.

Sent

Eisstockschiessen

Spiel und Spass für Alle. Anmeldung bis Vortag
bei Claudio Puorger, Tel. 079 407 55 31

Vnà

Maiensäss Znacht «Prà San Peder»

Menü mit eigenen Bioprodukten. Maximal 4
Personen, Menü und Preis nach Absprache,
Tel. 081 866 35 88 (Mo–Fr)

TIPP

Romantische Schlittenfahrt mit Fondueplausch



Jeden Freitag,
16.30 – 22.45 Uhr
Gasthaus Mayor, Tel. 081 864 14 12,
pferdeschlittenfahrten@gmail.com

Nach der Fahrt vom Bahnhof bis nach Sasstaglià mit dem Shuttlebus steigen die Teilnehmenden auf den Pferdeschlitten um und gleiten auf Kufen mitten durch die winterliche Märchenlandschaft bis nach S-charl. Im Gasthaus Mayor wartet ein feines Fondue auf die Fahrgäste. Wohlig satt und warm eingepackt geht es anschliessend wieder mit dem Pferdeschlitten und Shuttlebus zurück nach Scuol.

Anmeldung: Bis Donnerstag 18.00 Uhr beim Gasthaus Mayor

Ausrüstung: Warme Kleidung inkl. Mütze und Handschuhen, warme Schuhe

Preis: Erwachsene CHF 100.00, Kinder ab 6 Jahren CHF 50.00

Hinweis: Hin- und Rückfahrt mit dem Shuttlebus und Fondue inkl. / Getränke exkl.

TIPP

Spuren im Schnee

Freitag, 20.1., 27.1., 3.2. und
17.2.2023, 9.15 – 11.45 Uhr

Gäste-Information Val
Müstair, Tel. 081 861 88 40

Viele Wildtiere leben im Winter versteckt und sind nur selten zu sehen. Doch sie hinterlassen Spuren: Fährten, Fressspuren, Federn usw. Die Teilnehmenden gehen mit auf

eine winterliche Erkundungstour von Lü nach Tschier. Dabei gibt es viel Wissenswertes über die einheimische Tierwelt, ihren Lebensraum und ihre Überwinterungsstrategien zu erfahren.

Treffpunkt: PostAuto-Haltestelle «Lü»

Anmeldung: Bis am Vortag 17.00 Uhr bei der Gäste-Information Val Müstair oder val-muestair.ch/erlebnisse

Ausrüstung: Wintertaugliche Kleidung, hohe Winterwanderschuhe

Preis: Erwachsene ab 16 Jahren CHF 20.00,
Familie 2 Erw. / 2 Kinder CHF 40.00



Volkshelkundlicher Kräuterkurs nach Ignaz Schlifni

Lerninhalte:

Mindestens 400 heimische Heilkräuter und ihre Verwendung, Biologie und Ökologie, Herstellen von Hausmitteln und noch vieles mehr.

200 Unterrichtseinheiten zu je 50 Minuten

31 Wochenend-Seminare von Februar 2023 bis August 2024

Kursort: Ardez



Start: 5. Februar 2023

Anmeldung und weitere Informationen zur Ausbildung zum*r FNL-Kräuterexpert*in auf: fnl-kraeuterakademie.at

Oder beim Kursleiter Georg Gapp:

georggapp@gmail.com,
Tel.: +39 3453967798

«MIDNANG»

Albin Brun – Schwyzerörgeli, Sopransaxophon

Kristina Brunner – Cello, Schwyzerörgeli

Sie gehören zu den namhaftesten Vertreter*innen der Neuen Volksmusik. Ihre ausgefeilten Eigenkompositionen und Improvisationen spielen sie mit Hingabe, mitreissender Spielfreude und einer grossen Portion Schalk.

