

Publireportage

## Gesundheitskolumne

Während den Festtagen isst und trinkt man meist zu viel. Das ist ungesund, und schnell sind Vorsätze zu einem Training im neuen Jahr gefasst. Das freut mich! Wie starten wir gemeinsam? Am Anfang jedes persönlichen Gesundheitsziels steht die **Analyse**: Wie geht es Dir? Was war? Wie möchtest Du Dich fortan fühlen? Und vor allem: Wie gehst Du Dein Training an? Ich, Robert Valteich, Personal Trainer, unterstütze und coache Dich gern **ganzheitlich**. Grundvoraussetzung ist, dass der Wille, der stärkste Muskel, vorhanden ist. **Personal Training** oder doch lieber **Kleingruppe**? Der **persönliche Trainingsplan** weist den Weg. Dabei betreue ich Dich permanent, verseehe Dich mit **Tipps und Übungen für zu Hause** und gebe dafür gern einfache **Hilfsmittel** wie Gummibänder oder Bälle mit. Bei Bedarf erfährst Du gern mehr zur **gesunden Ernährung**. Auch Themen wie **Stressreduktion, Schlafverbesserung** und **optimale Regeneration** gehören zum Fachgebiet dazu. Besonders schätzen meine Kunden die **moderne und ausgeklügelte Gerätschaft des Studios** sowie das **private abgeschirmte Trainieren zu flexiblen Zeiten**. Ab der dritten Woche wirst Du erste Effekte feststellen und hoffentlich Feuer gefangen haben am bewussten Bewegen, Trainieren und gezielten **Kraftaufbau**.  
Schöne Weihnachten und herzlich bis bald!



### V Performance AG

**Erreiche Dein persönliches Ziel gemeinsam mit mir.**

Personal Training, Regeneration, Schmerz-Linderung, Abnehmen, Kraftaufbau, Fitness – meine Trainingspläne werden individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt. Du bestimmst, wann Du trainieren möchtest – mein Studio gehört Dir. Oder der Kleingruppe. Bis bald!

Promenade 119b | 7270 Davos  
081 420 70 70  
welcome@v-performance.ch  
www.v-performance.ch



«Helfen sie uns, auch weiterhin zu helfen» – unter diesem Motto nahm der Kiwanis Club Davos Klosters am Davoser Weihnachtsmarkt teil.

Bild: zVg

## Was sich mit 700 Franken machen lässt ...

... oder wie jeder Franken, den der Kiwanis Club Davos Klosters am Seehofseeli-Weihnachtsmarkt in Davos Dorf einnahm, vollumfänglich am richtigen Ort ankommt.

pd | Zum zweiten Mal nahmen aktive Mitglieder des örtlichen Kiwanis Clubs wieder mit einem Stand am Seehofseeli-Weihnachtsmarkt in Davos Dorf teil. Das stimmig und liebevoll präsentierte Angebot umfasste regional produzierte Teigwaren und getrocknete Apfelringli der Vivonda AG. Ergänzend dazu konnten auch wieder praktische Koziol-Lunchboxen, kuschelige Teddybären und flauschige Elchdecken erworben werden. Das sind alles tolle «KiPaKi»-Artikel.

«KiPaKi» steht für Kiwanis Patenschaft für Kinder. Es handelt sich um ein regionale Kinderhilfswerk, das bedürftige Kinder in der unmittelbaren Umgebung unterstützt.

So könnten mit den eingangs erwähnten 700 Franken zum Beispiel ein neues Bett, die Teilnahme am Klassenlager, eine Vereinsmitgliedschaft oder Kitakosten bezahlt werden. Damit die Unterstützungsbeiträge auch garantiert und ausschliesslich bedürftigen Kindern zugute kommen, arbeitet KiPaKi mit professionellen Fachstellen zusammen (zum Beispiel Soziale Dienste Davos). Dies und weitere spannende Informationen rund um das von verschiedenen Kiwanis Clubs getragene, regionale Kinderhilfswerk ist auf [www.kipaki.ch](http://www.kipaki.ch) zu finden.

## Mit der RhB zum Spengler Cup

pd | Während des Spengler Cups vom 26. bis 31. Dezember bietet die Rhätische Bahn (RhB) den Hockeyfans spezielle Fahrkonditionen und im Anschluss an die Abendspiele den beliebten Extrazug an. Matchbesuchende profitieren von einem Spezialangebot für die Reise nach Davos und zurück. Das Hockeybillett ist nämlich auch ein Bahnbillett. Das Matchticket beinhaltet diverse Zusatzleistungen: Im offiziellen Stadionticket sind die Gratis-Hinfahrt mit der Rhätischen Bahn nach Davos sowie die Gratis-Rückfahrt am Spieltag oder am folgenden Tag ab Davos, jeweils in der 2. Klasse, inbegriffen. Zudem steht für die

Fans nach Spielende der Abendspiele ein Extrazug zur Verfügung. Dieser fährt frühestens um 23 Uhr oder 30 Minuten nach Spielende ab Davos Platz Richtung Chur, mit Halt an allen Stationen. Für Fans aus der Ostschweiz verkehrt ab Landquart, nach Eintreffen des Extrazuges von Davos Platz, ein kostenpflichtiger Extrazug von Turbo nach Rorschach. Alle Zwischenhalte sowie weitere Zugverbindungen sind im Online-Fahrplan abgebildet. Motorisierten Hockeyfans aus dem Engadin steht am Autoverlad Vereina die letzte Spätverbindung zur Verfügung, welche den Verladebahnhof Selfranga um 23.50 Uhr verlässt.