

30 JAHRE

KICK-BOXING FÜNF DÖRFER

www.kickboxing5doerfer.ch.vu

**Über 450 000 Buchtitel innert
48 Stunden lieferbar...
Fragen Sie uns!
Wir helfen Ihnen gerne weiter!**



Buchhandlung Strub

Poststr. 22, CH-7000 Chur

Telefon +41 81 353 23 53 / Telefax +41 81 253 30 50

info@buchhandlungstrub.ch / www.buchhandlungstrub.ch

Öffnungszeiten:

Mo 13.00-18.30 Uhr / Di - Do 9.00-12.00/13.00-18.30 Uhr/

Fr 9.00-12.00/13.00-20.00 Uhr/ Sa 9.00-16.00 Uhr

Willkommen zum Jubiläum 30 Jahre Kick-Boxing Fünf Dörfer



Bereits zum 2. Mal darf ich dem Kick-box-Club als Präsident, dem dritten seit Gründung des Clubs, im Jubiläumsjahr vorstehen und die Festschrift mitgestalten.

Das Modern Karate Center Fünf Dörfer, wie unser Club zu Beginn hiess, entwickelte sich schon bald zu einem der erfolgreichsten in der Schweiz. Zahlreiche Schweizermeister Titel sowie Siege und Ehrenplätze an nationalen und internationalen Turnieren zieren das Palmarès des heutigen Kick-Boxing Fünf Dörfer. Der Unterwaser Peter Calliard, heute ein gefeierter Tenor, gewann 1982 die erste Medaille für unseren Club. Zur gleichen Zeit begann der Italo-Schweizer Franco Passanante bei uns seine sportliche Karriere. Der bis vor wenigen Jahren erfolgreiche Profiboxer hat vieles erreicht.

Doch nicht nur Kickboxen wird in unserem Trainingslokal gelehrt, sondern auch die Techniken der Selbstverteidigung. Auf Wunsch werden auch

umfassende Selbstverteidigungskurse angeboten

Gut besucht wird auch das Kindertraining des Kick-Boxing Fünf Dörfer. In vereinfachter Form wird den Kindern spielerisch die Technik des Kickboxens, Disziplin und Ordnung beigebracht.

Nun bleibt mir noch zu danken: Mein Dank geht zuerst an die Gründer, die vor 30 Jahren mit grossem Engagement etwas auf die Beine stellten, das zu dieser Zeit in Graubünden noch als exotisch angeschaut wurde. Dann danke ich allen Trainern und Funktionären, insbesondere meiner Crew, die den Club bis heute erfolgreich weiterführen. Ferner geht mein Dank an die Mitglieder, Eltern, Sponsoren, Freunde und Bekannten, die das Fundament des Vereins sind. Ebenso sei unseren Inserenten und Gönnern gedankt, ohne deren finanzielle Unterstützung die Herausgabe der vorliegenden Jubiläumszeitschrift nicht möglich gewesen wäre.

Peter Stucki

Festprogramm
Samstag 5. September 2009
30 Jahre danach!

Grill beim Do-jo



Sportliche Leistungen & wir Für eine vielfältige Schweiz

Eine Schweiz voller faszinierender Erlebnisse – dafür engagieren wir uns, indem wir im ganzen Land sportliche und kulturelle Höhepunkte als Sponsor unterstützen. Lassen Sie sich gemeinsam mit uns von der Vielfalt der Schweiz begeistern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

UBS AG, Poststrasse 1
7000 Chur, 081 255 93 60

www.ubs.com/schweiz

You & Us



Der Verein

Gegründet wurde der Verein 1979 unter dem Namen «Modern Karate Center Fünf Dörfer» von Walter Gabriel, der den Klub lange Jahre als Präsident und Trainer leitete. Der erste Kurs begann am Mittwoch, 5. September 1979, im Schulhaus Ried in Landquart.

Mit grossem Enthusiasmus für den Kampfsport im Allgemeinen und für seinen Verein im Speziellen gelang es ihm, durch kontinuierliche Aufbauarbeit, die Bündner Karatekämpferinnen und -Kämpfer an die Spitze im schweizerischen Kontaktkarate bzw. Kickboxen zu führen.

Im 1980 übersiedelte der Klub in den Plantahof. An der Generalversammlung vom 17. März 1989 wurde der Namensänderung zum heutigen Kick-Boxing fünf Dörfer zugestimmt. Die Namensänderung erfolgte, weil die Sportart «Kontakt-Karate» offiziell in «Kick-Boxen» umbenannt wurde. Im Jahre 1990 stand der Ortswechsel nach Zizers an. Das Training in der Halle von A & M Casutt AG dauerte vom 1. April 1990 bis 30. September 2004. Am 1. Oktober 2004 kam der Umzug in die grosse Halle von Metallbau Della Gatta in Untervaz.

Zahlreiche Turniersiege und Schweizermeistertitel bestätigen den Erfolg damals wie heute (z.B. Franco Passanante, Simon Engler, Fabio Insalata, mehrfache Schweizermeister im Vollkontakt).

Walter Gabriel übergab sein Amt nach langjähriger, erfolgreicher Tätigkeit an seinen Nachfolger Max Siegrist, der sein Amt mit ebensoviel Ehrgeiz und Erfolg übernahm. Max Siegrist ist zudem Hauptschiedsrichter des Schweizerischen Kickboxing Verbandes (SKBV.) Unser Verein ist Mitglied des SKBV und als solches der «World Association of Kickboxing Organisation» (WAKO) angeschlossen.

Seit März 1999 bin ich, Peter Stucki, der dritte Präsident des Kickboxing Fünf Dörfer und führe das Werk des Gründers mit Hilfe einer super Crew weiter.

Die Mitgliederzahl hat sich von durchschnittlich 40 Mitgliedern aller Altersstufen in den letzten Jahren auf 75 - 80 Mitglieder erhöht. Kickboxen ist in den letzten Jahren auch bei den Frauen immer beliebter geworden und so dürfen wir auch etwa 10 Frauen zu unseren Mitgliedern zählen.