Abendkasse ab 16.15 Uhr, Eintritt: CHF 25.00

sent-concerts.ch

Mit dem KulturBus gratis zurück nach Scuol, Ftan, Ardez, Tarasp

Sent, Sonntag, 29. Januar 2023, 17.00 Uhr, Kirche



FRIELINGHAUS ENSEMBLE

Gustav Frielinghaus & Silvan Irniger – Violine
São Soulez Larivière & Pietro Montemagni – Viola
Jakob Schall – Violoncello

Neben seinem traditionellen Auftritt in der Elbphilharmonie findet das Ensemble erneut den Weg in die Schweiz. Es spielt je ein Streichquintett von Wolfgang Amadeus Mozart (D-Dur KV 593), Anton Rubinstein (F-Dur op. 59) und Ludwig van Beethoven (C-Dur op. 29).

Eintritt CHF 25.00

sent-concerts.ch

Mit dem KulturBus gratis zurück nach Scuol, Ftan, Ardez, Tarasp

Sent, Sonntag, 12. Februar 2023, 17.00 Uhr, Kirche



BEZAUBERENDE KLAVIERTRIOS

Piotr Plawner – Violine

Isabella Klim – Violoncello

Rahel Sohn – Klavier

Ausgehend von Bedrich Ludwig Bendas zauberhafter Triosonate G-Dur gelangen wir über Wolfgang Amadeus Mozarts wunderschönes Trio C-Dur (KV 548), Henryk Wieniawskis lebhaftes Mazurkas und Edward Elgars schmelzgerisches Salut d'Amour zu zwei hinreissenden Tangos von Astor Piazzolla.

Eintritt CHF 25.00

sent-concerts.ch

Mit dem KulturBus gratis zurück nach Scuol, Ftan, Ardez, Tarasp

Sent, Sonntag, 5. Februar 2023, 17.00 Uhr, Kirche

FAVORITE FOLKSONGS

Laura Binggeli – Mezzosopran

Alena Sojer – Klavier

Was wäre das Liedgut ohne Volkslieder? In drei verschiedenen Sprachen kommen kulturell und musikalisch ganz unterschiedliche Volksongs auf die Bühne. Wir pflücken die farbigsten Volkslieder aus den Werken von Johannes Brahms, Benjamin Britten, Xavier Montsalvatge u.a. und setzen sie thematisch passend zusammen.

Eintritt CHF 25.00

sent-concerts.ch

Mit dem KulturBus gratis zurück nach Scuol, Ftan, Ardez, Tarasp

**Sent, Sonntag,
19. Februar 2023,
17.00 Uhr, Kirche**



Tor zur Antarktis – Naturparadies Südgeorgien

Live Reportage

Ein Jahr auf einer antarktischen Forschungsstation ermöglichten der international preisgekrönten Naturfotografin Kerstin Langenberger tiefe Einblicke in die faszinierende Tierwelt einer abgelegenen Insel mitten im Südpolarmeer. Immer wieder begegnet sie den grossen Umweltthemen unserer Zeit. Entstanden ist ein bildgewaltiger Vortrag, untermalt von feinfühlig ausgesuchter Musik und Originalgeräuschen, die einen zum Staunen bringen, zum Lachen und zum Nachdenken.

Eintritt: Erwachsene CHF 20.00,
Jugendliche CHF 15.00, Kinder CHF 8.00

Reservation: 079 464 28 78,
nwohlwend@bluewin.ch

**Lavin, 18. Februar 2023, 19.30 Uhr,
Turnhalle**



Schlittrada

Wenn die Valsoter Hänge die grösste Schneedecke haben, organisieren die Einheimischen das traditionsreiche Schlittenrennen. Dieses Jahr findet die Valsoter Schlittrada am Freitag, 3. Februar 2023 statt. Der Treffpunkt ist kurz vor 19.00 Uhr unterhalb von Tschlin – und nach der Anmeldung kann es auch schon losgehen mit der Schlittenfahrt bis nach Strada. Wo ein Knödelfestival und die Preisverteilung auf die Teilnehmenden warten und den Anlass abrunden.

Kosten: CHF 15.00 – Teilnehmergehenk und Knödel sind im Preis inbegriffen

Weitere Infos: Bun Tschlin, 7550 Scuol, Stradun 322, Tel. 081 864 02 02

Mitbringen: Schlitten, Stirnlampe und warme Bekleidung

Tschlin, Freitag, 3. Februar 2023, 19.00 Uhr



Jugendarbeit Scuol

Hast du eine Idee für eine Freizeitaktivität? Zum Beispiel Graffiti, Kochen, Tanzen, Girls only...

