

Finta

vereinszeitschrift **vbc bonaduz**

Ausgabe
Nr.
26

Saison
2017/18

Inhalt

Juwo-
Trainingstag 2017
▶ Seite 10

Zum 1. Mal:
KidsVolley!
▶ Seite 12

Luftgewehr-
schiessen
▶ Seite 19

Wussten Sie
schon, dass ...
▶ Seite 25

Beachtraining auf
dem Tulöö
▶ Seite 26



November 2016: Der VBC Bonaduz macht eine «gute Falle» in den neuen ZIP-Hoodies

Nati-A – Näfels **18** Beachturnier **23** Fasnachtsturnier **24**



... mehr als Volleyball.

vbc
bonaduz
volleyballclub bonaduz

www.vbcbonaduz.ch

GEBRÜDER CLOPATH

BAUPLANUNG & AUSFÜHRUNG

BONADUZ / CAZIS

gebruederclopath.ch

079 205 05 20

-Parkettböden

-Hoch- und Tiefbauarbeiten

-Kundenmaurerarbeiten

-Dachdecker- und Spenglerarbeiten

-Schreiner- und Zimmereiarbeiten

-Fenster & Türen

IHR PARTNER FÜR KLEINE BAUAUFTRÄGE AUS EINER HAND



BONADUZ, RHÄZÜNS TAMINS & DOMAT/EMS

DI-SA 18–22 UHR

SO 18–21 UHR



Vorspeisen
Pizza/Pasta
Fleisch/Fisch/ Salate
Getränke

LIEFERSERVICE

Versamerstrasse 20 · 7402 Bonaduz
Tel. 081 641 30 30
Mail info@caruso-bonaduz.ch
www.caruso-bonaduz.ch

Editorial

Veränderungen im VBC Bonaduz

chin. Sprichwort

Liebe Leserinnen und Leser

Ja, ich gebe es zu, zuerst trafen mich die vielen Abgänge aus unserem Verein im Frühling 2017 ziemlich hart: Warum passiert das? Warum gerade jetzt? Was habe ich als Präsi falsch gemacht? Wer oder was ist schuld daran? Doch ein paar Gespräche mit lieben Menschen halfen mir aus diesem Tief heraus: **Es ist Zeit, Zeit für eine Veränderung**, Zeit, Neues anzupacken. Zeit, mit den weiter motivierten und mich seit Jahren begleitenden Volleyballspielerinnen etwas Neues anzupacken. Es ist Zeit für eine Veränderung!

Mit 12 Spielerinnen verlassen uns wohl wahr dieses Jahr grad einige wichtige Stützen, die nicht nur auf dem Feld, sondern auch in der Vereinsarbeit Wichtiges leisten. Aber es bleiben auch viele **fleissige Hände und kreative Köpfe** dabei, und über diese freue ich mich.

Und als ich im April 2017 in der Zeitung las, dass sich sogar Volero Zürich in einer Sackgasse befindet, dachte ich, dass auch in Spitzenteams und im Leistungssport nicht alles Schoggi ist. Dass auch bei grossen und prestigeträchtigen Vereinen manchmal der Wind der Veränderung weht.

Wenn der Wind der Veränderung weht,
bauen einige Menschen Mauern,
aber andere bauen Windmühlen.

Doch zurück zum VBC Bonaduz: Wenn wir den Spruch oben lesen, gratuliere ich den VBCLerinnen und VBCLer zum mutigen Entscheid, keine Mauern zu bauen, sondern die Windmühlen der innovativen Ideen voranzutreiben. Seien sie die Kraft unseres Vereins, der **Antrieb für unsere Leidenschaft** und die Hoffnung auf den Erfolg, den wir früher oder später sicher ernten dürfen.

Und an die Abgängerinnen: Den Reisenden wünschen wir eine spannende Zeit, den Aufhörenden schöne Erlebnisse ohne Volleyball, den Pausierenden den Mut, zurückzukehren, wenn der Entscheid eine Lücke hinterlässt. Wir wünschen allen von Herzen, dass ihre Entscheidung richtig war und sie die Zeit für Neues und Veränderungen zu nutzen wissen.

Packen wir das neue Vereinsjahr gemeinsam an, verteilen wir die Arbeit auf möglichst alle Schultern und sehen wir den Wind der Veränderungen als Chance, unsere Teams neu zu organisieren.

Toi toi toi allen Teams, viel Spass, Freude und Vereinsgeist allen VBC-Mitgliedern.

Präsidentin VBC Bonaduz

VBC-Hallensponsoren

Herzlichen Dank!