Holzbau Flütsch

Tel.: 081 322 14 61
Fax: 081 322 45 78
Mobile: 079 796 61 65
Mobile: 079 740 32 37

Oberauweg 5 7205 Zizers

Gesundes wohnen: Bauen mit Holz



HUG ZIZERS

Maurerarbeiten

Ablaugen Sandstrahlen
Korrosionsschutz

Beat Hug

eidg. dipl. Maurermeister
Rheinrütene, 7205 Zizers

Tel. 081 322 73 33
Fax 081 322 73 13
Natel 079 216 03 12
E-mail hugzizers@bluewin.ch



SUZUKI

Die kompakte
Nr. 1



MAYER
AG trimmis
garage carrosserie



CAFE BAR
...die Bar, in der man sich trifft!



HUMBAUR



AVIA Tankstelle / Shop

Das Training

Das Training wird von erfahrenen Kampfsportlern geleitet, die sich immer wieder weiterbilden, um den Sportlern in den verschiedensten Alterstufen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Der Sportler wird in vielfältigen Aspekten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, aber auch in Fairness, Achtung, Durchhaltewillen, Disziplin und Kameradschaft gefördert. Das Trainingsangebot hat sich im Laufe der Jahre stetig entwickelt. Montags ist Hochbetrieb im Trainingslokal in Untervaz. Montags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr sind die Jüngsten

an der Reihe und sie tun dies mit viel Spass und grossem Eifer. Anschliessend von 19.45 Uhr bis 21.15 Uhr trainieren die Erwachsenen.

Jeweils am Mittwoch von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr haben dann die Erwachsenen nochmals Gelegenheit ihren Körper in Hochform zu bringen.

Am Samstagvormittag trifft man immer wieder die Fortgeschrittenen und Wettkämpfer in der Wettkampfvorbereitung im Trainingslokal an.



GARAGE



Christian Derungs

Cholplatzweg 13 CH-7203 Trimmis

Telefon + 41(0) 81 353 94 13

Fax + 41(0) 81 353 94 15

Natel + 41(0) 79 430 61 37

route13@bluewin.ch

www.route13.ch

Ihre Garage für alle Marken · Verkauf · Service · Reparaturen · Abschleppdienst

**Was schauen Sie denn so,
waren Sie noch nie im**

Cafe Catuori

in Chur ?



R E D L I N E



BUSINESS CLUB CHUR



Trainingszeiten

Kindertraining

Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Erwachsenentraining

Montag 19.45 – 21.15 Uhr

Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr

Anmeldung

Peter Stucki

Falknisweg 11, 7302 Landquart

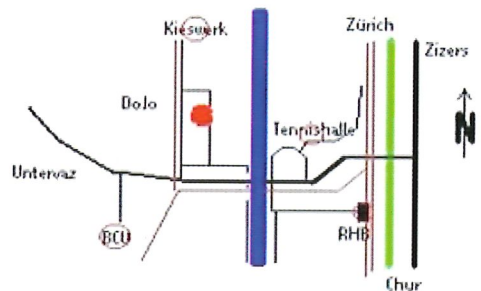
Mobile 079 638 11 14

p.stucki@ilnet.ch

Wo findet man uns?

Kieswerkstrasse 905
7204 Untervaz

Unser Trainingsraum in Untervaz







Vali Sport AG
Bahnhofstr. 2
7203 Trimmis
www.valisport.ch

**Ausrüstung, Bekleidung und Schuhe
für Arbeit, Freizeit, Jagd + Sport**



Hotag Zizers AG

ARCHITEKTUR-, BAU-UND GENERALUNTERNEHMUNG
OBERAUWEG 2 7205 ZIZERS TELEFON 081 322 25 60 TELEFAX 081 322 74 90

**IHR PARTNER FÜR:
PLANUNG
BAUMEISTERARBEITEN
UMBAUTEN, SANIERUNGEN
NEU- UND INDUSTRIEBAUTEN**

RAIFFEISEN

gebr. **d**orfgarage
waschcenter
postautobetrieb
dünser

BOXI

MOBIL-WC

**Ihr Partner für Baustellen- +
Veranstaltungstoiletten**

D. Cadurisch
Saluferstrasse 30
7000 Chur

Fon: 081/534 43 98
Fax: 081/534 44 32
Natel: 079/611 04 11

info@boxi-wc.ch
www.boxi-wc.ch

Unser Club



Kick-Boxing Fünf Dörfer

Gründungsjahr:	1979 in Landquart
Ortswechsel:	1990 nach Zizers 2004 nach Untervaz
Verband des Vereins:	Schweizerischer Kickbox Verband (SKBV)
Mitglieder:	Aktive zurzeit 75
Cluberfolge:	Teilnahme an EM Mehrfache Schweizermeister Kickbox-Gala siege

 **GERÜSTBAU TSCHARNER**

Ideen

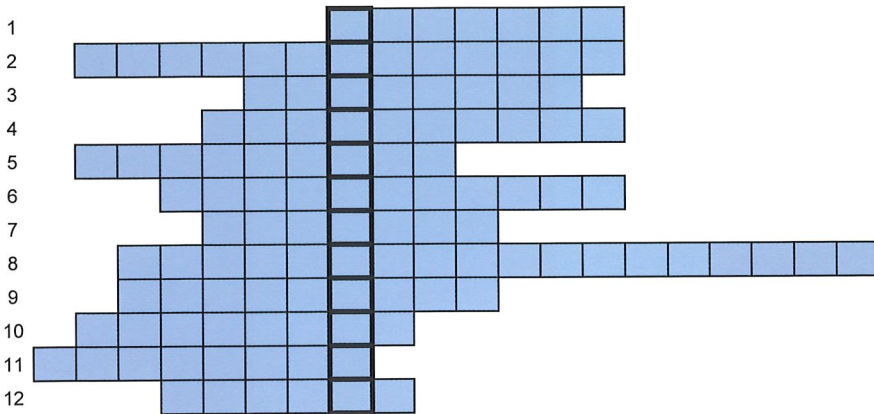
081 650 30 40

Technik

Präzision

[www.gerüstbau-tschärner.ch](http://www.geruestbau-tschärner.ch)

Wettbewerb 30 Jahre Kick - Boxing fünf Dörfer



1 Schlagpolster; 2 Boxart / Aufwärmen; 3 Wo ist das Trainingslokal; 4 Was ist wichtig für hohe Techniken; 5 Wichtige Unterstützung der Fimen; 6 Englisch für Kick-Boxen; 7 Wann ist Kampftraining; 8 weiteres Kursangebot; 9 erstes Trainingslokal; 10 Wann ist Erwachsenenentraining; 11 an was kann man sich austoben; 12 Leiter des Kindertrainings