Besuchst du die Oberstufe in Scuol oder Sent?

Brauchst du Hilfe bei der Lehrstellensuche?

Hast du etwas auf dem Herzen, das du gerne loswerden möchtest?

Oder willst du einfach nur chillen?

Dann bist du genau richtig bei der Jugendarbeit Scuol!

Wir haben immer ein offenes Ohr für dich und setzen uns für deine Anliegen ein.

Alle weiteren Infos findest du auf den Monatsplakaten, die in ganz Scuol aufliegen, oder auf

scuol.net/de/verwaltung/abteilungen/jugendarbeit.html/245

Wir freuen uns auf dich!



Textilkunstausstellung Daniela Melberg

In den letzten Jahren hat sich Daniela Melberg mit Faltechniken, Stickereien und der Farbenvielfalt der Unterwasserwelt beschäftigt. Eine Auswahl der entstandenen textilen Raum- und Wandobjekte sind in Ardez ausgestellt.

9. – 12. und 16. – 19. Februar 2023

Jeweils 14.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

POM – ATELIER TEXTIL ARDEZ

Werkhof (Dachgeschoss), Aual 185 A,
7546 Ardez,

daniela-melberg.ch, Tel. 078 866 21 65



Gastronomische Spezialitäten

Ftan

Hotel Pizzeria Bellavista Ftan

7551 Ftan, Tel. 081 864 01 33

- Gutbürgerliche Küche mit Pizza, traditionellen Gerichten, Bündner Spezialitäten und Japanischen Köstlichkeiten

Tarasp

Schlosshotel Restaurant Chastè

Sparsels 154, 7553 Tarasp

Tel. 081 861 30 60

www.schlosshoteltarasp.ch

Montag und Dienstag Ruhetag

- Hotel und Restaurant mit 500-jähriger Familiengeschichte
- Engadiner Ambiente in Kombination mit Kulinarik von Küchenchef Andreas Heidenreich und Team.
- Kulinarische Erlebnisse mit dem Bocca Fina Gourmetmenü (16 Gault Millau Pkt.) und Gaumenfreuden aus der Ustaria Speisekarte.
- Seit über 30 Jahren Klassiker wie Bouillabaisse und Chateaubriand

Guarda

Die Crusch Alba in Guarda ist Dorfbeiz und Feinschmecker Innen-Restaurant.

Chasa 45, 7545 Guarda, Tel. 081 860 16 16

- Wir interpretieren alte Rezepte neu, verarbeiten Tiere von Kopf bis Fuss und Pflanzen von der Wurzel bis zum Samen.
- Unsere Speisen und Getränke fertigen wir aus saisonalen Naturprodukten, wenn immer möglich aus der Nachbarschaft oder aus eigener Wildsammlung.

Montag und Dienstag Ruhetag

Scuol

Hotel Astras – Restaurant & Pizzeria

7550 Scuol, Tel. 081 864 11 25

- Pizza nach Wahl
- Engadiner Spezialitäten
- Grosse Auswahl an traditionellen Gerichten
- Preiswerte, täglich wechselnde Mittags-Menüs
- Bediente Panorama-Sonnenterrasse

Hotel Filli – Restaurant-Bar-Lounge

7550 Scuol, Tel. 081 864 99 27

hotel.filli@bluewin.ch

täglich mittags und abends geöffnet

Aus heimischen Küchen

- Hausgemachte Capuns
- Hirschfilet vom Grill mit Engadiner Krautpizokel

Fillis Klassiker

- Kalbsleber «Venezia» mit Rösti
- Saltimbocca alla Romana mit Risotto ai Funghi

Fillis Specials

- Ciccorino rosso an Sardellen-Knoblauchdressing
- Die besten Stücke von Engadiner Rindern vom Grill
- Engadiner Kalbskotelett
- Marcos Foie gras