Conzett Bronzini Partner AG Chur
Dipl. Bauingenieure ETH / FH / SIA

Impressum «Finta»

Herausgeber
Volleyballclub Bonaduz
www.vbcbonaduz.ch

Redaktion
Janine Bergamin, Bonaduz
E-Mail info@gz1.ch

Inseratekosten – farbig

¼ Seite Fr. 80.—
½ Seite Fr. 100.—
1 Seite Fr. 140.—

Auflage
140 Stück

Erscheinen
1x pro Jahr im Herbst/Saisonstart

Layout & Gestaltung

Grafik Z + 1
Via Danisch 10
7402 Bonaduz
www.gz1.ch

Druck
Copy Print Rizzi - Thusis

Bonaduz 1 – 2. Liga GSGL Damen

Keep calm and have fun!



Das 2.-Liga-Team 2017/18 von links: Manuela Pinchera, Jeannette Fischer (Trainerin), Tanja Degiacomi, Andrea Fischer, Alisha Bieler, Ruth Gubser, Mara Bieler, Natasha Schmid und Franziska Kloha.

In den zahlreichen vergangenen Saisons in der 2. Liga haben wir viele Erfahrungen gesammelt und einige Hochs aber auch Tiefs erlebt. Sowohl bei den Erfolgen, als auch bei den Niederlagen, haben diverse verschiedene Faktoren mitgespielt. Doch eines können wir rückblickend klar sagen: die für unser Team wohl wichtigste Komponente ist die Freude am Sport. Was uns auszeichnet ist nicht etwa eine Durchschnittsgrösse von mind. 1.75 m oder eine perfekte Technik und Athletik, sondern unser Teamgeist, unsere unkonventionelle Spielart und der Spass an unserem Hobby.

Auf diese Stärken wollen wir in der bevorstehenden Saison wieder setzen, denn fröhliche Bonaduzer Volleyballerinnen sind nicht bloss glückliche Volleyballspielerinnen, sondern auch bessere Volleyballspielerinnen.

Mit einer grossen Portion Spass und Kreativität, mit einem guten Mix aus erfahrenen Teamstützen und jungen motivierten Spielerinnen und natürlich auch mit dem nötigen

Rangliste 2016/17

1. TSV Jona Volleyball	18	52:13	49
2. Volley Näfels 1	18	48:12	46
3. Rätia Volley	18	45:26	40
4. Pizol Volley 1	18	35:31	30
5. VBC Bonaduz 1	18	36:36	27
6. VBC Galina 2	18	33:37	23
7. VBC Arosa 1	18	29:38	22
8. Volley Mauren Eschen	18	22:45	14
9. VBC Viamala Thusis	18	22:51	11
10. VBC Linth 1	18	17:50	8

Ehrgeiz, nehmen wir die Saison 2017/2018 in Angriff. Wenn wir dann noch verletzungsfrei bleiben und unser Staff-Team – bestehend aus Ruth und Manu (Coaches) und den Fischer Sisters (Andrea als Captain und Jeannette als Trainerin) – die Fäden richtig zieht, wird es sicherlich nicht nur eine glückliche, sondern auch eine gute Saison werden.

**In diesem Sinne:
KEEP CALM AND HAVE FUN!**

■ Captain Jeannette Fischer

Spielplan 2. Liga 2016/17

Schreiberin

Sa 28.10.2017 16:15	VBC Bonaduz 1	TSV Jona	Turnhalle Bonaduz	Manu B.
Do 02.11.2017 20:15	Volley Mauren Eschen	VBC Bonaduz 1	Schulzentrum Unterland	
Mo 06.11.2017 20:15	VBC Chur 1	VBC Bonaduz 1	Lachen oben	
Sa 18.11.2017 13:30	Biogas Näfels	VBC Bonaduz 1	Klosterturnhalle	
Mi 22.11.2017 20:30	VBC Bonaduz 1	Rätia Volley	Turnhalle Bonaduz	Martina
Fr 01.12.2017 20:30	VBC Galina 2	VBC Bonaduz 1	Mühleholz 2	
Do 07.12.2017 20:30	VBC Bonaduz 1	VBC Arosa 1	Turnhalle Bonaduz	Andrea W.
Sa 06.01.2018 15:30	TSV Jona	VBC Bonaduz 1	Rain	
Sa 13.01.2018 16:15	VBC Bonaduz 1	Mauren Eschen	Turnhalle Bonaduz	Gini
Fr 19.01.2018 20:30	ViamalaThusis	VBC Bonaduz 1	Campogna Thusis	
Sa 27.01.2018 16:15	VBC Bonaduz 1	VBC Chur 1	Turnhalle Bonaduz	Alice
Di 30.01.2018 20:30	VBC Bonaduz 1	Biogas Näfels	Turnhalle Bonaduz	Mandy
Fr 09.02.2018 20:30	VBC Arosa 1	VBC Bonaduz 1	Mehrzweckhalle	
Fr 16.02.2018 20:15	Rätia Volley	VBC Bonaduz 1	Sand Chur	
Mo 19.02.2018 20:30	VBC Bonaduz 1	Galina 2	Turnhalle Bonaduz	Lejla
Di 27.02.2018 20:30	VBC Bonaduz 1	ViamalaThusis	Turnhalle Bonaduz	Meli
Sa 03.03.2018 16:15	VBC Bonaduz 1	Pizol Volley	Turnhalle Bonaduz	Anna
Di 13.03.2018 20:30	Volley Pizol	VBC Bonaduz 1	Badried Bad Raganz	



