

38. Jahrgang | 1/2017

HAUS malans

ZEITUNG



Foto: Ch. Meier, Malans

Kennen Sie bereits die erstklassigen Notebooks von Lenovo?

Lenovo ThinkPad Notebooks bestechen durch ihre Verarbeitungsqualität, Akku-Lebensdauer und Leistung. Bei CalandaComp erhalten Sie alle Infos über das aktuelle Angebot der ThinkPad Serie.



CalandaComp empfiehlt...

Lenovo Thinkpads

...bei CalandaComp werden Sie kompetent und zuverlässig beraten.

CalandaComp GmbH
Bahnhofstrasse 1
7302 Landquart

081 330 85 25
calandacomp.ch

CALANDA  COMP
MEHR ALS 'WIRD SCHON HINHAUEN'

Inhaltsverzeichnis

Rubrik	Seite
Inhaltsverzeichnis	3
Aus der Redaktion	3
Aus der Ratsstube	5 – 7
Aus der Gemeindekanzlei	9
Aus dem Werkamt	11
Aus den Kommissionen	13
Aus der Schule	14 – 17
Aus den Kirchen	18 – 21
Bilder-Seite	23
Aus den Vereinen	25 – 29
Veranstaltungskalender	31
dies & das	32 – 36

Impressum

Hauszeitung Gemeinde Malans
 Dorfplatz 8
 7208 Malans
 Tel. 081 300 00 20
 Fax 081 300 00 22
 E-Mail: giulia.buesser@malans.ch

Redaktion
 Armin Kohler
 Martina Candrian
 Erika Fankhauser
 Giulia Büsser

Druck
 Druckerei Landquart VBA
 7302 Landquart

Spielregeln

Die Malanser Hauszeitung erscheint 5 Mal im Jahr – und zwar im Februar, April, Juni, September und November.

Gerne nehmen wir namentlich gekennzeichnete Texte der Bewohnerinnen und Bewohner aus Malans entgegen und freuen uns über Berichte und Fotos von den Dorfvereinen.

Bitte liefern Sie Rohtexte im Word-Format und separate Bilddateien in hoher Auflösung.

Anonyme oder vervielfältigte Briefe, Rundschreiben und Zuschriften mit diffamierendem Inhalt werden nicht abgedruckt.

Die Redaktion entscheidet über Auswahl und Kürzungen der eingegangenen Beiträge. Sie führt darüber keine Korrespondenz und keine Telefongespräche.





casanatura
naturnah bauen in Holz.

Erwin Walker
Christoff Coray
7302 Landquart
Tel. 081 322 66 10
casanatura.ch

Am Anfang steht **Ihre Vision.** Um alles andere kümmern wir uns.

Thöny-Treuhand

Sandra Thöny-Boner

Oberer Selviweg 5
7208 Malans

Tel. 081 330 64 91
Fax 081 330 64 92
Natel 079 263 58 30
E-Mail: thoeny.treuhand@bluewin.ch

Buchhaltungen
Steuerberatungen
Inkasso
Unternehmensberatungen
Verwaltungen

elektro

malans

tschirky ag

ihr kontakt

081 300 09 09

www.tschirky-ag.ch



Der Gemeindevorstand

- lässt sich von den Verantwortlichen der Rhätischen Bahn AG über das Vorprojekt im Zusammenhang mit dem Doppelspurausbau Landquart – Malans informieren;
- genehmigt die gegenüber dem Budget 2016 zu erwartenden Mehrkosten im Betrage von CHF 35 000 für die Sanierung der Bühnentechnik samt Beleuchtung der Bühne sowie Wandbeleuchtung in der Turnhalle der Mehrzweckanlage Eschergut;
- belässt, gestützt auf einen Antrag der Alpkommission, den Gemeindeanteil für die Sömmerungs- und Biodiversitätsbeiträge im bisherigen Rahmen (Kuhalp 25 % / Jungviehalpen 15%);
- beschliesst, sich an den Kartierungskosten im Zusammenhang mit der Auslösung von Biodiversitätsbeiträgen im Umfang des jeweiligen Gemeindeanteils der Einnahmen zu beteiligen;
- genehmigt das Bauprojekt für die Sanierung der Jeninserstrasse, Abschnitt Küragasse – Bongertrechtweg, samt Verpflichtungskredit in der Höhe von brutto CHF 2 440 000 zuhanden der nächsten Gemeindeversammlung;
- verabschiedet das Budget 2017 der Gemeinde Malans zuhanden der nächsten Gemeindeversammlung;
- verabschiedet den Steuerfuss 2017 der Gemeinde Malans zuhanden der nächsten Gemeindeversammlung;
- genehmigt die Botschaft samt Traktandenliste der Gemeindeversammlung vom 5. Dezember 2016;
- nimmt von der Demission von Daniel Jäger als Mitglied der Baukommission mit Bedauern Kenntnis. Der Gemeindevorstand dankt Daniel Jäger für seinen langjährigen Einsatz und wünscht ihm beruflich und privat alles Gute;
- wählt Adriano Tettamanti, Löwengasse 1, Malans, als neues Mitglied der Baukommission mit Amtsantritt 1. Januar 2017. Der Gemeindevorstand wünscht Adriano Tettamanti viel Freude und Genugtuung bei der Ausübung seines neuen Amtes;
- beschliesst, gestützt auf einen Antrag der Personalvorsorgekommission, eine Anpassung des Vorsorgeplans für die BVG-Basisvorsorge gemäss Offerte der AXA Winterthur vorzunehmen (Angleichung an den Vorsorgeplan der Kantonalen Pensionskasse für die Lehrpersonen);
- nimmt zum internen Entwurf des Regionalen Richtplans Schiessanlagen vom 14. Oktober 2016 zuhanden der Region Landquart Stellung;
- nimmt zum internen Entwurf des Regionalen Richtplans Tourismus (Richtplantext, Grundlagenplan und Richtplankarte) zuhanden der Region Landquart Stellung;
- lehnt eine Einsprache gegen die Erhebung von Baubereitungsgebühren im Zusammenhang mit einem Baubewilligungsverfahren ab;
- vergibt die Ingenieurarbeiten im Zusammenhang mit der Projektierung und Bauleitung der Wasserversorgungs-Verbindungsleitung Unterdorf – Industriegebiet Zeughausstrasse (via Pumpahüsli) an die Donatsch + Partner AG, Landquart;
- räumt der Repower AG im Grundsatz das Recht zur Erstellung einer Transformatorenstation auf dem Grundstück Nr. 768, nördlich des PP Karlihof, im Rahmen eines Baurechts ein;
- legt die Löhne 2017 der Gemeindemitarbeitenden fest;
- bereinigt seine Pendenzenliste;
- nimmt mit Bedauern Kenntnis von der Demission von Erwin Gredig als Archivar der Gemeinde Malans. Der Gemeindevorstand dankt Erwin Gredig für seinen rund 20-jährigen, wertvollen Einsatz zum Wohle der Gemeinde Malans und wünscht ihm für die Zukunft alles Gute;
- wählt Annemarie Clavadetscher-Tobler als neue Gemeindecarchivarin mit Amtsantritt 1. Januar 2017. Der Gemeindevorstand wünscht Annemarie Clavadetscher bei der Ausübung ihres neuen Amtes viel Freude und Genugtuung;
- lehnt eine Einsprache gegen eine Verfügung der Fürsorgekommission Malans betreffend Bevorschussung von Unterhaltsbeiträgen für unterhaltsberechtigte Kinder ab;
- vergibt die Ingenieurarbeiten in Sachen Erarbeitung eines Variantenstudiums im Zusammenhang mit der Sanierung der Fischgängigkeit beim Kleinwasserkraftwerk alte Säge am Mühlbach an die ecowert GmbH, Domat/Ems. Die Sanierung der besagten Fischgängigkeit wurde seitens der Regierung verfügt. Die Kosten müssen durch die Gemeinde Malans vorfinanziert werden und sind schlussendlich durch die Swissgrid zu übernehmen;
- genehmigt ein Gesuch um Beisetzung einer auswärtigen Person bei ihrem Ableben auf dem Friedhof Malans;
- beschliesst, in der Zeit vom 17. bis 19. Februar 2017, in der Aula der MZA Eschergut eine öffentliche Ausstellung der Herbstsemesterarbeiten 2016 der ETH-Architektur-Studierenden von Prof. Gion A. Caminada über das «Ensemble Schmid» durchzuführen;
- nimmt erfreut Kenntnis von der Durchführung des Frühjahrssemester-Lehrgangs 2017 der ETH-Architektur-Professur von Gion A. Caminada zum Thema «der Kern von Malans», welcher in enger Absprache mit der Gemeinde Malans umgesetzt wird;
- erlässt per 17. Januar 2017 eine Teilrevision des Organisationsreglements der Gemeinde Malans, beinhaltend die Artikel 5, 7 und 23 bis 27 sowie das Organigramm der Gemeinde Malans;



Alte Treppe renovieren? Entdecken Sie unsere Schönheitskur.



bianchi
Holz- und Treppenbau AG

Das Original



Erwin Walker
Schulstrasse 86
7302 Landquart

Tel. 081 307 20 20
www.bianchi-treppen.ch
info@bianchi-treppen.ch

Gut versichert mit Generali.