Engadiner Boutique- Hotel GuardaVal

Vi 383, 7550 Scuol, Tel. 081 861 09 09
www.guardaval-scuol.ch

- Gourmet Restaurant mit 15 Gault Millau Punkten
- Regionale Gourmetküche der Alpen
- Weinkarte mit heimischen und internationalen Weinen
- Cheminée-Bar und Sonnenterrasse mit schönem Panorama für Ihren Apéro
- Täglich Schlemmerfrühstück bis 10.30 Uhr (am Wochenende bis 11.00 Uhr)

Hotel & Restaurant Bellaval

7550 Scuol, Tel. 081 864 14 81

- Fondue Chinoise oder «Heisser Stein» (ab 1 Person)
- Käse-Fondue oder Raclette am Tisch (ab 1 Person)
- Feine Flammkuchen
- Engadiner Spezialitäten und internationale Küche
- Umfangreiche Weinkarte mit über 200 Weinen aus der ganzen Welt

Restaurant Nam Thai

im Engadin Bad Scuol, 7550 Scuol
Tel. 081 864 81 43, namthai@belvair.ch
www.belvair.ch/nam-thai
www.namthai.ch

- Thailändische Spezialitäten nach Originalrezepten von unseren Thai-Chefs zubereitet
- Spezielle Vorspeisenplatte «Best of starter» (ab 2 Personen)
- Thailändische Suppen, Curries, Fleisch-, Fisch- und Vegetarische Gerichte
- Köstliche Desserts aus Fernost
- Im Nam Thai bieten wir auch Take Away an, falls Sie einmal unser Thai-Essen zuhause geniessen möchten. In der Hochsaison kann das Take Away Angebot kurzfristig eingeschränkt sein. Wir empfehlen Ihnen telefonisch zu bestellen.

Bun appetit!

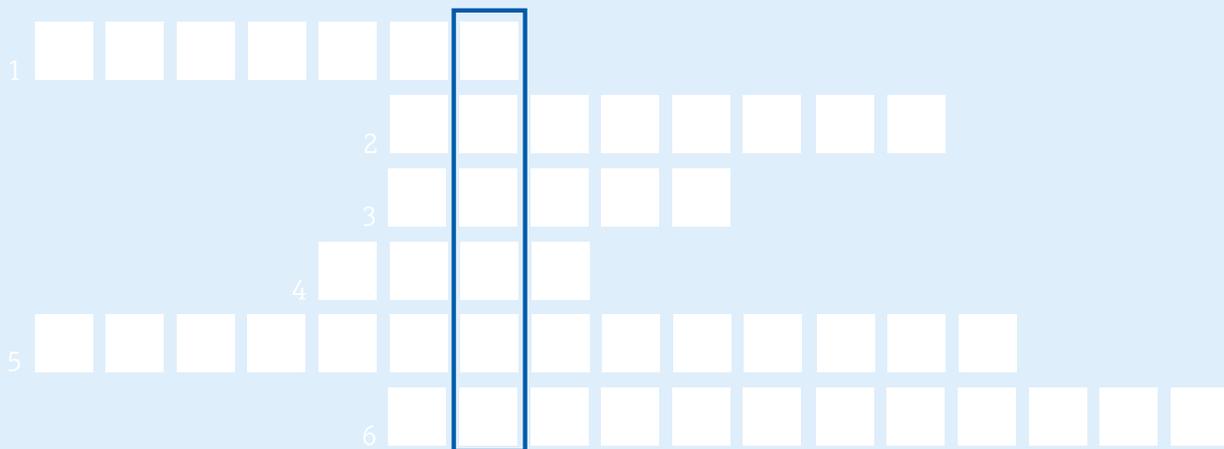


Teilnehmen und gewinnen
via allegra.online!



PREIS-
RÄTSEL

Die Fragen



- Nachname des Rappers Snook
- Neben dem Eishockey ist Domenic Bött auch in dieser Sportart engagiert
- Bei der Therapieform von Imke Marggraf geht es um «Theater» oder eben um ...
- Der neue Kinderskilift im Skigebiet Minschuns befindet sich auf der Alp da ...
- Besitzen einen Zweitwohnsitz in der Region und setzen sich für das Leben im Tal ein (pl.)
- Lässt sich mit einer guten Vorbereitung auf die Wintersaison stark vermindern