Tanz & Qi-Gong

Tanz ist Gefühlsausdruck
Qi-Gong ist Bewegung,
Atemübungen, Konzentration,
Körperwahrnehmung

Gabriella Knecht
dipl. Qigong-Lehrerin

Via Crest 1
7402 Bonaduz
Tel. 079 468 06 05
www.gabriellaknecht.ch

Leben ist Bewegung

Bonaduz 2 – 3. Liga GSGL Damen

Aus zwei macht eins – Das Fusionsteam

Fusionieren statt aufhören, das war im Juni 2017 die Devise der beiden Bonaduzer 3. Liga Teams. Und dank dieser Entscheidung sind 10 motivierte Spielerinnen zu einem 3. Liga Team fusioniert worden. Und ähnlich wie im 2. Liga Team ballern auch hier Erfahrung und Jugend mit- und nebeneinander.

Im Zentrum steht bei uns aber auch die Motivation und der Wille, von unserer Trainerin Andrea Fischer zu profitieren, die persönliche Technik zu verbessern und die Qualität unseres Spiels zu optimieren, ohne dabei den Spassfaktor aus den Augen zu verlieren.

Unser Schiff ist startklar und bereit, Fahrt aufzunehmen und in die Meere hinauszusegeln. Dabei werden wir uns aber nicht nur dem Wind überlassen und in den Wellen treiben, sondern das Schiff gekonnt durch saichte Gewässer oder um gefährliche

Rangliste 2016/17

1. VBC Chur 2 ▲	18	53:06	52
2. VBC Chur 1	18	45:17	42
3. Volley Zizers	18	45:21	41
4. Untervaz Volley	18	42:28	34
5. VBC Davos	18	34:34	26
6. Pizol Volley 2	18	29:38	22
7. VBC Bonaduz 3	18	25:41	19
8. VBC Galina 3	18	18:45	13
9. VBC Bonaduz 2	18	17:46	11
10. VBC Werdana Buchs	18	16:48	10

Klippen steuern und mit Erfahrung, Frische und Spritzigkeit die Saison 2017/18 unter die Ruder nehmen. ■ **Coach Janine Bergamin**



3.-Liga-Team 2017/18

Von links: Anna Hartmann, Andrea Wiss, Janine Bergamin, Melanie Koch, Manuela Bieler, Alice Buchli (stehend), Martina Krauer und Mandy Degiacomi. Es fehlen: Tanja Degiacomi, Lejla Kusuran und Andrea Fischer (Trainerin).

Spielplan 3. Liga-A 2016/17

Fr	16.10.2017	20:30	VBC Bonaduz 2	VBC Davos	Turnhalle Bonaduz	Schreiberin
Do	09.11.2017	20:30	Pizol Volley	VBC Bonaduz 2	Turnhalle Badried	3:1 – Fränz
Di	28.11.2017	20:00	ViamalaThuisis	VBC Bonaduz 2	MZH Quadra	
Fr	01.12.2017	20:30	VBC Bonaduz 2	Volley Zizers	Turnhalle Bonaduz	Tanja B.
Mo	04.12.2017	20:30	VBC Bonaduz 2	VBC Galina 3	Turnhalle Bonaduz	Manuela P.
Mo	18.12.2017	20:30	VBC Davos	VBC Bonaduz 2	Arkaden	
Do	18.01.2018	20:15	Rätia Volley	VBC Bonaduz 2	Turnhalle Sand Chur	
Sa	27.01.2018	13:45	VBC Bonaduz 2	Pizol Volley	Turnhalle Bonaduz	Andrea
Mi	07.02.2018	20:30	VBC Galina 3	VBC Bonaduz 2	Mühleholz 2	
Fr	16.02.2018	20:30	VBC Bonaduz 2	Vaimala Thuisis	Turnhalle Bonaduz	Anne
Do	22.02.2018	20:30	Volley Zizers	VBC Bonaduz 2	Lärchenholz Zizers	
Sa	03.03.2018	13:45	VBC Bonaduz 2	Rätia Volley	Turnhalle Bonaduz	Mara B.