Ihr Kundenberater: André-René Capaul
7208 Malans | M +41 79 458 39 44

Generali Versicherungen | Generalagentur Chur
Generalagent Renato Cola | Ringstrasse 18 | 7000 Chur



**Ausverkauf in der
alten Milchzentrale
Malans Diverses 50%**

**Mittwoch 9-11 Uhr
Samstag 10-12 Uhr**

Aus der Ratsstube



- erteilt als Grundeigentümerin der belasteten Stammparzelle Nr. 875, gestützt auf den Baurechtsvertrag sowie vorbehältlich der baupolizeilichen Genehmigung seitens der Baukommission die Zustimmung zum Baugesuch Nr. 2016-0083 «Aufstockung bestehende Gewerbehalle Luzi Baukeramik AG» auf dem Baurechtsgrundstück Nr. 1486, Neugutstrasse 2, Malans;
- beschliesst, das Pilotprojekt bezüglich Nachmittagsbetreuung der weiter gehenden Tagesstrukturen an der Schule Malans am Dienstag und Donnerstag auf zwei weitere Schuljahre auszudehnen;
- vergibt die Projektierungsarbeiten im Zusammenhang mit der Sanierung und Vergrößerung der Trinkwasserversorgung, der Vergrößerung des Turbinenwasser-Reservoirs, der Sanierung des Viehtriebwegs vom Alpstafel zum Obersäss und der Sanierung des Alpweges, ab Sardonastrasse bis Alpstafel, auf der Alp Calfeisen an die Donatsch + Partner AG, Landquart;
- legt die diesjährigen Gemeindeversammlungstermine auf Montag, 8. Mai 2017, Mittwoch, 13. September 2017 und Dienstag, 5. Dezember 2017 fest.

Baubewilligungen

Alber Esther, Törliweg 6, 7208 Malans Ersetzen der Ölheizung durch neue Luft/Wasser-Wärmepumpe / Renovation Keller, Bad und Küche, Parz. Nr 1199, Törliweg 6

Klaas Flurin, Rüfegasse 12A, 7208 Malans BAB Umnutzung Ökonomieraum in Aufenthalts-/Wohnraum Betriebspersonal Reitbetrieb, Tor Einbau – Remise, Parz. Nr. 702, Californiahof 4

Küragässli AG, Küragasse 19, 7208 Malans Neubau Zweifamilienhaus D / Projektänderung Gartenhaus, Parz. Nr. 1585, Küragasse 17

Luzi Baukeramik AG, Neugutstrasse 2, 7208 Malans Aufstockung bestehende Gewerbehalle Luzi Baukeramik AG, Parz. Nr 1486, Neugutstrasse 2

Pitschi Jürg und Seraina, Gaziengasse 2, 7208 Malans Neubau Einfamilienhaus mit Carport, Parz. Nr. 1627, Heutelerweg 4

Roffler-Camenisch Eleonora und Anton, Oberer Selviweg 16, 7208 Malans Fenster-Vergrößerung / alte Fenster austauschen, Parz. Nr 400, Oberer Selviweg 16

Sulzer Alfred R., Schermengasse 10, 7208 Malans Abbruch des Wohnhauses 156A / Neubau Einfamilienhaus, Parz. Nr. 1189, Gaziengasse 9

Meldeverfahren gemäss Artikel 40 KRVO:

Caprez Christoph und Bettina, Lehengasse 8, 7208 Malans Ersetzen der Senkrechtmarkisen, Fassade neu streichen in gleicher Farbe, Parz. Nr 1385, Lehengasse 8

Evang. Kirchgemeinde, Jeninserstrasse / Kirchgasse, 7208 Malans Kirche Innenaus- und Umbau, 2 Bankreihen entfernen, Installation einer versenkbaren Leinwand, Parz. Nr 258, Kirchgasse 257

Hefti Roger, Chawi's Malanser Stube, Karlihofstrasse 2, 7208 Malans Anbringen neuer Reklametafel auf Flachdach, Parz. Nr. 771, Karlihofstrasse 2



www.ilnet.ch



connecta ag

Weiherstrasse 2
CH-7302 Landquart

Tel. +41 81 926 27 28
connecta@connecta.net

ANALOGES TELEFON?

UMRÜSTEN? INSTALLATION? WIR SORGEN FÜR ALLES!*

**DIE STARKE VERBINDUNG IN IHRER REGION.
NÄHER – PERSÖNLICHER – IMMER FÜR SIE DA.**

* Noch günstiger mit unseren Kombiangeboten.



Wir gratulieren ganz herzlich zum

84. Geburtstag am 04. März 2017 Herr Andreas Kuoni

83. Geburtstag am 16. März 2017 Frau Theresia Bärtsch

80. Geburtstag am 20. März 2017 Herr Jürg Brosi

87. Geburtstag am 31. März 2017 Herr Jakob Roffler

84. Geburtstag am 31. März 2017 Herr Christian Mathis

90. Geburtstag am 09. April 2017 Frau Silvia Liesch

91. Geburtstag am 11. April 2017 Frau Iva Klages

75. Geburtstag am 24. April 2017 Frau Henriette Brosi

86. Geburtstag am 28. April 2017 Herr Hans Salzgeber



Fütterungsverbot für Schalenwild

Das Amt für Lebensmittelsicherheit und Tiergesundheit (ALT) verbietet Schalenwildfütterungen (Hirsch, Reh, Gämse, Steinwild) im Grenzgebiet zu Österreich. Das Verbot wurde als vorbeugende Massnahme gegen die Gefahr einer Einschleppung von Tuberkulose durch Wild aus dem Vorarlberg in die heimischen Wildbestände erlassen und gilt u.a. auch auf dem Gemeindegebiet von Malans.

Die Umsetzung konzentriert sich auf die Kompostierung, auf Grüngutlager im Siedlungsgebiet, auf die Fütterung durch Jäger sowie die Lagerung von Futter und Futterresten in der Landwirtschaft.

Ein entsprechendes Merkblatt für die Zielgruppen Gartenbesitzer/Gastro- und Hotelbetriebe finden Sie auf unserer Homepage unter www.malans.ch. Weitere Informationen zum Fütterungsverbot für Schalenwild können auch unter www.alt.gr.ch abgerufen werden.

Wir danken für die Kooperation und die Unterstützung zur Durchsetzung des Fütterungsverbots.

Die Gemeindeverwaltung

Neue Bauamtssekretärin



Bauamtssekretärin Gabi Welter

Im Glarnerland aufgewachsen, zog es mich für die Lehr- und Wanderjahre im Tourismus ins Tessin und Bündnerland. Danach folgten weitere Stationen im In- und Ausland. Nach all der schönen Zeit entschied ich mich wieder zu meinen Bündner Wurzeln zurückzukehren, wo ich in Laax «hängen» blieb und nun schon bald seit 30 Jahren wohne.

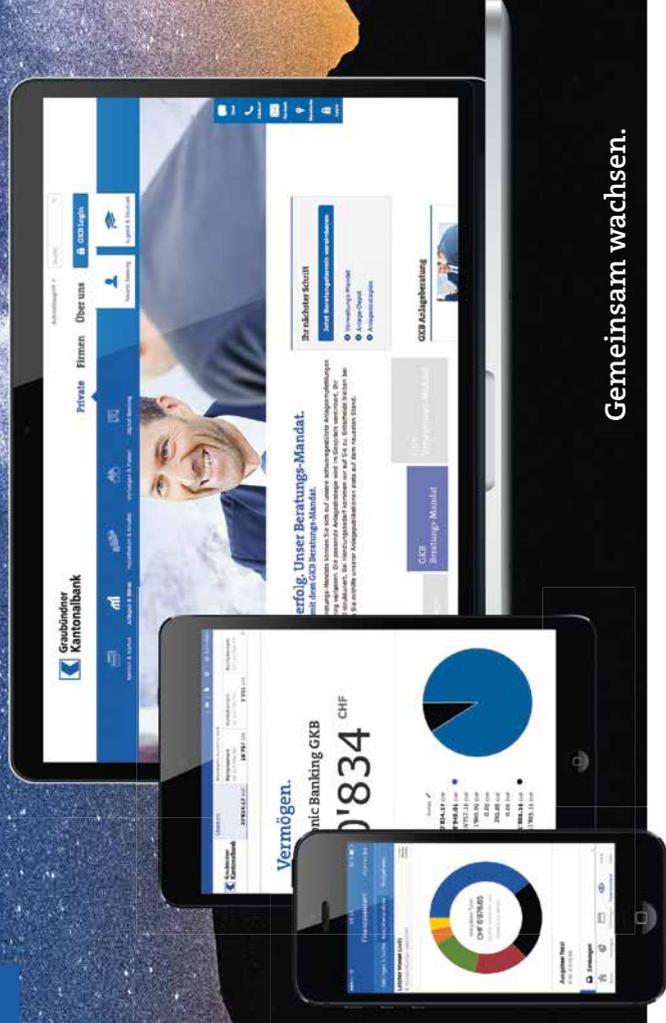
Mein ganzer Stolz sind meine drei erwachsenen Kinder. Während meiner Familien- und Arbeitszeit im Familienbetrieb, engagierte ich mich viele Jahre im Handels- und Gewerbeverein Weisse Arena, in der Baukommission Laax und war ein Gründungs- und OK-Mitglied des Kinderfestes in Laax.

In der Natur lade ich meine Batterien auf, am liebsten beim Wandern, Walken und Skifahren. Beim Reisen finde ich es spannend, neue Kulturen und Leute kennen zu lernen.