**Vertrauen Sie
den Spezialisten von Honda**

HONDA
POWEREQUIPMENT



Ihr Händler für eine Beratung
und eine gepflegten Service:

Zimmermann AG
Motorgeräte und Kommunaltechnik
Domal / Ems Tel. 081 650 30 00
www.zimmermannag.net

Buchhandlung Regenbogen

Bücher und mehr

Buchhandlung Regenbogen
Vazerolgasse 1
7000 Chur

☎ 081-253 31 23
info@regenbogen-chur.ch
www.regenbogen-chur.ch

carrosserie
VSCI m casutt ag zizers
spritzwerk
www.carrosserie-casutt.ch



Unsere Sponsoren

ALBERT CASUTT AG 7205 ZIZERS TEL 081 322 14 56

CASUTT HAUSTECHNIK
SANITÄR-HEIZUNG

Informatikschule VISIALOG
Wiesentalstrasse 89
CH - 7000 Chur

Telefon +41 81 356 61 39
Mobile +41 79 405 96 28
Skype +41 22 534 96 40

Informatikschule VISIALOG



SECURITAS

Unsere Gönner

Velos Motos Caseli GmbH
Compognastrasse 35
7430 Thusis

www.caseli.ch
Telefon 081 651 58 56

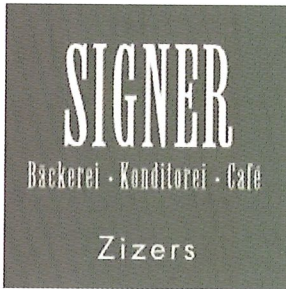
Dr. Gian Jörger
Dr. Rosemary Oman
Dr. Petra Rutz

Chiropraktoren SCG / ECU
Steinbruchstr.12
CH-7000 Chur GR

PASSANANTE BILDHAUER · CHUR

GRABMALE · BRUNNEN · SKULPTUREN
NATURSTEINRESTAURIERUNGEN

RASCHÄRENSTR. 42 · 7000 CHUR · TELEFON UND FAX 081 353 64 03
MOBILE 076 584 50 52 · WWW.PASSANANTE.CH



Die Adresse für spezielle Wünsche
und Apérogebäcke.
- gefüllte Meter-Parisettes, - Brottorten, -Fociaccia
- gefüllte Riesen-Laugenbrezel, - Buschetta

Bäckerei-Konditorei-Café Signer,
Antonia und Peter Signer-Würms
Kantonsstrasse 130, 7205 Zizers
Tel 081 322 88 77,
www.baeckerei-signer.ch

ASSERT^{pro}



Gewalt- und Verbrechenprävention

Patrick Leu

Konzept *YourPower*[®]

Hochwangstrasse 18A
7304 Maienfeld
+41 (81) 330 42 23
+41 (79) 416 49 58
www.assertpro.ch

**Gewaltfreie Konfliktlösung und Selbstbehauptung
für Kinder und Erwachsene im Alltag und Beruf.
Reality-Trainings/Konzeptionen/Audits**

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen.

H.P. TSCHARNER
7220 SCHIERS
tscharner-holzbau.ch
081 328 11 43

- Zimmerei
- Schreinerei
- Elementbau
- Chaletbau
- Treppenbau
- Renovation

MINERGIE[®]

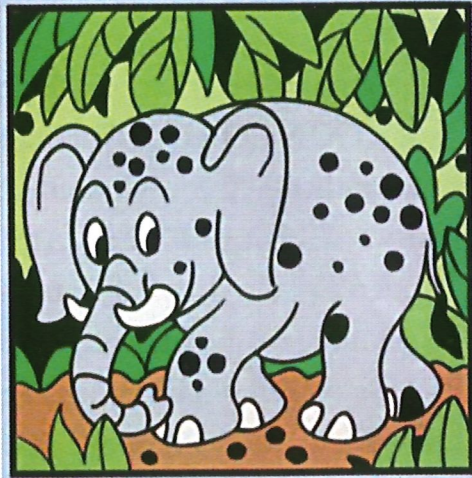
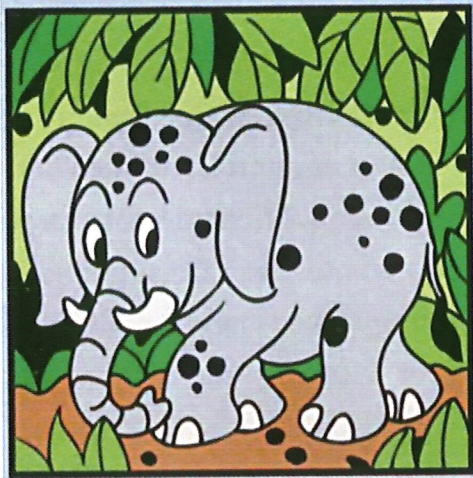
FACHPARTNER



holzbau schweiz

Fehler-Suchbild

Die untere Zeichnung unterscheidet sich durch 8 Fehler von der oberen. Finde die Fehler!



KARLIHOFSTR. 10
CH-7208 MALANS
Tel. 081 322 87 89

Mountainbikes/Rennvelos:
Verkauf • Reparaturen • Service • Bekleidung.
Textildruck • Club-Bekleidung und vieles mehr.



Hauptgeschäft Lunden	081 328 16 16
Dorfmetzgerei Schiers	081 328 18 18
Altstadtmetzgerei Chur	081 252 35 43

Prättigauer u. Churer Spezialitäten

Die Kick-Box-Bosse



Silvio Zimmermann
1. Meistergrad
Kindertrainer &
Kassier



Angel Taboas
2. Meistergrad
dipl. Kickbox-Trainer
SKBV



Peter Stucki
2. Kyu
Präsident



Tanja Disch
4. Kyu
Mitglied



Patrick Leu
3. Kyu
Mitglied

Wir gratulieren dem Kick-Boxing Club
ganz herzlich zum 30-jährigen Jubiläum.

The logo for FRIGO RENT features the words "FRIGO RENT" in a bold, white, sans-serif font. The letters are set against a background of a blue, textured, ice-like block that has a slightly irregular, rectangular shape.