Matchball-Spende

Vielen Dank an unsere ehemalige Volleyballkollegin Valeria Caviezel. Mit dem neuen Ball «D Vali kennen alli» werden wir zukünftig trainieren und Matches spielen.

Danke an unseren Dresssponsor:

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge
www.mobichur.ch

PRAXIS FÜR
PHYSIOTHERAPIE

ERICA KOELMAN



PRAXIS FÜR
OSTEOPATHIE

PETER KOELMAN

VERSAMERSTRASSE 8 | 7402 BONADUZ
TELEFON 081 641 20 30 | FAX 081 641 21 26

www.PRAXIS-KOELMAN.CH

CUBE

STORE CHUR

by
IMHÖTZ

Velokompetenz-Center
Rossbodenstrasse 20
7000 Chur
081/353 62 22



Metzgerei & Partyservice

METZGEREI PARTYSERVICE
Bieler's
Partymetzg
BONADUZ

Gassa Casti 1 · 7402 Bonaduz · Tel. 081 641 16 22
Fax 081 641 16 50 · info@partymetzg.ch

www.partymetzg.ch

toppharm

Apotheke & Drogerie Bonaduz

Ihr Gesundheits-Coach.

Versamerstrasse 10, 7402 Bonaduz, Telefon 081 630 29 10
info@apo-bonaduz.ch, www.bonaduz.apotheke.ch

Jugendvolleyball Juvo

Schwitzen, ballern, Pizza essen und vieles mehr ...



Juvo 2017/18: Die Juvo-Teilnehmerinnen – hier beim Vereinsfotoshooting August 2017 – bekommen viele neue Mitspielerinnen.

Im vergangenen Jahr standen **17 Mädchen** aus der jeden Donnerstagabend in der Halle, um ihre Volleyballfähigkeiten zu erweitern. Unterschiedliche Einheiten von verschiedenen Trainerinnen und Trainern fanden in gemeinsamen Trainings und Turnieren statt, aber auch in niveaugetrenten Lektionen. Wegen der Babypause von Alice übernahmen Rebi und Gini «ad interim» das Traineramt und trainierten zusammen mit Andrin die Oberstufe. In der Unterstufe bereiteten Chiara und Sina das Training vor.

Ein unvergessliches Highlight war sicherlich im Juni das **Abschlussturnier vom VBC-Bonaduz** (siehe Seite 11), an welchem die Mädels mit den «alten Hasen» und versierten Volleyballerinnen gemeinsam ein inernes Turnier bestreiten durften. Aber auch das Beachen auf dem Sandfeld Tuleu und das Schnuppertraining draussen hat bei allen Begeisterung ausgelöst. Nebst dem Vergnügen gab es für einige Mädchen auch einen Arbeitseinsatz am Dorfturnier, wo sie den Kiosk betreuten und allerlei feine Sachen verkauften.

Die Saison verlief insgesamt sehr gut, die Mädchen zeigten Einsatz und konnten sicherlich viel profitieren. Wir hoffen auf eine weitere, tolle Saison. ■ **Sina Spiess**

Minitour

Auch an der Minitour nahmen unsere Juvos teil. In der Kat. A beendeten sie die Saison auf Platz 9 bzw. 12 von insgesamt 24 Teams. In der Kat. C wurde Bonaduz 17. und 23. von 37 Teams.

Wir danken alle Begleitpersonen, die einen Tag mit unserem Nachwuchs in der Halle verbringen und an die Eltern, die die Fahrdienste zu den Turnierorten ausführen. ■

Minitour-Daten 2017/18

Trimmis	Sa 18.11.2017
Glarus	Sa 16.12.2017
Walenstadt	Sa 27.01.2018
Balzers	Sa 17.02.2018
Schaan	Sa 17.03.2018
Untervaz	Sa 07.04.2018
Chur	Sa 05.05.2018
Jona	Sa 02.06.2018



Juvo-Abschlussturnier Juni 2017

Jugendvolleyball

Ein Trainingstag zum Saisonstart



Am 2. September 2017 fand in Bonaduz erstmals der Juvo-Trainingstag zum Saisonstart statt. Alle 23 Mädchen und Jugendlichen sind um 8.30 Uhr in der Turnhalle erschienen: Neugierig, gespannt und voller Tatendrang.