Manchmal verlangt die Zeit eine Veränderung. Mit Freude versuche ich meine Erfahrungen im Bauamtssekretariat in die Tat umzusetzen und genieße es in einem tollen Team arbeiten zu dürfen.

Die flexible Bündner Art zu banken.

Einfach, schnell und sicher. Erleben
Sie die GKB Website sowie unsere Mobile-
und e-Banking-Lösungen.



Gemeinsam wachsen.

Jetzt testen und erleben.
gkb.ch/digital



Graubündner
Kantonalbank

Aus dem Werkamt



Neue Öffnungszeiten Kehrichtannahmestelle Werkhof

Gestützt auf verschiedene Anfragen hat die Gemeinde beschlossen, im Rahmen einer Versuchsphase die Kehrichtannahmestelle beim Werkhof neu auch am Montagmorgen für eine Stunde zu öffnen.

Die Annahmezeiten der Entsorgungsstelle beim Werkhof an der Sägereistrasse 4 präsentieren sich neu somit wie folgt:

Jeden Montag: 07.00 – 08.00 Uhr

Jeden Mittwoch: 10.30 – 11.30 Uhr

Jeden Freitag: 13.00 – 15.00 Uhr

Jeden ersten Samstag im Monat: 10.00 – 11.30 Uhr

Änderungen werden im Bezirks-Amtsblatt veröffentlicht.

Besten Dank für Ihre Kenntnisnahme.

Das Gemeindegewerkamt



clavadetscher malans



Laufend verkaufen wir direkt ab Hof. Biologisch produziert und von vorzüglicher Qualität.

Bio Weide Rindfleisch, Bio Freiland Geflügel, Bio Wein

Fam. Clavadetscher, Oberdorfstrasse, Malans, www.malanser.ch, Tel: 081 322 66 50



WINZERSTUBE
«ZUM OCHSEN»

Mi. / Do. / Fr. ab 12:00 Uhr - Sa. & So. 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr - Mo. & Di. Ruhetag

Neuwagen

Mehr als
30 Marken

- Verkauf
- Eintausch
- Fahrzeugwartung
- Reparaturen

UNSCHLAGBARE
PREISE

Garage René Disch GmbH

Rüfegasse 4 - 7208 Malans | Tel. **081 330 66 77**
www.disch.mehrmarken.net


Mehrmarken
Vertriebspartner
Ihr Spezialist für Neuwagen



- Verkauf
- Eintausch
- Fahrzeugwartung
- Reparaturen

Malanser Frisch-Milch

24-Stunden-Selbstbedienung

Aktuell: Wachteleier, Malanser Alpkäse



Fam. Ernst und Monika Boner-Kühne
Rosenhof | 7208 Malans | 081 322 80 40

COIFFEUR
swing

... strahlen, dank schönen Haaren.

Esther Luck

7310 Bad Ragaz | Bahnhofstrasse 4 | Telefon 081 302 32 22

PAUL MITCHELL

JÜRIG HARTMANN
WEINBAU Malans

Daliebabeizli

(die Öffnungszeiten werden jeweils im Voraus im Amtsblatt publiziert)

Wir empfehlen uns für diverse Anlässe...

Auf Ihren Besuch freuen sich Jürg Hartmann und Team.

Fon: 081 322 60 01
www.daliebahof.ch



Optimierung der Lebensräume heimischer Vogelarten: Die Wasseramsel



Bild © Christoph Meier

Die Wasseramsel wurde vom SVS zum Vogel des Jahres 2017 erkoren. Man erkennt die Wasseramsel am dunkelbraunen Gefieder mit weisser Brust. Jungvögel mehr grau, wirken geschuppt. Auffällig ist ihr Knicksen und Eintauchen des Kopfes. Es ist der einzige Singvogel, welcher intakte Gewässer und naturnahe Uferzonen zum Überleben benötigt. In Malans findet man die Wasseramsel entlang des Mühlbaches und der Landquart.

Die Wasseramsel ist eine vorzügliche Schwimmerin und Taucherin. Mit ihren kurzen Flügeln kann sie unter Wasser geschickt vorwärtskommen. Das Auge wird unter Wasser durch die halbtransparente Nickhaut geschützt und die Ohröffnung durch eine Hautfalte verdeckt. Sie liebt auch schnelle Gewässer. Selbst die Blocksteinrampen in der Landquart bereiten ihr keine Angst.

Sie ist ein Standvogel und Kurzstreckenzieher zugleich. Je nach Witterung beginnt sie bereits im Februar mit der Balz. Dann hört man ihre Rufe und ihren Gesang schon von weitem. Der Ruf ist ein zit oder ein zrrb. Während der Balz hüpf (knicksen) und fliegt das Männchen um das Weibchen herum, ruft dabei und stellt seine weisse Brust zur Schau. Das Männchen übergibt während der Balz auch Brautgeschenke (Wasserinsekten). Hat sich ein Paar gefunden, wird an einem schnell fliessenden Gewässer ein Nest gebaut. Eine bis maximal zwei Bruten pro Jahr sind durchaus möglich. Leider gerade in Siedlungsnähe oft mit wenig Erfolg, denn Hauskatzen machen sich hier gerne an die Nester, welche in Höhlen oder Nischen in Gewässernähe angebracht sind.

Ideal sind daher Nisthilfen, welche sicher unter Brücken oder an Steilwänden montiert werden.

Wasseramseln ernähren sich von Wasserinsekten, Larven und terrestrisch von Insekten in Ufernähe. Die Wasseramsel profitiert somit von der Umsetzung des revidierten Gewässerschutzgesetzes. (Die Initiative «lebendige Gewässer» wurde Ende 2009 zurückgezogen. Der Gegenvorschlag, ein Kompromiss, vom National- und Ständerat angenommen). Der Gewässerraum muss bis Ende 2018 umgesetzt werden. In Malans wurde er in der Vernehmlassung ausserhalb der Bauzone auf 17 m (Mühlbach) und 40 m (Landquart) festgelegt. Der Gewässerraum dient als Lebensraum für Tiere und Pflanzen im und am Gewässer. Der Gewässerraum darf gemäss Gewässerschutzgesetz extensiv genutzt werden. Im Gewässerraum dürfen keine Dünger und Pflanzenschutzmittel ausgebracht werden.

Die Anforderungen an die extensive Nutzung sind in Artikel 41c GSchV präzisiert (u.a. keine Dünger, keine PSM, kein Bodenumbbruch. 1x/Jahr nach dem 15. Juni Mähen erlaubt, Schnittgut muss abgeführt werden. Bei günstigen Bodenverhältnissen und sofern nichts anderes vereinbart ist, kann zwischen 1. September und 30. November geweidet werden und es darf keine Zufütterung auf der Weide stattfinden, ...)

Die Natur- und Landschaftskommission plant im 2017 Veranstaltungen zum Thema Lebensraum heimischer Vogelarten.

Nic Rüdüsühli



Die 3. OS führte ein Wissenscafé durch. Schüler der 1. und 2. OS konnten bei der 3. OS Workshops zu verschiedenen Themen besuchen. Das Wissenscafé war lustig und es hat Spass gemacht das eigene Wissen weiter zu geben. (Jann und Diogo, 3. OS)



Rückblick der Oberstufe auf das 1. Semester

Adventsfenster und Weihnachtsmarkt



← 2. OS: Foxtrail Züri

Die Schulreise führte uns in den Basler Zoo. Auf dem Rückweg besuchten wir zudem den Weihnachtsmarkt in Zürich. Wir verbrachten einen super Tag und hatten sehr viel zu lachen. (Nina, 3. OS)

Wir waren auf der Schulreise im Fernsehstudio in Zürich. Ich fand es sehr interessant, da ich so etwas noch nie gesehen habe. Das tollste war das Studio von Glanz und Gloria. (Alena, 1. OS)

1. OS Fernsehstudio →

3. OS: Zoo Basel →



Die 2. OS ging mit den Kindergärtnern in den Wald. Dort haben wir mit ihnen das Waldsofa repariert, gespielt und gegessen. Es war sehr lustig und eine tolle Erfahrung zusammen mit den Kleinen zu arbeiten. (Marietta, 2. OS)

Sehr spannend fand ich an der „Fiutscher“ den Stand von der „Astag“, die Gewerkschaft, die mich in der Lehre begleiten wird. Ich konnte mit zukünftigen Fahrlehrern sprechen und mit Lernenden, die die gleiche Lehre machen, wie ich machen werde. (Patrick, 3. OS)

FIUTSCHER 2016
in Chur



Im ersten Semester sind wir die Theateraufführung von „Romeo und Julia“ schauen gegangen. Wir bekamen eine kleine Führung hinter die Kulissen und man hat uns alles erklärt. (Giulia, 2. OS)

Am ersten Schultag liefen wir zu einem Kennenlernetag auf den Fadärastein. Oben haben wir gegessen und den schönen Sommertag genossen. Es war ein herrlicher Tag und eine tolle Einstimmung auf das neue Schuljahr. (Sarina und Dennis, 1. OS)





Unsere Schulweihnacht



Nach zwei Hauptproben war es am 22. Dezember 2016 endlich soweit. Die ganze Schule führte das schweizerdeutsche Musical «Uf em Wäg nach Bethlehem» von Markus Hottiger auf. Die erste bis vierte Klasse spielte das Theater und die fünfte bis sechste Klasse übernahm die musikalische Begleitung mit Instrumenten, Liedern und Solosängern. Als Instrumente waren Geigen, Cellos, Flöten, ein Klavier, eine Schweizerorgel, eine Trompete und sogar ein Saxofon im Einsatz.