IHR LEASING PARTNER











































The logo for CALANDA KÄLTE features the words "CALANDA KÄLTE" in a bold, white, sans-serif font. The letters are set against a background of a blue, textured, ice-like block that has a slightly irregular, rectangular shape.

KÄLTE- & KLIMATECHNIK

The logo for ONAX features the word "ONAX" in a bold, green, sans-serif font. The letter "A" is stylized with a triangle inside it. To the left of the text is a large, light green, curved shape that resembles a stylized letter 'D' or a partial circle.

IT SOLUTIONS

IT-Lösungen aus einer Hand– Jederzeit. Schnell. Sicher.
Compognastr. 13 - 7430 Thusis - 081 650 0 650 - www.onax.ch

						23					
						19					
						10					
						19					
						24					
						21					
15	7	20	26	21	27						
	=		=		=		=		=		=



Fontisana
Physiotherapie
Medizinische
Trainings-Therapie

Bahnhofplatz 2
 CH-7302 Landquart

Fontisana
 Die Quelle für mehr Gesundheit

für gesundheitsbewusste
 Menschen mit besonderen Ansprüchen an
 an ihr Körpertraining

Unser Angebot:
 Diverse Trainingsabos, Fit Vibe,
 Personal Training, Firmenangebote,
 Gruppenkurse,
 Sport-Test, Reha-Test, Fitness-Test

Unsere Philosophie hält an den Grundsätzen
 der Naturheilmedizin, dem Spitzensport und
 der Sportphysiotherapie fest

Kontakt:
 Telefon +41 (0)81 330 80 55
www.fontisana.ch / fontisana@kin.ch



HOTEL Sportcenter

Fünf-Dörfer Zizers

Ihr Hotel

Wir bieten Ihnen:

- 34 Zimmer mit jeglichem Komfort und Internet
- Spezialpreise für Arbeitsreisende und Firmen
- Restaurant mit freundlicher Atmosphäre
- Speisesaal für Firmenessen und Familienanlässe
- Kreative und feines Essen
- Tennis- Squashplätze und Tennisschulen
- Ideale Ausgangslage, grossem Parkplatz

Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Nähere Infos unter:
Tel. : 081/ 322 69 00
hotel@5doerfer.ch
www.hotel-5doerfer.ch

ALBERT JOOS AG
Raschärenstrasse 34
7000 Chur



JOOSBauprodukte

Tel. 081 286 35 55
Fax 081 286 35 33

bauprodukte@joos.ch
www.joos.ch

Bewehrung und Zubehör
Tiefbauprodukte
Bauwerkzeug



AGENTUR FÜR FREMDSPRACHEN IM AUSLAND

Flurstrasse 15 - Postfach 46 - CH-8887 Mels
Telefon 081 723 02 02 - Fax 081 723 06 06
mail@afa-fremdsprachen.ch
www.afa-fremdsprachen.ch

Ihr Partner für weltweite Sprachreisen !

- Erwachsenensprachkurse •
- Examenkurse • Schülersprachkurse •
- Klassenfahrten • 50 plus Reisen •
- im Hause des Lehrers •

Bestellen Sie noch heute unseren Katalog oder Ihre
ganz persönliche Beratung.
Natürlich unverbindlich und kostenlos !

Was ist Kick-Boxing?

Das Kickboxen, oder Kontaktkarate wie es früher hieß, ist im Bereich des Kampfsportes eine relativ junge Sportart. Es wurde in den siebziger Jahren in Amerika entwickelt.

Kickboxing ist eine Mischung aus Karate-Fussschlägen und Box-Fausttechniken. Man kämpft wie beim Boxen in unterschiedlichen Gewichtsklassen.

Es werden drei Hauptssysteme unterschieden, das Vollkontakt – Kickboxen, das Leichtkontakt und das Punktesystem.

In allen drei Bereichen wird nach strengen Regeln und mit einer speziellen Schutzausrüstung gekämpft.

Die Sportart Kickboxen kann ohne Übertreibung als komplexe, den ganzen Körper fordernde und fördernde Disziplin bezeichnet werden.

Sie ist für Mann und Frau in den verschiedensten Altersstufen gleichermaßen geeignet.

Durch die strengen Reglementierung und die Schutzausrüstung ist eine Verletzungsgefahr trotz des kämpferischen Elementes nicht grösser als in anderen Sportarten, im Gegenteil, wie statistische Untersuchungen belegen.



CS

BAUKERAMIK

Gewerbecenter Herawis 7203 Trimmis

- Plattenbeläge
 - Natur- + Kunststeinarbeiten
 - Natursteinschutz- und Pflege
 - Umbauten mit Festpreis-Garantie

TEL. 081 353 70 30

FAX 081 353 66 54

MOBILE 079 681 19 47

CS BAUKERAMIK GMBH

BAHNHOFSTRASSE 2

7203 TRIMMIS



BUCCERI
COIFFEUR

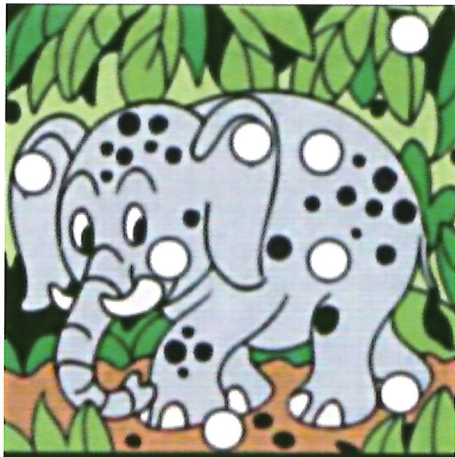
Damen • Herren • Kinder

Vazerolgasse 19

7002 Chur


Tel. 081 252 53 15

Lösungen




Früchte-Rätsel Seite 13: Birne = 4, Kirsche = 2
Apfel = 1, Zitrone = 6, Banane = 3, Ananas = 5

STRAPAZI SOUNDS GOOD.



www.strapazi.ch



Ihr Töffbekleidungsshop in der Region

Alles aus einem Haus








Verkauf von Velos, Motorräder, Velo- und Motorradbekleidung, Zubehör, Gartengeräte, Schneefräsen, Streummaschinen und Taumittel Snow n Ice














Velos Motos Caseli GmbH

Compognastrasse 35 7430 Thusis www.caseli.ch Tel. 081 / 651 58 56

Chronik

Franco Passanante wurde mehrmals Schweizermeister im Kickboxen, bevor er zum Boxen wechselte. Auch dort kam er zu Titelehren, bevor er ins Profilage wechselte. Heute gehört Passanante zu den Vorzeigefiguren im schweizerischen Boxsport.