Nach einem gemeinsamen Einlaufen wurden drei Gruppen mit Anfängerinnen, Besseren und Fortgeschrittenen gemacht. Niveaugerecht wurden sie vom Trainerstuf mit Basics, Übungen und Stellungsspielen durch den Morgen geführt.

Am Mittag sassen die Kids schon hungrig am Tisch, als die Präsidentin Gini Bergamin mit 22 Pizzen vom **Rest. Caruso Bonaduz – grazie mille, Roberto** – in die Halle kam. Hungrig waren diese schon nach kurzer Zeit «weggeputzt» und nach einem süßen Abschluss tummelten sich die Girls schon wieder in der Halle.

Der Nachmittag fand im Nievau durchmischert statt. Der VBC-Nachwuchs wurde an drei Posten mit Übungen in Kondition, Geschicklichkeit bis hin zur tiefen Verteidigung geschult. Nach einer kleinen Pausenstärkung wurde der intensive Trainingstag mit Volleyballspielen abgeschlossen.



Aufmerksam lauschen die Juvos Martinas Ausführungen



Pizzaschmaus am Mittag

Vielen Dank den Trainereinnen (Sina S., Rebecca, Martina, Lejla und Anna) und dem Trainer Andrin für den lässigen, aber auch strengen,



Tag und Alice für die Vorbereitung und Planung dieses lehrreichen Trainingstages. ■ Gini

September 2017:
23 Jugendliche trafen sich für einen Trainingstag in der Turnhalle Bonaduz, um in die Technik des Volleyballs eingeführt zu werden oder zu vertiefen.



All-Team-Turnier

Saisonabschluss Juni 2017



Juni 2017: Beim All-Team-Turnier des VBC Bonaduz durften unseren Jüngsten mit den «Grossen» bei einem Turnierchen Volleyballspielen und ihr Können zeigen.

Nachdem es unsere Juniorinnen im Vorjahr super fanden, führten wir Mitte Juni zum 2. Mal unser All-Team-Turnier durch. 15 Juvos und fast nochmals so viele VBClerinnen und VBCler trafen sich als Hallensaisonabschluss in der Turnhalle Bonaduz. Martina zeigte sich schon beim Einlaufen kreativ. Mit Buchstabentafeln fand man Hobbies, Lieblingsessen, Ferienzele usw. der Einlaufpartnerinnen raus. Beim Würfelspass musste man sich denn – wie die Fotos zeigen – verrenken, um

wirklich nur die gewürfelten Körperteile auf dem Boden zu haben.

Doch dann gings zum Volleyballturnier über. Es standen 5. Klässler mit erfahrenen 2. Ligistinnen auf dem Feld oder man ballerte mit ehemaligen Juvo-Kolleginnen, Männern, Frauen und Kindern bunt gemischt. Nach 5 Runden immer wieder neu ausgelosten Teampartnern hatte Mia am meisten Punkte erspielt, gefolgt von Rebecca und Carla. Herzliche Gratulation. ■ Martina



KidsVolley

Mit den Kleinen schon an den Ball



Im Frühling 2017 führte der VBC Bonaduz zum ersten Mal das KidsVolley durch. Dieses Angebot richtet sich an Mädchen und Jungen der 1. und 2. Klasse und soll eine Einführung in die Grundtechniken des Volleyballs bieten. Spielerisch werden die Kids an den Ball und an einfache KidsVolley-Regeln herangeführt. Ausserdem kommt mit einem Tanz des Vollitos auch der Spass nicht zu kurz.

In zehn Lektionen schulte Martina das Ballgefühl und einfachste Techniken – die Kids hatten sichtlich Spass. Gekonnt übten sie auch schon einen Schlachtruf ein, den sie stolz der Präsidentin bei einem Besuch präsentierten.

Ob wir im 2018 wieder einen KidsVolleykurs durchführen werden, hängt stark von der Hallenverfügbarkeit ab. Wir hoffen es!



Reisegrüsse

Während ihr hoffentlich den Gegnern die Bälle um die Ohren haut, sitzen wir auf unserer faulen Haut – denkt ihr wahrscheinlich. Dem ist aber nicht so! Reisen ist schon auch ein bisschen anstrengend:-)

Jordanien haben wir bereits hinter uns gelassen und somit auch eine sehr tolle Zeit. Wir haben Freundschaften geschlossen, waren als Canyoninguides unterwegs, sind oft an wunderschöne Orte gefahren und haben die arabische Welt in vollen Zügen genossen.

Im Moment sind wir sechses Wochen in **Hampi/Indien** am Bouldern. Atemberaubend schön ist die Landschaft. Im Guesthouse zwischen zwei Palmen hat es sogar ein Volleyballnetz. Doch spielen wir schon lieber mit euch als mit den Locals und ihren lustigen Regeln.