Es gab zwei Aufführungen, eine um 14.00 Uhr und eine um 19.30 Uhr. Bei der Nachmittagsaufführung war die Turnhalle mehr oder weniger bis zur Hälfte gefüllt. Am Abend hatten wir dann aber «volles Haus». Die meisten Schüler und Schülerinnen waren ziemlich aufgedreht und teilweise auch etwas nervös. Vor allem die Solosänge-

rinnen brauchten viel Überwindung. Die Schüler der ersten bis vierten Klasse hatten tolle, zum Teil selbstgebastelte, Verkleidungen an. Die fünfte bis sechste Klasse mussten den «Dresscode Schwarz-Weiss» tragen.



HEIM

Schreinerei

Malans · Tel. 079 364 29 17

KOCSISTEMPELFABRIKATION

KOCSI



Kocsi AG

Zeughausstrasse 5

7208 Malans

Telefon 055 240 63 33

Fax 055 240 75 56

Internet: www.kocsi.ch

Mail: info@kocsi.ch

prei
swe
rt
kom
pet
ent
zu
ver
läs
sig



Rex Pickett's

— sideways —

Eine szenische Lesung in drei Folgen
mit *Nikolaus Schmid & Kurt Grünfelder*

Vor seiner Hochzeit macht Jack mit seinem Kumpel Miles eine Weintour durch das kalifornische Santa Ynez Valley. Jack – Schauspieler und Womanizer – will sich von Miles – Schriftsteller und Weinkenner – in die Welt des Weins einführen lassen. Eine wunderbar lebendige und tiefgründige Hommage an das Leben, die Liebe und den Wein.

Rex Pickett's

— sideways —

in Malans



Teil 1

Freitag, 3. März

19h–20h30

Weingut **FROMM**

Oberdorfstrasse 11

Teil 2

Samstag, 4. März

17h–18h30

Weingut **DONATSCH**

Sternengasse 6

Teil 3

Sonntag, 5. März

16h–17h30

Weingut **WEGELIN**

Scadenaweg 1

Kommen Sie und lassen Sie sich verführen! Am Besten an allen drei Abenden!

Preise:

CHF 25.– pro Abend, CHF 60.– für alle drei Lesungen;

Sideways-3-Gang-Menu im Hotel Weiss Kreuz à CHF 60.– pro Abend

www.entkorkt.ch

Reservierungen: wegelin@malanser-weine.ch

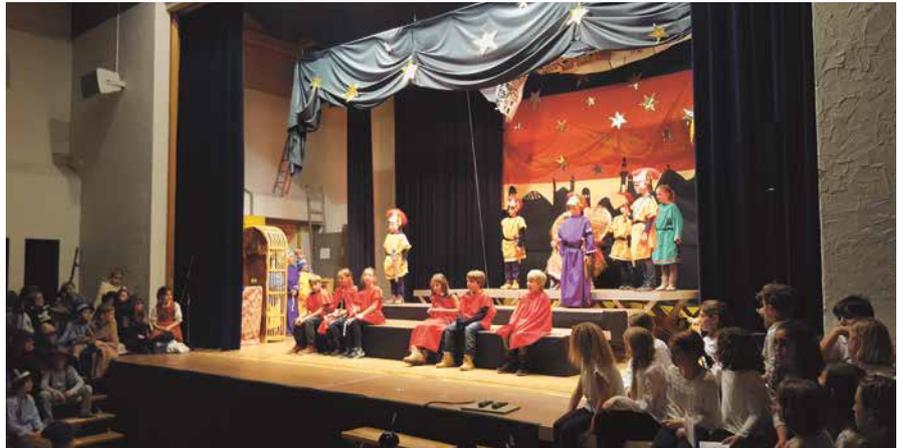
Die Platzzahl ist auf 60 beschränkt...

Aus der Schule



Wir danken allen Lehrpersonen, die mit uns das Musical einstudiert haben und das Bühnenbild gestaltet haben. Ein besonderer Dank geht an Tamara Boppart für ihren tollen Einsatz und Herrn Pfarrer Döls für seine amüsante Rede. Natürlich möchten wir uns auch beim Publikum, welches so zahlreich erschienen ist, bedanken.

Lisa, Mia und Emilia
Klasse 5C Malans



Vorstellung neue Mitarbeiterin im Schulsekretariat

Mein Name ist Corinne Gugler. Seit dem 1. November 2016 unterstütze ich die Schulleitung als neue Schulsekretärin in administrativen Belangen mit 40%.

Ich wohne mit meinem Mann und unserer kleinen Tochter (17 Monate) in Maienfeld. Aufgewachsen bin ich in Uerikon am Zürichsee, wo ich auch die meiste Zeit meines Lebens verbrachte. So habe ich dann auch meine Ausbildung zur Kauffrau im Diogenes Verlag Zürich abgeschlossen.

Nachdem mich die Liebe nach einigen Jahren Berufserfahrungen, der Berufsmaturität-Ausbildung im Sozialen Bereich und diversen Reisen rund um die Welt im Jahr 2015 nach Maienfeld



brachte, war für mich schnell klar, dass ich über kurz oder lang auch meine beruflichen Zelte in Zürich abbrechen würde.

Seit meiner Saisonstelle in Davos 2002/03 war eine Reise in den Kanton Graubünden respektive in die Berge immer mit einem Gefühl von nach Hause kommen verbunden. Als begeisterte Snowboarderin freut es mich umso mehr, dass ich nun die Berge direkt vor der Haustüre habe. Meine grosse Leidenschaft neben dem Snowboarden ist unter anderem auch Yoga, weswegen ich mich im Jahr 2013/14 zur Yoga-Lehrerin ausbilden liess.

Ich freue mich bereits sehr, mit meinem Einsatz einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der Schulleitung leisten zu dürfen und auch auf viele neue Herausforderungen.

Aus den Kirchen

500 Jahre Reformation

Der 31. Oktober 2017 ist ein symbolisches Datum. Martin Luthers Thesenanschlag gegen den Ablass gilt als symbolischer Anstoss der Reformation. Niemand hat die Reformation «gemacht» oder willentlich ausgelöst: Sie ist die Frucht der Geschichte, des Zusammenwirkens verschiedener Akteure und politisch-religiöser Interessen der damaligen Zeit.

Die Reformatoren haben einen neuen Blick auf das Evangelium und seine Kernbotschaft gerichtet: Gott kann man weder kaufen noch verkaufen. Er ist Liebe und macht den Menschen allein nach seinem Willen gerecht. Diese grundlegende Wiederentdeckung hat die Kirche, die Schweiz, Europa, ja sogar die Welt verändert. Auch 500 Jahre später stellt sich die Kirche die Frage, woran sie glaubt und was für sie wie auch für die Welt den Kern des Evangeliums ausmacht – denn Kirche und Welt haben

heute, ausser ein paar Gebäuden, mit dem 16. Jahrhundert nicht mehr vieles gemeinsam.

Die Reformation hat eine ganze Reihe von Veränderungen in Kirche, Staat und Gesellschaft ausgelöst. Die reformatorischen Ideen trafen auf weit verbreitete Ängste und auf eine Orientierungslosigkeit unter den Menschen. Sein «theologisches, kirchliches und



GRAUBÜNDEN 500 JAHRE REFORMATION

seelsorgerliches Befreiungspotenzial» (Berndt Hamm) machte diesen «neuen Glauben» derart überzeugend.

Was damals befreite, kann auch heute helfen. Angst und Orientierungslosigkeit gibt es heute wie früher. Die Frage ist, wie wir heute die Botschaft des

Evangeliums formulieren, damit sie immer noch oder wieder befreit.

Auch die Bündner Reformierten feiern das Reformationsjahr mit Stolz auf ihre Kirche und mit vielen Geschichten, die es von Reformierten und vom Reformiertsein zu erzählen gibt. Die Arbeitsgruppe Reformationsjubiläum erarbeitet und koordiniert mit verschiedenen Akteuren und Partnerorganisationen eine bunte Palette von Aktivitäten und Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr. Sie geben Einblick in die Vergangenheit und bieten Inspiration für die Zukunft. (Schweizweite Website zur Reformation: www.ref-500.ch; kantonale Website

zur Reformation: www.gr-ref.ch/reformation)

Die Evangelische Kirchgemeinde Malans begeht das Jubiläumsjahr mit zwei Highlights. Sie werden jeweils rechtzeitig publiziert. Lassen Sie sich überraschen!

Konfirmation

Ende Februar gehen die Malanser Konfirmandinnen und Konfirmanden auf die diesjährige Reise nach München und werden dort drei informative, interessante und lustige Tage verbringen. Ein Teil der Kosten für die Reise wird durch den Verkauf der Konf-Zeitun-

gen getragen. Vielen Dank, dass Sie mit dem Kauf einer Zeitung für CHF 7.– diese Arbeit unserer Kirchgemeinde und die Jugendlichen unterstützen! An der Konfirmation, welche wir eine Woche vor Ostern (9. April, 10 Uhr) feiern, werden die folgenden 11 Jugendlichen

konfirmiert: Norina Caprez, Leandro De Marco, Jann Dicht, Dinja Frey, Flurin Hunger, Severin Liesch, Luana Lütcher, Seraina Nebiker, Janik Niggli, Elena Weidkuhn und Gian Werro.