Peter Galliard erkämpfte sich in der Kategorie bis 75 kg. die erste Medaille für das Modern Karate Center Fünf Dörfer am 21. Februar 1982 in Biel. Galliard gehört heute zu den grossen Tenören und stand schon mit den wohl bekanntesten Tenören wie Placido Domingo und Luciano Pavarotti auf der Bühne.



1983

- Siege durch Franco Passanante, Graciella Meier und Markus Voneschen
- 2. Ränge durch Jürg Clavadetscher, Carmen Balzer, Markus Voneschen,

- Graciella Meier und Franco Passanante
- 3. Ränge durch Franco Passanante, Karin Bleisch, Markus Voneschen, Marco Bleuler, Graciella Meier
- Schweizermeisterschaft im Light: Silbermedaillen für Franco Passanante, Markus Voneschen und Graciella Meier, Bronzemedaille für Carmen Balzer

1984

- Siege durch Jürg Clavadetscher, Silvio Zimmermann, Jürg Engler, Tsering Kangsar, Franco Passanante und Markus Voneschen
- 2. Ränge durch Markus Voneschen, Tsering Kangsar, Beatrix Thöny, Jürg Clavadetscher und Pino Jaconis
- 3. Ränge durch Jürg Clavadetscher, Franco Passanante, Peter Meier, Markus Voneschen, Tsering Kangsar und Niki Capozzi
- Schweizer Mannschaftsmeisterschaft im Light: Bronzemedaille mit Jürg Clavadetscher, Franco Passanante, Silvio Zimmermann, Peter Meier, Markus Voneschen und Richard Taucher
- Schweizermeisterschaft im Light: Goldmedaille für Jürg Clavadetscher

1985

- Siege durch Jürg Engler, und Markus Voneschen
- 2. Ränge durch Marijan Matic, Marco Hitz und Markus Voneschen
- 3. Ränge durch Tsering Kangsar,

Markus Voneschen und Sabine Fischer, Jürg Clavadetscher und Franco Passanante

- Schweizermeisterschaft im Light: Goldmedaille für Jürg Engler, Bronzemedailles für Jürg Clavadetscher und Markus Voneschen

1986

- Siege durch Marijan Matic
- 2. Ränge durch Armin Messerer, Marijan Matic, Franco Passanante und Daniel Buchmann
- 3. Ränge durch Marijan Matic und Armin Messerer
- Schweizermeisterschaft im Light: Goldmedaille für Marijan Matic, Silbermedaille für Armin Messerer

1987

- Siege durch Marijan Matic und Armin Messerer
- 2. Ränge durch Armin Messerer
- Schweizermeisterschaft im Light: Goldmedailles für Marijan Matic und Armin Messerer

1988

- Siege durch Marijan Matic
- 2. Ränge durch Marijan Matic

1989

- Siege durch Marijan Matic
- 2. Ränge durch Franco Passanante
- Schweizermeisterschaft im Light: Goldmedaille für Marijan Matic

1990

- Siege durch Franco Passanante und Marijan Matic
- 2. Ränge durch Franco Passanante und Marijan Matic

1991

- 2. Ränge für Franco Passanante, Simon Engler und Andy Caluori

1992

- Siege durch Simon Engler
- 2. Ränge durch Franco Passanante
- Schweizermeisterschaft im Light:





Silbermedaillen für Fabio Insalata
und Fabio De Patre

- Schweizermeisterschaft im Full:
Goldmedaille für Franco Passanante,
Bronzemedaille für Simon Engler

1993

- Schweizermeisterschaft im Light:
Goldmedaillen für Simon Engler und
Fabio Insalata
- Schweizermeisterschaft im Full:
Goldmedaillen für Simon Engler und
Franco Passanante

1994

- Schweizermeisterschaft im Light:
Goldmedaillen für Fabio Insalata,
Silbermedaille für Franco Passanante
- Schweizermeisterschaft im Full:
Goldmedaillen für Franco Passanante,
Silbermedaille für Fabio Insalata

1995

- Siege durch Fabio Insalata und

Andrea Nussio

- 2. Ränge durch Hanspeter Meier

1996

- Siege durch Riccardo Genco
- 2. Ränge durch Fabio Insalata und
Domenic Arpagaus

1997

- Siege durch Daniel Casanova und
Fabio Insalata
- 2. Ränge durch Erwin Vogt und
Domenic Arpagaus

1998

- 2. Platz an der Kampfnacht in Chur
von Riccardo Genco

1999

- Schweizermeisterschaft im Full:
Arpagaus Domenic 2. Platz
- 1. Plätze an der Schweizermeister-
schaft durch Arpagaus Domenic,

Genco Domenico, Jordan Bruno,
Vogt Erwin, Gruber Sascha.

- Sieg an der Kampfnacht in Chur
durch Arpagaus Domenic.

2001

- 1. Platz an der Schweizermeister-
schaft durch: Simon Kunfermann

2000

- 1. Plätze an der Schweizermeister-
schaft durch: Sascha Schober,
Riccardo Genco,
- 2. Plätze an der Schweizermeister-
schaft durch: Giovanni Damiano

2002 – 2005

- Podestplätze an der Schweizermeister-
schaft durch: Schmid Ivan, Sabrina
Häfelin, Arpagaus Domenic, Kai
Russi, Silvio Sauter, Damiano Tuena



2006

Europameistertitel in Davos an der offenen Teakwon-Do EM durch: Silvia Haas und Jonny Scarsi. Vize Meister wurde Beni Pally und mit Damiano Tuena auf dem dritten Platz ein super Resultat.

2007 – 2009

- Erste Plätze an der Schweizermeisterschaft durch: Gansner Patrick, Tuena Damiano
- Podestplätze an der Schweizermeisterschaft durch: Silvio Sauter, Manuel Hostettler, Häfelin Sabrina, Damiano Tuena, Stucki Marco, Gansner Patrick
- An den 7. Championchips von Davos haben die Kickboxer schön zu geschlagen mit Randy Schaniel Rang 1, Hemmi Martin Rang 1 und Patrick

Gansner Rang 1 haben Sie gleich drei Titel errungen. Mit Platz 2 von Benni Pally und Fabio De Patre vor den dritt platzierten Damiano Tuena und Sabrina Häfelin runden Sie das gute Resultat ab.