Demnächst brechen wir dann nach **Mauritius** auf um den Divemaster zu machen.

Wir wünschen euch gute Spiele, viel Freude am Volleyball und schöne Momente im Verein.

Ganz liebe Grüsse

Rahel und Perica

21. Bonaduzer Dorfturnier

Plauschturnier vor Auffahrt – Mittwoch, 24.5.2017

Mit 16 Teams war das Turnier bis auf den letzten Startplatz ausgebucht. So ging auch die 21. Ausführung unseres Dorfturniers ohne Unfall und Zwischenfälle über die Bühne. Hier ein paar Impressionen und die Rangliste. Danke dem 2. Liga Team für die Organisation und allen, die mitgeholfen haben und für den VBC im Einsatz waren. ■

Rangliste

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Team CBG | 9. Heinzaberlger |
| 2. Gegagegagaga | 10. DTV Rhäzüns |
| 3. Klugscheisser | 11. Juma Bonaduz |
| 4. Ohne Namen | 12. Volley Ninjas |
| 5. TV Rhäzüns | 13. Grünröck Hubertus |
| 6. S Netz isch s hoch | 14. Stücklifäzer 2 |
| 7. Spürhunde | 15. TV Flerden |
| 8. Duraheba | 16. Stücklifäzer 1 |



Spende aus dem Erlös des Dorfturnieres

Hallo liebe Leute

Im Namen von Luciana und ihrer Familie möchte ich euch von ganzem Herzen danken für die Spende aus dem Erlös des Dorfturniers 2017!

Wir erinnern uns an den **Hilferuf aus Brasilien**: *Luciana und ihr kranker Mann haben 6 Kinder. Die Familie wohnt in einer kleinen Holzbaracke, die auf dem Land von Lucianas Cousin steht. Dieses kleine Häusschen stand an einem Hang und drohte abzustürzen und die Familie obdachlos zu machen.*



Mit den 700.– Franken konnte ich das Material für die so dringend nötige Stützmauer kaufen. Da die Mauer an Wochenenden und Abenden gebaut wird, geht dies nicht so schnell wie erwünscht. Doch konnten wir Luciana und ihrer Familie ein provisorisches und vorallem sicheres Häusschen zur Verfügung stellen, wo sie so lange bleiben kann, bis ihr Hüttchen wieder auf sicherem Boden steht.

Ein ganz herzliches Dankeschön und bis bald mal wieder. ■ *Heidi aus Sao Paulo, Brasilien*

Vereinsfotoshooting

August 2017 Alle Fotos unter www.vbcbonaduz.ch ▶ Verein ▶ Vereinsfotos

www.vbcbonaduz.ch

Auf unserer **Homepage** finden Sie alle Berichte zu den Matches, Fotos zu Vereinsaktivitäten und natürlich auch Ranglisten von der 2. Liga bis hin zur Minitour.



Tenü pink: Lara, Luana, Angela, Yasmin
Hinten von links Vanessa, Romina, Vera, Melina und Bruna.

Tenü blau: v.l. Mia, Ladina, Rebecca
Nora, Johanna, Carla

Tenü grün: Gini, Mandy, Anna, Manuela B., Alice
Melanie, Andrea W., Martina

Tenü gelb: Lea
Leonie, Julia

Tenü weiss: v.l. Jeannette, Natasha, Tanja
Mara, Franziska



HEINI



Heini AG baut hoch.



Heini AG baut tief.



Heini AG baut um.

Heini AG, Bauunternehmung, CH-7403 Rhäzüns, www.heiniag.ch

Vereinsanlässe Wikingerschach

Ein Wikingergedicht ■ by Martina

Am 31. Mai war es so weit,
die **mutigen Wiker** machten sich bereit.
Wir blieben lange wach
und spielten mal wieder ... Wiker-Schach.

Wer es nicht kennt ist selber Schuld.
Es braucht Zielsicherheit, Taktik und ein bisschen Geduld.

Andrea W. hatte beim Luftgewehr schiessen nicht so brilliert.
Dafür am Ende bei diesem Schach triumphiert.

Auch mit vielen Löchern in der Hose,
Spielt **Nati** keinen Quatsch mit Sose.
Sie trifft ihr Ziel ganz oft,
gewinnt dann nicht ganz unverhofft.

King-Shooter **Krauer** kommt erst auf das zweite Spiel – Trifft dann aber sehr oft das Ziel.
Über **Fabio** nur einen kurzer Satz:
Er landet (trotz Pizza) nur auf dem undankbaren 4. Platz.