Gut gestärkt geht es jeweils in die Projektarbeit: Die Konfs beim Projekt «Impro-Theater» 2016.

Aus den Kirchen

Aus dem Vorstand

Demission. Im März 2007, also vor 10 Jahren, wurde Gertrud Donatsch Ruffner als Mitglied des Kirchgemeindevorstandes Malans gewählt. An der Kirchgemeindevorversammlung im März wird sie nun demissionieren. Der Kirchgemeindevorstand dankt ihr ganz herzlich für ihren langjährigen, pflichtbewussten Einsatz für unsere Kirchgemeinde.



Kinderbetreuung: Ab April 2017 möchte die Evangelische Kirchgemeinde Malans ein Mal im Monat das gemütliche Café himmelblau nutzen, um eine Kinderbetreuung während der Sonntagsgottesdienste anzubieten. Damit soll es Familien mit kleinen Kindern erleichtert werden, unsere Gottesdienste zu besuchen. Kinder – von ca. 3 bis 10 Jahren – können an diesen Sonn-

tagen im Café himmelblau zu einer ihrem Alter entsprechenden Betreuung abgegeben werden, während die Eltern die Gelegenheit haben, entspannt den regulären Gottesdienst zu besuchen. Kinder unter drei Jahren sind mit einer Begleitperson auch willkommen. Nach dem Gottesdienst können die Eltern noch eine Tasse Kaffee geniessen, wenn sie ihre Kinder im Café abholen. In der Regel wird die Kinderbetreuung jeweils am ersten Sonntag im Monat ausserhalb der Schulferien angeboten. Die genauen Daten werden jeweils auf den Plakaten der Kirchgemeinde und auf der Website bekannt gemacht. Die Betreuung wird von Christine und Tabea Huyssen angeboten. Wir freuen uns auf viele kleine und grössere Besucher.

Kirchgemeindevorversammlung. Am Montag, 13. März, 20 Uhr, lädt der Vorstand zur Kirchgemeindevorversammlung mit anschliessendem Apéro in der Ratsstube ein. Stimmberechtigt sind alle Gemeindeeinwohner evangelischer Konfession, welche das 16. Altersjahr erfüllt haben.

Israel. Vom 21. bis zum 28. März besucht unsere Kirchgemeinde in diesem Jahr mit einer Gruppe von 25 Personen das Heilige Land. Die Reise wird geleitet von Karl Müller und Helke Döls. Das Reisetagebuch können Sie während der Reise online auf der Website www.israel2017.ch verfolgen. Auch in Zukunft möchten wir gern die eine oder andere Reise unternehmen. Vielleicht kom-

men Sie auch einmal mit? Wir würden uns freuen.

Auf Ostern zugehen. Während der Passionszeit werden Helke Döls und Theresia Weber ein Angebot machen, um sich gemeinsam auf Ostern vorzubereiten. Wir werden den täglichen Impulsen eines Fastenkalenders folgen und uns an vier Abenden, beginnend mit dem 20. Februar (weitere Abende sind der 27. März, der 3. und der 10. April), im Kirchgemeindevorssaal treffen. Um Anmeldung wird gebeten. Details siehe Aushang und Website.

Fahrdienstangebot für kirchliche Anlässe. Für alle Gottesdienste der Reformierten Kirchgemeinde Malans bieten wir einen Fahrdienst an, ebenfalls für die Atempausen in unserer Kirche. Sie werden an Ihrer Haustüre abgeholt und dorthin wieder zurück gebracht. Dieses Angebot gilt auch für Sonntage, an denen in Malans kein Gottesdienst stattfindet. In diesem Fall fährt der Fahrdienst Sie zu einem Gottesdienst in der Nachbarkirchgemeinde. Wohin es jeweils geht, können Sie unserer Website und dem Amtsblatt entnehmen. Das Fahrdienst-Team freut sich auf Ihre Anmeldung! Gerne erwarten wir Ihren Anruf unter der Telefonnummer 081 511 22 10, wenn möglich bis am Vortag um 16 Uhr.

Besondere Gottesdienste im März und April

Solidaritätssonntag 2017. Am 12. März begehen wir den diesjährigen Solidaritätssonntag mit einem ökumenischen Gottesdienst um 10 Uhr in der Malanser Kirche und anschliessendem Apéro im Kirchgemeindevorssaal. Den Gottesdienst gestalten Pfarrerin Helke Döls und Frau Theresia Weber. Der Kirchenchor Malans wirkt unter der Leitung seiner Dirigentin Lucretia Bärtsch mit. Die Kollekte ist bestimmt für ein Projekt von «Brot für alle» und

«Fastenopfer» in Guatemala. Die Hälfte der guatemaltekischen Bevölkerung ist von Armut betroffen. Grund dafür sind verschiedene Formen von Diskriminierung der indigenen Bevölkerung. Dazu erschweren lange Trockenheitsphasen, wiederkehrende Wirbelstürme und Vulkanausbrüche den Anbau von Gemüse, Mais oder Kaffee.

Familiengottesdienst. Den Gottesdienst am Sonntag, 26. März, 10 Uhr, gestalten Schülerinnen und Schüler der

Primarschule Malans gemeinsam mit ihren Religionslehrerinnen und Pfarrer Rüdiger Döls.

Karfreitag und Ostern. Am Karfreitag (14. April, 10 Uhr) gestalten Pfarrer Rüdiger Döls, Organistin Hanni Decurtins sowie die Sängerin Samina Molfetta den Gottesdienst. An Ostern (16. April, 10 Uhr) feiern wir einen Abendmahlsgottesdienst mit Pfarrerin Helke Döls. Der Kirchenchor singt unter der Leitung von Lucretia Bärtsch.



Kundenarbeiten – Umbauten – Renovationen



HANS PETER GORT
7208 Malans

Ofen- & Cheminéebau
Plattenbeläge
Kundenmaurer

Tel. 081 330 81 81 Natel 079 639 08 35
www.gort-ofenbau.ch



KARLIHOFSTR. 10
CH-7208 MALANS
Tel. 081 322 87 89
info@freviobike.ch

Redermayer Monika
Dipl. Damen u. Herren Coiffeuse
Coiffeur Monica
Unterdorfstrasse 1
7208 Malans

081 322 01 23

Montag geschlossen
Dienstag bis Freitag 8.15 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag 8.15 Uhr bis 13.00 Uhr



Coiffeur Monica
Damen Herren Kinder



Ökumenische Kampagne 2017: Geld gewonnen, Land zerronnen



Mehrfach Freude mit Fairtrade-Rosen

Eine Rose macht Freude, 120000 Rosen machen sehr viel Freude. Darum beteiligt sich die katholische Pfarrei Landquart am Samstag, 25. März 2017, an der Rosenaktion der Ökumenischen Kampagne von Fastenopfer, Brot für alle und Partner sein. In Landquart, Igis und Maienfeld werden auf öffentlichen Plätzen Max Havelaar-Rosen zu einem symbolischen Preis von 5 Franken verkauft. Der gesammelte Erlös geht zugunsten von Fastenopfer und Brot für alle. Bitte unterstützen Sie diese Aktion!

Termine:

Sonntag, 12. März, 10 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst zum Solidaritätssonntag in der Evang. Kirche Malans.

Sonntag, 19. März, 10.15 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst in der Pfarrkirche Landquart und anschliessend Suppenzmittag im Pfarreizentrum.

Sonntag, 21. Mai, 9 und 11 Uhr, Erstkommunionfeier in der Pfarrkirche Landquart.

Pfingstmontag, 5. Juni, 9 und 11 Uhr, Firmung mit Generalvikar Dr. Martin Grichting in der Pfarrkirche Landquart.

Samstag, 17. Juni, Pfarreiwahlfahrt nach Flüeli-Ranft Sachseln.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie im Pfarrei- und Amtsblatt sowie auf unsere Internetseite www.kath-landquart.ch

Chawi's Malanser Stube

Karlihofstrasse 2
7208 Malans

Tel: 079 541 10 69
info@chawis-malanserstube.ch
www.chawis-malanserstube.ch

Asiatisch- und gutbürgerliche Küche

Mittags

Montag- bis Freitag - der ideale Ort für eine schnelle, günstige und mit Frischprodukten zubereitete Mahlzeit – asiatisch, gutbürgerlich und vegetarisch. Buffet – in Selbstbedienung, ganz nach Ihrer Wahl.

Dienstag bis Samstag ab 17:00 Uhr – à la carte Service für ein gemütliches Zusammensein bei mit Herz zubereiteten Speisen.

Sonntags ab 11:00 Uhr durchgehend geöffnet.
Wir sind auch auf **Facebook** und **TripAdvisor**

Warme Küche bis 22:00 Uhr



Landstrasse 5

Schreinerei Singer

GmbH

7208 Malans GR

Tel. 081 322 40 08
Fax 081 322 57 30



Die Schreinerei anfangs Dorf.

Kompetente Lösungen für:

- Innenausbau
- Möbel
- Schränke
- Türen
- Parkett- und Laminat
- diverse Reparaturarbeiten

www.singer-gmbh.ch



Adventsfenster der Oberstufe



Schulweihnacht



Weihnachtsbaum der Oberstufe



Morgenstimmung am 23. November 2016



Schulweihnacht



Der Damenturnverein Malans bietet ab April 2017 für Frauen ab 35 Jahren neu an:

DTV Ladies jeweils mittwochs 20.00 – 21.15 Uhr in der gelben Turnhalle

Wir schwitzen bei Aerobic, Step-Aerobic, Workout, Circuittraining, ...