MARC AG

Versicherungen | Makler & Services

Hals- und Beinbruch :-)

Landquart

Tel. 081 307 88 88

www.marc-ag.ch

GARAGE O. STOCK AG

Vertretung der Marken Skoda und Daihatsu
Reparatur- und Servicearbeiten aller Automarken
Reparatur von Karosserie-Schäden im eigenen Haus
Übernahme der gesamten Schadensabwicklung



Kantonsstrasse 152 | 7205 Zizers
Telefon 081 300 61 00 | Telefax 081 300 61 01
stockag@bluewin.ch | www.stockag.com



Miar
liaben
Schrott

A&M AG
RECYCLING CENTER



Anlieferung:
Montag bis Freitag
7.30 - 12.00 Uhr
13.00 - 17.00 Uhr

www.recycling-center.com

0800 300 450

OTHMAR HARDEGGER AG

KRAN-/KIPP-/SPEZIALTRANSPORTE



7205 ZIZERS
SCESAPLANASTRASSE
T 081 322 61 48 / F 081 322 84 70

info@hardegger-transporte.ch
www.hardegger-transporte.ch

Ihr kompetenter Partner für:

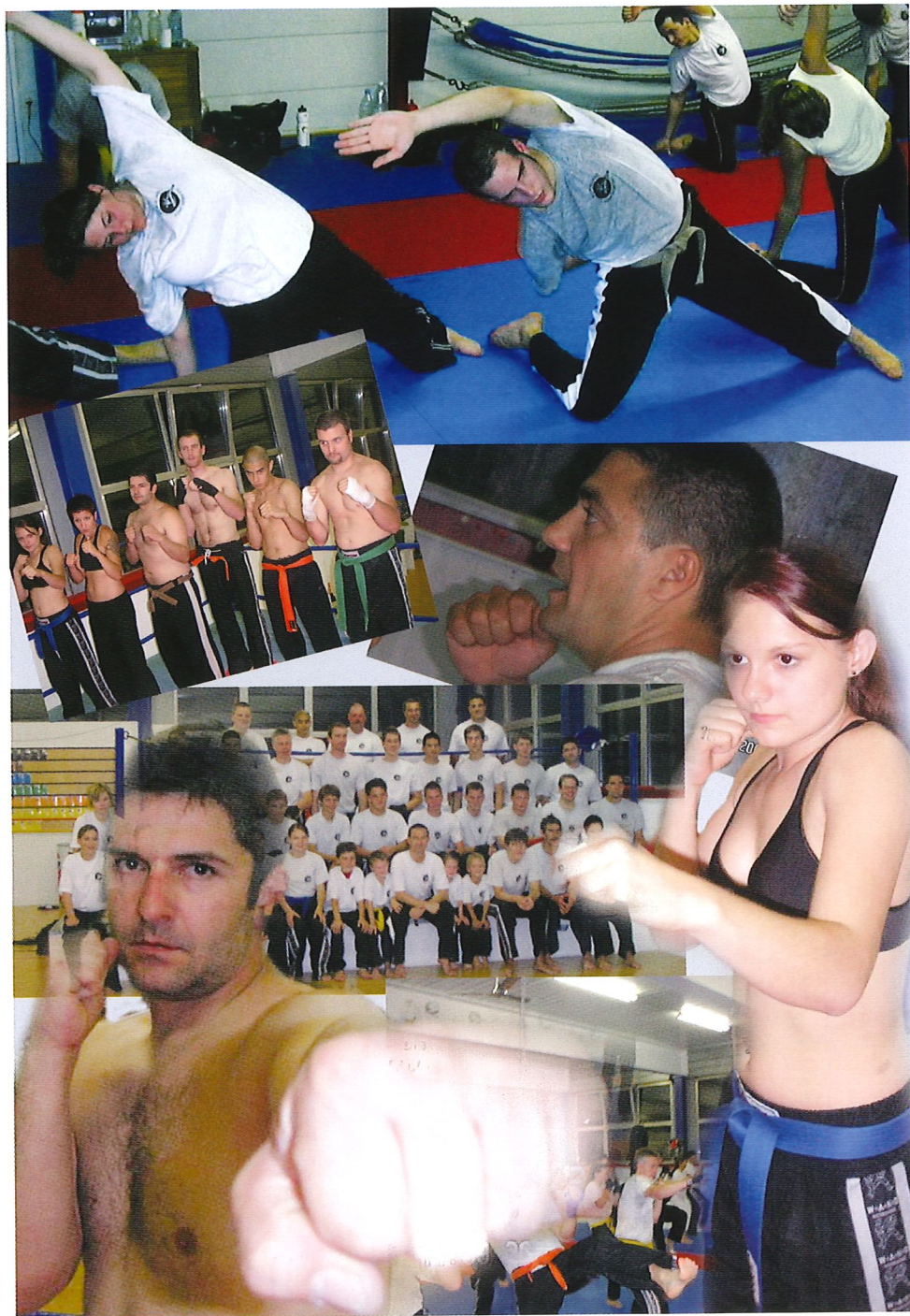


- > Wasserschadentrocknung
- > Leckortung
- > Bautrocknung/Bauheizung
- > Zelt-/Hallenheizung und
-kühlung
- > Wäschetrocknung
- > Luftentfeuchtung
- > Klimatisierung
- > Luftreinigung
- > Luftbefeuchtung
- > Warmluftheizung

KRÜGER

Krüger + Co. AG
7205 Zizers GR
Tel. 081 300 62 62
Fax 081 300 62 72

www.krueger.ch





Kickboxen

Semi-Kontakt

Semi-Kontakt ist die ideale Wettkampfform für Einsteiger. Gekämpft wird auf einer Fläche von 8 x 8 Metern. Die Bewertung erfolgt durch drei Schiedsrichter, und zwar wie folgt:

- 1 Punkt für Fausttechniken zum Körper oder Kopf sowie für Fusstechniken zum Körper
- 2 Punkte für Fusstechniken zum Kopf und gesprungene Fusstechniken zum Körper
- 3 Punkte für gesprungene Fusstechniken zum Kopf.