Vier Bauern in einer Runde! das ist nett.
«Das kann ich auch», sagt sich **Jeannette**.
Meli geht als Schachjungfrau ins Rennen,
Der 5. Rang ist dann aber nicht zum Flennen.

Nach einer Null-Runde fällt **Gini** fast in ein Loch.
Aber am Ende hat sie Spass – Oh doch.

Chiara's Wurftechnik ist manchmal etwas speziell.

Aber sie holt sich damit 32 Punkte, ganz schnell.

Rahel plündert die Schüler-Kasse und mit dem Geld – wird dann fix eine Pizza bestellt.
Auch **Manu** bekommt was davon ab,
doch in der letzten Runde macht sie dann schlapp.

Rangliste

1. Nati & Andrea W.	41
3. Ti	38
4. Fabio	36
5. Meli & Jeannette	33
7. Chiara & Gini	32
9. Rahel und Manu P.	31
10. Alice	29
12. Anna	28
13. Perica	26



Alice wäre in dem Spiel zwar ein alter Hase,
fällt aber bei manch einer Partie auf die Nase.

Anna ist eher die stille Spielerin,
trifft, dann aber doch zwei mal den King.

Mit Zielwasser versucht **Perica** zu brillieren,
muss aber am Ende doch verlieren.
Spass hat es, glaube ich, allen gemacht,
wir haben auf jedenfalls, viel gejubelt und gelacht.



Besuch Nati-A-Match: Biogas Näfels – Lausanne März 2017



März 2017:
28 Personen vom VBC Bonaduz folgten der Einladung von Biogas Näfels.

Matchtelegramm
Biogas Näfels - Lausanne
3:1 25:27, 25:21,
25:20, 25:21
300 Zuschauer
Lintharena Näfels,
16.30 Uhr



Der Nati-A-Club Volley Näfels hat anfangs Saison Vereine zu einem Apéro mit anschliessendem Meisterschaftsspiel eingeladen. So sind am Sonntag, 12. März 2017 28 VBCLerinnen und VBCLer in die Linth-arena gereist, wo wir zuerst mit einem Apéro und ein paar Worten von Martin Landolt, Präsident von Volley Näfels begrüsst wurden. Schon da flogen uns auf der Bühne die Bälle der ein spielenden Teams um die Ohren ;-))

«Wer das Spiel heute gewinnt, wird 3. und muss nicht schon als erstes gegen die Favoriten Amriswil antreten», erklärte der Präsident von Volley Näfels in seiner kurzen Rede. Ausserdem erzählte er vom nicht immer ganz einfachen Spagat zwischen Spitzensport, Breitensport und Nachwuchsförderung, zumal auch die geografische Lage Näfels nicht mit den Stadtzentren zu vergleichen ist.

15 Minuten vor Spielbeginn begeben wir uns auf die reservierten Plätze und staunen über die Präzision der Pässe und die Wucht der Smashes. Eine Demonstration der Sprungkraft ist auf dem Foto auf der Titelseite dieser Ausgabe zu sehen.

Nach einem spannenden 4-Sätzer konnte Näfels zum Matchgewinn jubeln.



Wir bedanken uns nochmals ganz herzlich bei Walter Müller und Martin Landolt für die Gastfreundschaft beim Volley Näfels. Wir haben einen lässigen Vereinseinflug verbracht und konnten ein spannendes Spiel mitverfolgen ■ Gini

10-Meter-Luftgewehrschiessen April 2017 Für einmal war Treffsicherheit gefragt ...

Das 3. Liga Team hat als VBC-Challenge dieses Jahr ein 10-Meter-Schiessen auf der Anlage des Luftgewehrvereins Bonaduz angeboten. 13 VBCLerinnen und VBCLer folgten der Einladung ...

Zuerst hat uns Toni Plaz die Grundlagen erklärt, ein paar Tipps gegeben und schon gings ans Sportgerät. Schnell merkte man, dass es den Volleyballerinnen und Volleyballer beim Schiessen schon den Ärmel reinzog.

Nach jedem Probeschuss wollte man noch besser treffen (schliesslich schrübelt Toni, Christian und Marianne ja am Gewehr rum, da muss es jetzt doch einfach ins Schwarze gehen). Aber eben: Das Auge wird müde, die Konzentration lässt nach. So gab es dann solche, die schnell die definitiven 10 Schuss durchzogen und zum gemütlichen Teil in der Beiz übergangen – andere nahmen sich mehr Zeit.