Kein Vereinsbeitritt nötig, keine Anmeldung erforderlich, Kosten CHF 5.00 pro Abend, Eintritt jederzeit möglich.

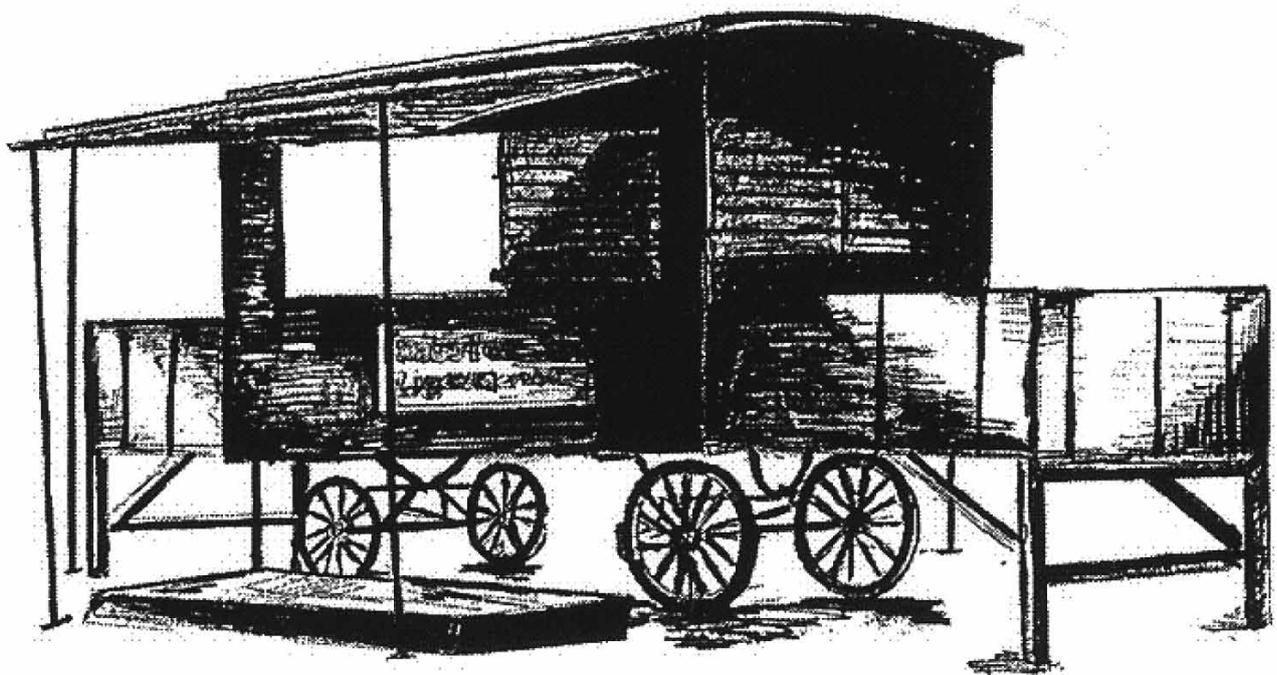
Kontakt:

Aline Blöchlinger 078 816 74 71

Iris Kleboth 079 746 40 42

Start: 5. April 2017

Während den Schulferien finden keine Lektionen statt



**R. Hassler
Metzgerei**

Hassler's
Zigeunerwagen

**7208 Malans
Tel. 081 322 11 86**



Wellness mit dem DTV Malans

November

Die Turnstunden im November standen ganz im Zeichen der Turnunterhaltung vom 28. November. Unter der Leitung von Rilana Lütcher durfte der DTV im Herbst eine Nummer für die Turnunterhaltung einstudieren. Mit dem Thema «Wellness» konnte die Unterhaltung mit Trampolin, Bodenturnen und einem Yogatanz als letzte Nummer abgeschlossen werden.

Die erste Turnstunde nach der Turnunterhaltung konnte am 30. November traditionell im Thermalbad verbracht werden. Mit Sprudelbad, Dampfbad und einfachem Relaxen war es uns möglich, die Bemühungen der vergangenen Turnunterhaltung zu kurieren und Energie zu tanken.

Dezember

Am 2. Dezember konnte der DTV seine Premiere am Weihnachtsmarkt Malans zelebrieren. Unter Organisation von Angela Mazzucchelli und Julia Neugebauer verwöhnte der DTV die Malanser mit Crêpes und Schoggi-Fruchtspiessli. Gegen die Kälte nützten an diesem Abend nicht einmal die wärmsten Win-



terschuhe, deshalb wurde auf Punsch und Glühwein zurückgegriffen, um der Kälte entgegen zu wirken.

Am 21. Dezember konnte das Turnerjahr 2016 mit dem «Fensterlen» abgeschlossen werden. Von oben nach unten, von links nach rechts und kreuz und quer wurden in Malans alle Adventsfenster besucht, welche bis zu diesem Tag geöffnet waren. Abgeschlossen wurde das «Fensterlen» mit einem kleinen Umtrunk im Balans, wobei sich alle mit einem warmen Getränk aufwärmen konnten.

Januar

Im Januar startete das Turnerjahr 2017 mit einer Kombination aus Krafttraining, Ausdauer und Spielen, was nach den Festtagen ein gelungener Einstieg war.

Am 20. Januar konnte der DTV seine 90. GV im Torkel von Jürg Hartmann abhalten. Mit einem feinen Spaghettiplausch, gutem Wein und spannenden Vorführungen wurde das Jubiläum genossen.

Möchtest du coole Turnstunden und abenteuerreiche Ausflüge im DTV Malans erleben? Dann informiere dich doch auf unserer Homepage (www.dtvmalans.ch) oder melde dich direkt bei unserer Präsidentin, Simona (Telefon 081 323 11 03). Die Turnstunde findet jeweils am Mittwoch von 20.00 bis 21.30 Uhr statt.

Wir freuen uns auf dich!

Für den DTV Malans
Claudia Meyer



Die Partnerschaft, die Vertrauen schafft.

In Geldangelegenheiten will man sich auf einen kompetenten Partner verlassen können. Wir beraten Sie gerne persönlich. Vereinbaren Sie einen Besprechungstermin.
www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN



Malerei Zwahlen^{GmbH}

eidg. dipl. Malermeister

081 533 03 03

Heerengasse 6, 7208 Malans
www.malerei-zwahlen.ch





Rückblick auf das Jubiläumsturnjahr 2016

Schlechtes Wetter? – dem TV Malans ist dies egal...

Das Turnerjahr 2016 startete wie gewohnt mit der traditionellen Skiturnfahrt. Letztes Jahr führte sie Richtung St. Antönien. Trotz sehr schlechten Wetterverhältnissen hatten wir unseren Spass – wir genossen das Hüttenleben in vollen Zügen.

Gleich ein Wochenende danach, beim ebenfalls top organisierten Skiweekend, hatten wir eindeutig mehr Glück mit dem Wetter. In Arosa schien die Sonne und wir flitzten die Pisten runter, liessen aber das Hüttenleben trotzdem nicht zu kurz kommen.

Das Trainingsweekend, in Malans stattfindend, war eine gute Vorbereitung für die kommende Wettkampfsaison. Wir übten fleissig für unser Programm an den Schaukelringen, sowie für die Gerätekombination am Barren und Boden. Auch das Laufteam kam nicht zu kurz und spurte über den roten Teppich unter der Turnhalle.



Und los geht's auch schon...

Mit dem Munot-Cup in Schaffhausen im Mai stand bereits der erste Wettkampf vor der Türe. Man merkte allen Turnerinnen und Turnern die Nervosität vor dem ersten Wettkampf an. Trotz dieser Nervosität konnte bereits am ersten Wettkampf ein Podestplatz erturnt werden.

Eine Woche später stand bereits der Herrschäftler Turntag auf dem Programm, der zugleich das 75-Jahrjubiläumsturnfest war. Der Turnverein Malans wusste in allen drei Disziplinen zu überzeugen und beendete den Wettkampf auf dem 2. Platz mit dem Total von 27,45 Punkten, was der Saisonbestleistung entsprach. Neben dem Vereinswettkampf am Nachmittag erturnten sich die Turnerinnen und Turner in den Einzelwettkämpfen Podestplätze.



Mit dem Bündner Kantonaltturnfest in Thusis folgte der nächste Höhepunkt bereits Anfang Juli. Trotz mässigem Wetter und schwierigen Bedingungen konnte der Turnverein auch an diesem Wettkampf überzeugen und klassierte sich in der vierten Stärkeklasse auf dem 2. Rang. Dies darf für die junge Truppe durchaus als Erfolg gerechnet werden. Der turnerische Abschluss der Wettkampfsaison wurde dieses Jahr beim Berner Kantonaltturnfest in Thun bestritten. Trotz guter Leistungen wurde kein Podestplatz erreicht. Der TV Malans klassierte sich in der vierten Stärkeklasse auf dem 28. von 135 Rängen. Auch am ersten Wochenende konnten



Muki-Turnen

Das MuKi Turnen ist schon voll im Gange und die Kinder mit ihren Müttern, Vätern, Grossmüttern... sind mit viel Freude und Elan dabei!

Vaki-Turnen

Auch das Vaki-Turnen geht weiter...