Jeder Treffer muss korrekt und sauber an den erlaubten Stellen den Gegner berühren und schnell zurückgezogen werden. Die Ausrüstung ist obligatorisch und dient zum Schutze des Gegners. Gewertet wird nach jedem Treffer; die Punkte werden gutgeschrieben wenn sie von mindestens zwei Schiedsrichtern gesehen wurden. Die Kampfzeit ist in der Regel 1 x 3 Minuten für Ausscheidungskämpfe und 2 x 2 Minuten für Finalkämpfe.

Light-Kontakt

Die meisten Wettkämpfer des Kick-Boxing Fünf Dörfer starten in dieser Kategorie. Die Punktebewertung ist genau gleich wie im Semi-Kontakt. Neben den drei Punkterichtern leitet ein vierter Schiedsrichter den Wettkampf. Dieser ist verantwortlich, dass die Regeln eingehalten werden. Der Kampf

wird nur unterbrochen, wenn gegen die Regeln verstossen oder zu lange geklammert wird. Im Unterschied zum Semi-Kontakt wertet jeder Richter aus seiner Sicht mit zwei Klickern und rechnet nach jedem Kampf ab. Der Kämpfer, der mehr Richterstimmen auf sich vereinigt, ist Sieger. Auch im Light-Kontakt ist kontrolliert zu arbeiten, denn auch hier ist ein **KO nicht erlaubt** und führt zur Disqualifikation des fehlbaren Kämpfers. Disqualifiziert wird auch, wer mehr als drei Mal die 8 x 8 Meter grosse Kampffläche verlässt. Die Wettkämpfe dauern 1 x 3 Minuten in der Ausscheidung und 2 x 2 Minuten im Finale.

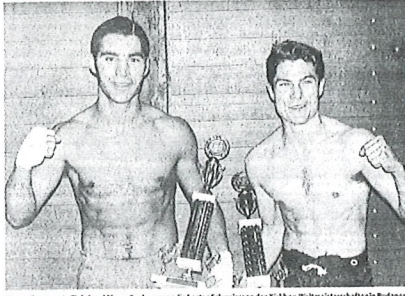
Full-Kontakt

Full-Kontakt ist zweifelsohne die Königsklasse. Es gelten die gleichen Regeln wie im Light-Kontakt, jedoch ist hier der KO erlaubt, ja sogar erwünscht. Ein weiterer Unterschied liegt darin, dass die meisten Kämpfe im Ring ausgetragen werden. Bewertet wird wie im Light-Kontakt. Zusätzlich werden pro Runde die Fusskicks gezählt, die von den Kämpfern angebracht werden. Betragen diese nicht mindestens sechs, wird für jeden fehlenden Kick ein Punkt abgezogen. Wie im Light-Kontakt gewinnt auch hier der Kämpfer, der am meisten Richterstimmen auf sich vereinigt. Die Kampfzeit beträgt 2 x 2 Minuten für Ausscheidungskämpfe und 3 x 2 Minuten für Finalkämpfe.



«Schlüssel» für die Bündler an Schweizer Meisterschaften in Bern
Matic Schweizer Meister in Kickbox

Wie Meisterschaften in Bern... Matic Schweizer Meister in Kickbox... Der Sieger Matic Schweizer... hat sich im Kickbox-Weltmeisterschaften in Bern...



Franco Passanant (links) und Simon Engler waren die besten Schwelmer an den Kickbox-Weltmeisterschaften in Bern

Engler und Passanant beste Schweizer an

An den Kickbox-Weltmeisterschaften waren die beiden Bündler Natl-Mitglieder des Kantons Schwyz.

Sich Engler im Leichtgewicht (bis 69 kg) und Passanant im Mittelgewicht (bis 81 kg)...

Riccardo Genco Zweiter

Der Churer Riccardo Genco vom Kickbox Club Fünf Dörfer erreichte beim 5. Züri Oberländer Cup in Effretikon in der Kategorie Light A (bis 69 kg) den zweiten Schlussrang. Genco besiegte im Halbfinale Stefan Fux...

Kickbox-Club Fünf Dörfer

Ein Kampfsport blüht a

seit 25 Jahren wird in der Region Fünf Dörfer geübt und gelehrt. An einem Tag der offenen Tür...



Bündner Tagblatt

Riccardo Genco: Churer Kickboxer

Riccardo Genco ist Mitglied des Kickboxing-Vereins Fünf Dörfer. Kürzlich gewann er die «Night of Power-Kick-Box-Gala» in Bern. Lukas Däscher suchte den Lehrling im Training.

«Training vom Kopf bis zur Spitze»

Taekwon do in Davos

Die Kickboxer Silvia Haas (Chur) und Gioni Scarsi (Zizers) holt sich bei den offenen Taekwon do-Europameisterschaften in Davos den Europameistertitel in ihrer Kategorie. Ebenfalls zu Medaillen kam von Beni Pally aus Igis, der in seiner Kategorie den Vize-Europameistertitel gewann.

Er ist ein durchgehendes Mitglied des Kickbox-Vereins Fünf Dörfer...



Szene aus dem Trainingsraum in Zizers: Präsident Peter Stucki (links) bearbeitet den Sandsack.

Boxfitness



Hast du genug von den üblichen Methoden? Träumst du von einem neuen Weg, deine Muskeln und dein Gehirn zu stärken? Den ganzen Stress abzuschütteln, der sich in dir angesammelt hat?

Möchtest du wieder in Form sein? Mit einer aerobischen Hochleistungsaktivität tausende von Kalorien verbrennen und deine Leistungen verbessern?

Suchst du einen vereinfachten Zugang zur faszinierenden Welt des Boxens? Die gleichen Schläge, den gleichen Schweiß, aber ohne sich auch nur mit einem Finger zu berühren?

bist du bereit, dich selbst herauszufordern? Deine Reflexe, deine Koordination, deine körperliche Resisten? Dich selbst zu überwinden, dich zu verbessern... immer?

Boxfitness

Eine Explosion des Wohlbefindens Fünfzig Minuten lang hämmernde Musik und fünfhundert verschiedene und innovative Übungen, während dich dein Instruktor lautstark anfeuert.