**Bitte senden Sie Ihre Antworten bis zum 16. Februar 2023 an:
Redaktion ALLEGRA, c/o Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG,
7550 Scuol, oder geben Sie diese bei der Gäste-Info Scuol ab. Viel Glück!**

Lösungswort

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Bitte schicken Sie mir folgende Newsletter:

Scuol-Zernez

Samnaun

Val Müstair

E-Mail Adresse:

WETTBEWERBBESTIMMUNGEN

Teilnahmeberechtigt sind alle Einheimischen und Gäste (Ausnahme: ALLEGRA-Mitarbeitende). Pro Haushalt wird nur eine Antwort verlost. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Gewinner*innen des Preisrätsels erhalten einen 100-Franken Gutschein. Haupt- und Spezialpreise werden in der Zwischensaison aus allen Teilnehmenden verlost.

1. PREIS



Typically Swiss Hotel Altana, Scuol

Drei Übernachtungen für zwei Personen mit Frühstück im Standardzimmer inklusive einem 3-Gang Abendmenu am Anreisetag.

Hotel Altana, Adrian M. Lehmann, Via da la Staziun 496, 7550 Scuol.
Tel. 081 861 11 11, hotel@altana.ch, altana.ch
Reservation nur auf telefonische Anfrage. Der Gutschein ist nicht über die Fest- und Feiertage sowie während Spezialanlässen einlösbar.

100-FRANKEN-GUTSCHEINE DER MONATSVERLOSUNG

- Falegnamaria Spiller, Ihre Schreinerei in Scuol, Porta 23, 7550 Scuol, spiller-scuol.ch
- The Bike Patcher, die Bike-Spezialisten, Palü d'aint 111, 7537 Müstair, thebikepatcher.com
- Pro manufacta engiadina, Seminare im Handwerk, Porta 17ab, 7550 Scuol, promanufact.ch
- Apoteca & Drogaria Engiadinaisa, individuelle Beratung und Betreuung, Stradun 322, 7550 Scuol, apoteca-scuol.ch
- Cooperativa "La Butia" Valchava-Fuldera, Einheimisch und Gut, Via Maistra 35, 7537 Müstair, labutia.ch
- Cuafför Casura, Ramona Pinggera, Stradun 406, 7550 Scuol, cuafför.ch

Die Gutscheine können nicht in Bargeld umgetauscht werden, sind nicht übertragbar und dürfen nicht kumuliert werden. Ein Warenersatz ist ausgeschlossen.

2. PREIS



Chasa Werro, Sent

Zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Frühstück im Chasa Werro in Sent und pro Person einen Eintritt ins Bogn Engiadina Scuol.

Wert: CHF 260.00

Chasa Werro, Frau Marianne Werro, Sot Pradè 137, 7554 Sent
Tel. 078 905 03 28, cmwerro@bluewin.ch, werroengadin.ch

3. PREIS



Camping Muglin, Val Müstair

Eine Übernachtung für zwei Personen in einer der gemütlichen Mietunterkünfte auf dem Camping Muglin in

Müstair in der Nebensaison. Wert: CHF 145.00

Camping Muglin Val Müstair, Isolde Christandl,
Via Muglin, 7537 Müstair
Tel. 081 858 59 90, info@campingmuglin.ch, campingmuglin.ch

Herzliche Gratulation!

Gewinner*in des ALLEGRA Preisrätsels Nr. 1 Winter 2022/23:

Agnes Ruckstuhl, Uzwil

Auflösung des Preisrätsels in ALLEGRA Nr. 2 Winter 2022/23:

FESTAS



René Carnot ist 37 Jahre alt und lebt mit seiner Partnerin Bettina und den beiden gemeinsamen Kindern Eva (6) und Jason (4) in Samnaun. Er arbeitet seit 2011 bei den Bergbahnen Samnaun – nach abgeschlossener Weiterbildung zum Seilbahnfachmann mit eidg. FA auch als technischer Leiter Stv. Daneben amtiert er seit Januar 2022 im Gemeindevorstand Samnaun als Vizepräsident. (Foto: zvg)

DREI WÜNSCHE

René Carnot wünscht sich, dass ...