Daten: **11. März, 08. April, 20. Mai 2017**
Wo: Turnhalle Eschergut
Wann: 09:30 bis 10:30 Uhr
Kosten: Fr. 3.00 pro Lektion
(nur für NICHT-Muki-Turner)

Auf viele kleine und grosse Turner freuen sich:

Patricia Wehrli 081 328 14 52 / 079 545 06 42
Nicole Hug 079 784 69 37



in den Einzelwettkämpfen hervorragende Resultate erturnt werden. Anfang Juli wurde dann die Turnsaison mit dem Grillfest des Turnverein Malans ausgeläutet.

Weiter im Herbstprogramm...

Nach der Sommerpause kam schon bald die lang ersehnte Jubiläumsvereinsreise. Mit dem Car sind wir am Freitagmorgen früh nach Milano gefahren und da stiegen wir ins Flugzeug ein – nächster Halt: Barcelona. Wir erlebten drei warme, lustige und spannende Tage in einer der schönsten Städte Europas.

Im Oktober stand der Geräte-Cup vor der Türe. Nach einem spannenden Wettkampftag, der gut über die Bühne ging, konnte man im Superfinal innovative Turnerleistungen bestaunen. Diese wurden von der hochkarätigen

Jury bestehend aus Nicole Hitz, Armon Orlik, Aita Gasparin und Jan von Arx bewertet. Als Sieger ehrte man am Ende des erfolgreichen Tages Florence von Ziegler und Stefan Meier.

Im November hiess es AHOI – ab auf das Kreuzfahrtschiff! Alle Turnvereine von Malans zeigten ihr Können mit witzigen und anspruchsvollen Turnacts vor heimischem Publikum. Das Gelernte vom 2016 konnten da die Kleinen und die Grossen nochmals vorführen.

75. Generalversammlung – sieben neue Aktivmitglieder

Am Samstag, den 14. Januar 2017, stand für den Turnverein Malans die jährliche Generalversammlung vor der Türe. Als nach einem gemütlichen Apéro alle ihre Plätze fanden, ging es auch schon los. Für den ganzen TV Malans ist ein erfolgreiches Turnerjahr 2016 zu Ende

gegangen. Sei es an den Wettkämpfen oder als Gastgeber gewesen, wir konnten tolle Resultate und Leistungen erzielen. Wiedermal das Erfreulichste an der Generalversammlung war unter dem Traktandum «Mutationen» zu erfahren. Insgesamt durften wir in diesem Jahr sieben neue Aktivmitglieder und zwei neue Gönnermitglieder aufnehmen. Der Turnverein Malans zählt nun neu stolze 112 Mitglieder. Als die 75. Generalversammlung geschlossen wurde, war der Abend noch lange nicht zu Ende. In guter Gesellschaft stiessen wir dann nochmals auf ein gutes Jahr an und liessen den Abend ausklingen. Wir schauen auf eine sehr interessante und durchaus auch erfolgreiche Jubiläumssaison zurück und bedanken uns bei allen Fans, Sponsoren und auch Mitgliedern für die Unterstützung im letztem Jahr. Wir freuen uns auf ein nicht weniger spannendes 2017!

Von Krankenkassen anerkannt



*Diplomierte Physiotherapeutin
MSc. Manuelle Therapie*

Physiotherapiepraxis
Daniela Clijsen
Unterdorfstrasse 17
7208 Malans

081 323 11 12
info@physiotherapie-malans.ch
www.physiotherapie-malans.ch

Daniela Clijsen und Corina Meier freuen sich auf Ihren Anruf!



SCHANIEL
Gartenbau Floristik AG
www.schanielgarten.ch



Malanser Rosen
Schönheit kennt viele Farben
Mühlbachweg 10 Tel. 081 322 12 67
7208 Malans Fax 081 330 81 38



Veranstaltungskalender



Februar

Mittwoch, 22.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung
Donnerstag, 23.	Märchen und Klänge <i>Details siehe Anschlagbrett</i>	Frauenverein

März

Jeden Mittwoch	Spielnachmittag/ Jasstreff für Senioren <i>Alterssiedlung, ab 13.30 Uhr</i>	Alterssiedlung
Mittwoch, 1.	Chrabbelgottesdienst <i>Ref. Kirche, 10.00 Uhr</i>	Ref. Kirchgemeinde
Mittwoch, 1. bis Samstag, 4.	Babysitterkurs SRK <i>Details siehe Anschlagbrett</i>	Frauenverein
Freitag, 3. und Samstag, 4.	Abendunterhaltung <i>Turnhalle Eschergut, 20.00 Uhr</i>	Musikgesellschaft
Dienstag, 7.	Moulagen <i>Eschergut, 20.00 Uhr</i>	Samariter
Mittwoch, 8.	Blutspenden <i>Turnhalle, 17.00 – 21.00 Uhr</i>	Samariter
Samstag, 11.	VAKI-Turnen <i>Turnhalle Eschergut, 09.30 – 10.30 Uhr</i>	MUKI / DTV
Samstag, 18.	Entschlackungswoche <i>Näheres siehe Anschlagbrett</i>	Frauenverein
Mittwoch, 29.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung
Freitag, 31. und Samstag, 1.	Nothelfer <i>Eschergut, 08.00 – 17.30 Uhr</i>	Samariter

April

Jeden Mittwoch	Spielnachmittag/ Jasstreff für Senioren <i>Alterssiedlung, ab 13.30 Uhr</i>	Alterssiedlung
Dienstag, 4.	Schnappatmung/Fremdkörper <i>Eschergut, 20.00 Uhr</i>	Samariter
Mittwoch, 5.	Chrabbelgottesdienst <i>Ref. Kirche, 10.00 Uhr</i>	Ref. Kirchgemeinde
Samstag, 8.	Flohmarkt <i>Details siehe Anschlagbrett</i>	Frauenverein
Samstag, 8.	VAKI-Turnen <i>grüne Turnhalle Eschergut, 09.30 – 10.30 Uhr</i>	MUKI / DTV
Mittwoch, 26.	Mittagessen für Senioren <i>Alterssiedlung, 12.00 Uhr</i>	Alterssiedlung



Interessensgemeinschaft Malans

Näheres über diese Veranstaltungen erfahren Sie bei den Organisatoren, auf der Homepage www.malans.ch oder in den Anschlagkästen der Gemeinde.

Meldungen über Veranstaltungen an IGM, Barbara Meier-Gort,
Telefon: 081 322 13 73
E-Mail: b.meier-gort@gmx.ch

Neu im Fitnesscenter Galaxy Atmen... bewusst erleben und kontrollieren



Chantal Oettli

Wir können es seit unserem ersten – eben – Atemzug. Die Natur hat uns die Kunst des Atmens quasi als Vorschusslorbeeren mitgegeben. Es ist an uns, mehr daraus zu machen: zum Beispiel mit Pranayama-Atemübungen, wie sie seit kurzem im Fitnesscenter Galaxy angeboten werden.

Pranayama bezeichnet in der klassischen Yoga-Lehre das Zusammenführen von Körper und Geist durch Atemübungen. «Prana» ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie, «Ayama» kann mit «kontrollieren» oder auch mit «erweitern» übersetzt werden. Der Begriff «Pranayama» bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben. Mit dieser Definition

aus Wikipedia ist die im Galaxy unterrichtende Yogalehrerin (BYV) Chantal Oettli auch einverstanden. Die 43-jährige ist ein Bewegungsmensch und kam als passionierte Tänzerin schon vor 20 Jahren in Kontakt mit Yoga, seit über zehn Jahren unterrichtet sie. Und weil sich im Fitnesscenter Galaxy jeweils eine treue Gefolgschaft zu ihren Yogastunden einfindet, haben sich die Atemübungen ihren Platz fast von selbst erobert. Am Dienstag- und Freitagmorgen kann man sich nun in aller Ruhe der nur scheinbar selbstverständlichsten Sache der Welt widmen, dem Atmen.

Atmen für Körper, Geist und Seele

In Pranayama werden Ausatmung, Einatmung und Atempausen in ein bestimmtes Verhältnis zueinander

gebracht. Chantal Oettli bereitet die Lektionen in der Regel gemäss einem klassischen Ablauf vor. Zuerst leitet sie zu ein paar Serien der reinigenden Kapalabhati-Übungen an. Dabei erfolgt das Ausatmen mit einem bewusst kräftigen Stoss, während das Einatmen quasi der Entspannungsmoment ist. Dieses Pumpen des Bauches aktiviert den Stoffwechsel, im Speziellen die Verdauung. Es folgen Übungen in der Wechselatmung. Diesen wird eine harmonisierende Wirkung auf die Energiekanäle oder Nadis zugesprochen. In den Yoga- und Ayurveda-Lehren sind rund 82000 Energiekanäle bekannt, dementsprechend wichtig ist es, diese in Balance zu halten. Die Luft tief einatmen und kontrolliert ausströmen lassen wird schon nach wenigen Übungsstunden zu einem wirklich neuen Erleben der Atmung. Dabei of-

dies & das

fenbart sich – ob man will oder nicht – die Tagesform. Angst, Stress oder andere emotionale Zustände sind meist unbewusst mit ebenso unbewussten Atemmustern verknüpft. Ein verbessertes Bewusstsein für die Atmung kann so eine wohltuende Veränderung bewirken. Von den über 50 verschiedenen Pranayamatechniken wählt Chantal jeweils ein paar weitere aus, welche die Lektion stimmig abrunden. Dabei leitet sie an, die Konzentration auf die verschiedenen Energiezentren oder Chakras (Luft = Herz, Feuer = Solarplexus, Wasser = Stirn, Erde = Steissbein oder untere Wirbelsäule) zu lenken, um diese zu stärken. Nebst den nicht-physischen Energiekanälen und -zentren profitieren mit Zwerchfell, Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln auch wichtige, eindeutig spürbare Körperteile von den Atemübungen.