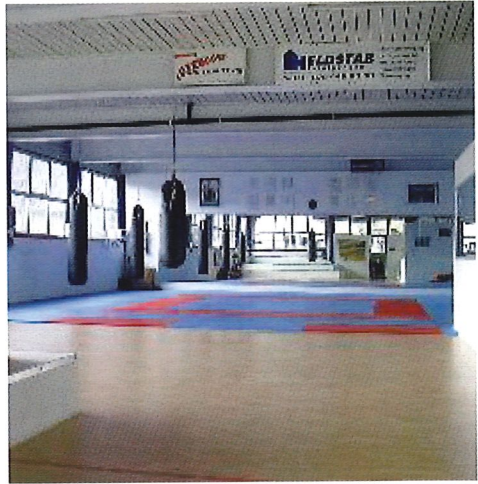
Die in der Schule und auf der Arbeit angesammelte Spannung kann nun auf einfache und unterhaltsame Weise abgeschüttelt werden. Mit Boxfitness, der Fitnessdisziplin für Frau und Mann, welche das Boxen aus den vier Seilen des Ring geholt und es zusammen mit Aerobic in die komfortable Umgebung deines Fitness-Studios gebracht hat, kann man sich spielend in Form halten.

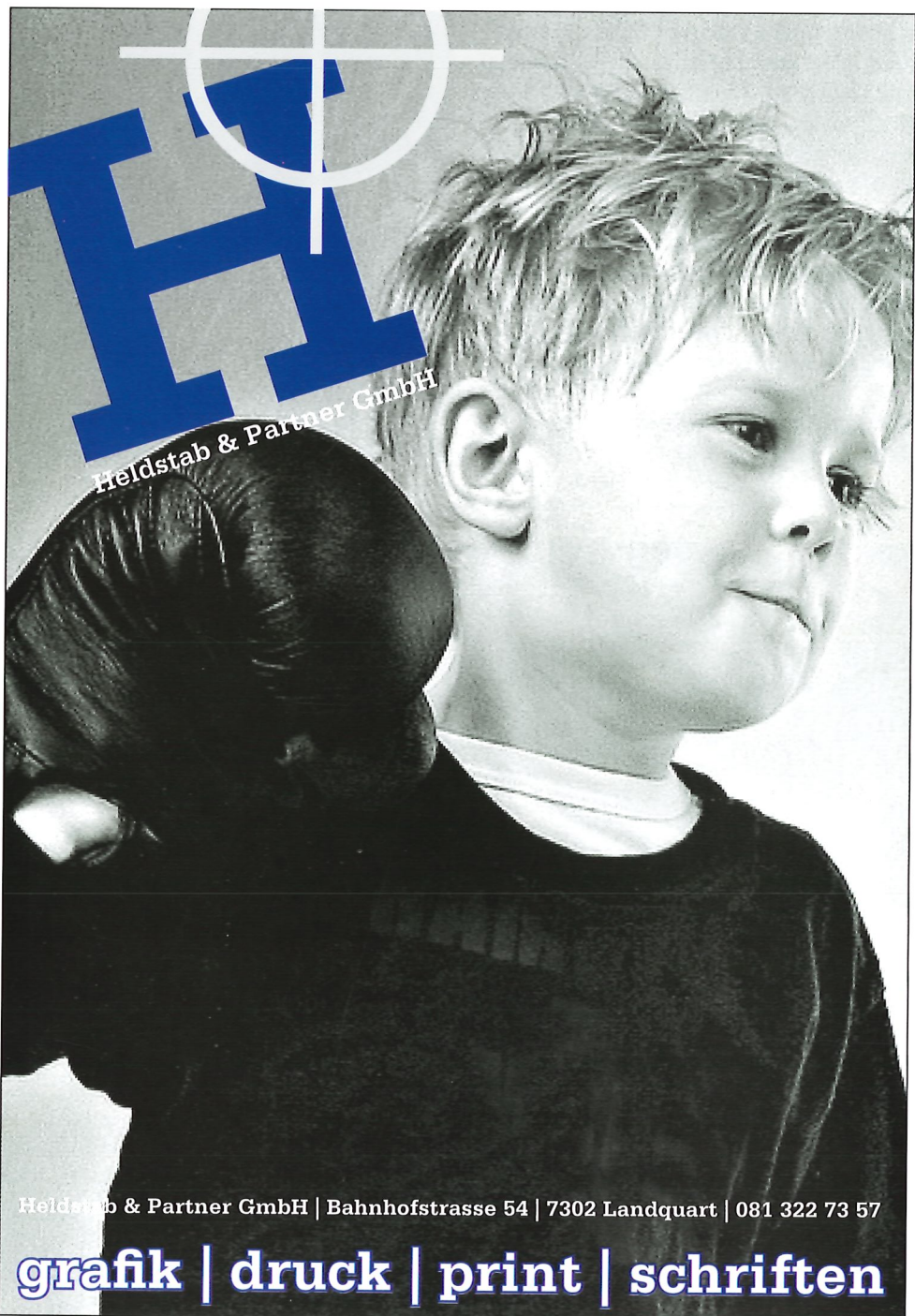
Das heisst: Harmonische und schnelle Muskeln, stählerne Bauchmuskulatur, straffe Gesässmuskeln, eine gute Kondition und einen geraden und kräftigen Rücken, während man tausende Kalorien verbrennt. Und all das, ohne dass man sich auch nur einmal mit dem Finger berührt. Diese Disziplin kann gleichzeitig auf folgende Weise umschrieben werden: Explosiv, unterhaltsam, sogar befreiend. Das Geheimnis ihres Erfolges liegt in der Kombination zweier grundlegender Elemente: Boxen und Aerobic.

Boxfitness - Lektionen bestehen aus der Organisation von aerobischen und anaerobischen physischen Übungen, die vom Instruktor begleitet

werden und zu denen Musik gespielt wird (und bei denen auch Hilfsmittel wie Gewichte zwischen 1 kg und 5 kg, Holzstöcke, Medizinbälle, Step, Lenker, Boxsäcke eingesetzt werden), die so oft und so intensiv wiederholt werden, bis sie die physiologischen Prozesse des Organismus anregen und so die körperliche, geistige, technische und taktische Performance des Athleten erhöhen und damit seine Leistungsfähigkeit im Fitness-Studio.

Kontakt: info@boxfitness.ch oder 076 562 53 08





Heldstab & Partner GmbH | Bahnhofstrasse 54 | 7302 Landquart | 081 322 73 57

grafik | druck | print | schriften