- 1** ... alle gesund bleiben, denn Gesundheit ist das wichtigste Gut im Leben. Alles ist nichts ohne Gesundheit.
- 2** ... sich Samnaun weiterentwickelt und auch zukünftigen Generationen ein attraktives Lebens- und Arbeitsumfeld ermöglicht.
- 3** ... eine baldige Rückkehr zur Normalität in der aktuell angespannten politischen und wirtschaftlichen Lage stattfindet.

MEDIZINISCHER NOTFALLDIENST

Hausärzte

24-Std. medizinischer Notfalldienst:

Region Scuol: 081 864 12 12

Region Zernez: 081 856 12 15

14./15. Jan.	Dres. med. E. & C. Neumeier	081 864 12 12
21. Jan.	Dr. med. J. Pietraszkiewicz	081 864 12 12
22. Jan.	Dr. med. J. Steller	081 864 12 12
28./29. Jan.	Dr. med. I. Zürcher	081 864 12 12
4./5. Feb.	Dr. med. C. Weiss	081 864 12 12
11./12. Feb.	Dr. med. J. Steller	081 864 12 12
18./19. Feb.	Dres. med. E. & C. Neumeier	081 864 12 12

Region Samnaun:

Ganzjährig	Bergpraxis Samnaun	081 822 12 00
------------	--------------------	---------------

Spitäler

Unterengadin	Ospidal Engiadina Bassa	081 861 10 00
Val Müstair	Center da sandà Val Müstair Sta. Maria	081 851 61 00

Zahnärzte

Ganzjährig	Dr. med. dent. S. Wolfsberg, Scuol	081 864 72 72
Ganzjährig	Dr. med. dent. A. Imobersteg, Scuol	081 864 86 86
Nach Vereinbarung	Dr. med. dent. H. Cueni, Sta. Maria, www.csvm.ch	081 851 61 80

NOTFALL-TELEFONNUMMERN

Sanitätsnotruf	144	
Europäischer Notruf		112
Polizei	117	
Feuerwehr	118	
Apoteca Engiadinaisa (Geschäftszeiten)		081 864 13 05
Apoteca Engiadinaisa (ausserhalb Geschäftszeiten)		081 864 93 70
Schweizerische Rettungsflugwacht		1414
Psychiatrische Dienste Graubünden		058 225 25 25
Strassenzustand (www.strassen.gr.ch)		163

PANNENHILFE

TCS-Pannendienst		140
S-chanf – Il Fuorn – Zernez – Flüela – Garsun		081 830 05 96
Vinadi – Scuol – Garsun – Guarda		081 830 05 97
Grenze – Val Müstair – Il Fuorn		081 830 05 98
Samnaun	081 830 05 99	



apoteca & drogaria
engiadinaisa

Vossa sandà es pro nus in buns mans

Ihre Gesundheit ist bei uns
in guten Händen!

Fit im Winter!

In der kalten Jahreszeit wird unser Körper stark beansprucht und das Immunsystem muss sich gegen zahlreiche Erreger wehren. Damit Sie den Winter in vollen Zügen geniessen können, lohnt es sich vorzubeugen.

In der kalten Jahreszeit sollte man sich ab und zu eine Pause gönnen, möglichst viele Stunden an der frischen Luft verbringen oder den Kreislauf durch einen Saunabesuch in Schwung bringen.

In der Apotheke gibt es pflanzliche und homöopathische Mittel für eine sinnvolle Prophylaxe. Ausserdem beraten wir Sie gerne zu einer ausgewogenen Zufuhr von Mikronährstoffen.

A favur da vossa sandà

Nus as
cusgliain
gugent
—
Wir beraten
Sie gerne



Apoteca & Drogaria Engiadinaisa SA

Stradun 322 • CH - 7550 Scuol • T: +41 81 864 13 05 • F: +41 81 864 83 40 • info@apoteca-scuol.ch • apoteca-scuol.ch

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08.00 - 12.30 | 13.30 - 18.30 • Samstag 08.00 - 12.30 | 13.30 - 17.00

An Feiertagen abweichende Öffnungszeiten

**Stärken Sie Ihr Immun-
system in unserer Sauna
mit Panoramablick.**

www.bognengiadina.ch