Fit für den Alltag

Die Teilnehmerinnen – Teilnehmer wären herzlich willkommen – suchen beim Pranayama nicht etwa esoterische Höhenflüge. Sie stehen fest im Leben... oder sitzen dort den grössten Teil des Tages, wie etwa die Schreibende. Die vom langen Sitzen schwere Energie erfährt durch die Atemübungen frische Leichtigkeit. Da kann es vorkommen, dass sich im Stirnbereich angesammelter Schleim löst, von dessen Vorhandensein man nicht einmal wusste. Die mit 77 Jahren älteste Teilnehmerin erlitt vor gut 2,5 Jahren einen Herzinfarkt. Sport treiben ist für sie ausser Reichweite, die bewussten Atemübungen hingegen empfindet sie als sehr wohltuend. Auch eine quirlige Outdoor-Frau ergänzt ihr übliches Krafttraining hier mit ausgleichenden Atemübungen. Die meisten Teilneh-

merinnen haben ihren Weg zu Pranayama über Yoga gefunden. Sie schätzen diesen Moment bewusster Achtsamkeit sich selber und anderen Menschen gegenüber, die Zufuhr frischer Energie und Klarheit.

Informationen:

Pranayama ist für alle geeignet (ausser für Schwangere).

Jeden Dienstag, 8.30–8.55 Uhr, gefolgt von Yoga und jeden Freitag, 8.00–8.45 Uhr.

Eine Schnupperlektion ist unverbindlich und kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

Fitnesscenter Galaxy, Karlihof 7, 7208 Malans. www.galaxy-malans.ch, Telefon 081 322 61 81.

Susi Schildknecht



huber ulrich
AG

Sanitär · Heizung · Lüftung

Bahnhofstrasse 3
7208 Malans

Telefon 081 300 60 90
Telefax 081 300 60 91
www.huber-malans.ch

24h Service

081 300 60 90

Neubauten · Solar · Servicearbeiten · Gas Depot



esundheitspraxis

...seit 10 Jahren in Malans!

Matthias Rauhoff
dipl. med. Masseur eidg. FA
Tel. 081 322 11 31

- Medizinische Massage
- Sportmassage
- Fussreflexzonen-Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Bindegewebsmassage
- Energieausgleichsmassage

Daniela Schlatter
Dipl. med. Masseurin eidg. FA
Tel. 076 339 76 84

- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fussreflexzonen-Therapie
- Migräne-Therapie

Krankenkassen anerkannt!

Gesundheitspraxis Malans
Unterdorfstrasse 1, 7208 Malans

Schon wieder ein Einbruch in Ihrer Nachbarschaft.

Solche Schlagzeilen springen uns fast täglich in die Augen. **Schützen Sie Ihr Haus und Ihre Wohnung.** Melden Sie sich für eine kostenlose Beratung bei uns. Ein nachträglicher Einbau in bestehende Gebäude ist problemlos möglich. Sicherheit ist Vertrauenssache. Wir sind die richtigen Partner.

anlikeralarm[®]

Jeninserstrasse 6
7208 Malans
www.anliker-alarm.ch

elektro  malans
tschirky ag

Bahnhofstrasse 1
7208 Malans
www.tschirky-ag.ch

HEIZUNGEN

seit 1997

I

Walter Hitz · Landstrasse 3 · 7208 Malans

Heizkesselanierungen

Tel. / Fax 081 322 45 36

Wärmepumpen

T

Natel 079 412 40 72

Solaranlagen

Z

E-Mail hitz.walter@bluewin.ch

Sanitär / Boilerentkalkung

CHE-104.041.926 MWST

VITOGAZ Gas Depot



Rheuma(tix)-Selbsthilfegruppe Chur

Treffpunkt für Menschen, die betroffen sind von Rheuma wie Arthritis, Arthrose, Psoriasis, Osteoporose und Schmerzen im Bewegungsapparat.

- Erfahrungen austauschen und davon profitieren
- Gehört werden und Zuhören
- Gemeinsam beweglich bleiben im Geist, der Seele und dem Körper
- Halt geben und Halt finden

Kontaktperson/Leitung:

Bruno Tanner, Via Portalavanda 8, 7014 Trin

Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch, Romanisch, Englisch, Spanisch

Weitere Informationen:

Rheumaliga St.Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Telefon 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch



Aufruf an alle Kunstschaffenden in Malans

Im Jahr 2011 ist die Plattform kunst.ein.blick geboren. Sie bot Raum für erste Anliegen und Projekte, die gebündelt und umgesetzt wurden.

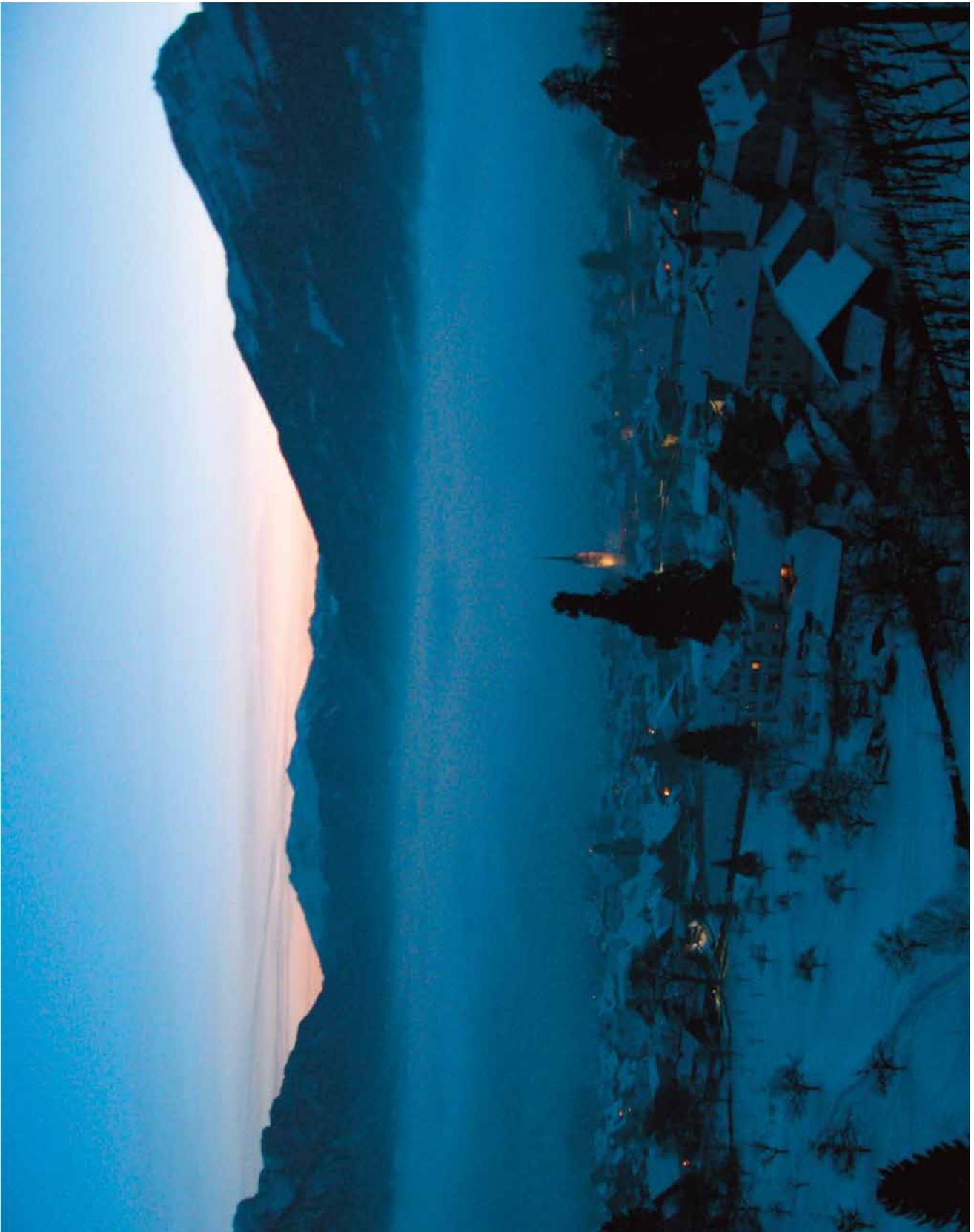
So entstand die Präsenz der Malanser Kunstschaffenden auf der gemeindeeigenen Webseite, ein Künstlerbeitrag

bereicherte das Brunnenfest 2011 – und drei Vernissage-Anlässe bildeten jeweils den Auftakt für den Malanser Kulturherbst im Jahr 2012, 2014 und 2016.

Wie und in welcher Form geht's weiter? Gerne möchten wir diese Frage mit Ih-

nen als einheimische Kunstschaffende diskutieren. Am **Mittwoch, 15. März 2017, um 20 Uhr im Restaurant Balans.**

Auf ein reges Mitwirken freut sich die Kulturkommission Malans



Malans im Nebel. Foto A. Schmider

Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 20. März 2017

Erscheint: 17. April 2017