Volle Konzentration bei den VBCLerinnen und VBCLern

Rangliste

1. Manuela P.
2. Alice
3. Gini
4. Manuela B.
5. Martina
6. Anne
7. Jeannette
8. Nadine
9. Melanie
10. Andrin
11. Jacqueline
12. Fabio
13. Andrea W.



Von links: Alice, Gini, Andrea W., Jacqueline, Meli, Fabio, Jeannette, Manuela B., Andrin, Martina, Nadine, Anne und Manuela P.

Man hatte keine Ahnung, wie gut das jetzt war, aber die Maschine, die die Spiegel auswertete, war unbestechlich. Während wir im clubeigenen Restaurant noch etwas tranken, wurde die Rangliste errechnet. Schliesslich stand Manuela P. mit 100.2 Punkten verdient zuoberst auf dem Treppchen.

Vielen Dank an Manuela B. fürs Organisieren, Marianne, Christian und Toni für die Geduld und die Gastfreundschaft und allen die geschossen haben, fürs Dabeisein ■ Gini



Die Siegerinnen von links: Manu P., Alice & Gini

Drucksachen

Regionale Produktion in Gross- und Kleinauflagen.
Top Qualität - sportliche Lieferfristen - faire Preise.

Neudorfstrasse 49, 7430 Thusis
081 630 08 21
www.copyprint-rizzi.ch

kosmetik hautnah -
steht für die Liebe zur Kosmetik

Zeit ist Luxus sowie die Behandlungen,
mit einem Wohlfühlerlebnis der beson-
deren Art auch. Ruhe, Entspannung
und Genuss, mit dem hohen Anspruch
an Qualitätskosmetik aus dem Hause
BABOR.

ICH MACHE IHRE HAUTANGELEGENHEIT
ZU MEINER HAU(P)TSACHE

Andrea Pargätzi
Rossbodenstrasse 55

Termine nach Vereinbarung
Mo – Fr | Tel +41 (0)81 630 26 20
info@kosmetik-hautnah.ch

www.kosmetik-hautnah.ch

Dies & das ... Nachwuchs

Wir standen am 16.2.17 auf dem Spielfeld und ballerten, während **Laura und Peter** im Kreis-
saal zum ersten Mal ihren Sohn **Elias** in ihre
Arme schliessen konnten. Wir gratulieren herzlich
und wünschen der Familie von Herzen alles Gute.



Kaum hat das Jahr gestartet, kam am 4. Januar
2017 **Livia** – Tochter von **Alice und Stefan
Buchli** – zur Welt. Auf dem VBC-Geschenk
scheint sich die Kleine sehr wohl zu fühlen und
auch beim Beachen war Livia schon dabei.



Hochzeit Alice & Stefan

Gerne sind wir der Einladung von Alice & Stefan gefolgt, die uns zum Apéro, anschliessend an
ihre kirchliche **Trauung in Tamins vom 12. August 2017**
eingeladen haben. Bei herrlichem Sonnenschein begrüsst
wir das frisch vermählte Paar mit Volleybällen und guten Wünschen,
bevor wir bei einem feinen Apéro auf das Glück der beiden an-
stossen durften.



Taten statt Worte Nr. 236

HAMAS WIRTSCHAFTS ZÜRICH



Wir engagieren uns für mehr Bewegung in der Schweiz.

Jährlich unterstützen wir rund 50 Sportanlässe für Jung und Alt in der ganzen Schweiz. So leisten wir einen starken Beitrag für mehr Bewegung und Gesundheit in unserer Gesellschaft.

Alles über das Nachhaltigkeits-Engagement von Coop auf: taten-statt-worte.ch



Für mich und dich.

Beachturnier 2017

... oder Wake-up-Tulöö – 13. April 2017



Aktivitäten

Wecken wir doch mal den Tulöö aus dem Winterschlaf. Dies vor allem war die Motivation, das Beachturnier 2017 mal im Frühling anstatt im Herbst durchzuführen. Und siehe da: Petrus hätte wohl kein besseres Wetter für uns hinzaubern können. 8 VBCLerinnen und VBCLer, darunter mit Michi und Meli auch zwei Newcomer und mit Alice eine „Rückkehrerin“ nach der Babypause trafen sich um 11 Uhr auf dem Tulöö, wo Andrea den wirklich witzigen Spielplan präsentierte: Da spielte nun also Palme mit Flipflop gegen Caiipi und Sünneli. Jede mit jedem und daraus ergab sich eine Top-4-Tabelle. Diese vier Sandflöhe massen sich untereinander und die 5. bis 8. Plazierten ebenso. Spannende Begengungen, viel Sandgewühle und schöne Angriffe gabs an diesem Tag, aber auch Feines zu Essen und am Schluss dann ein verdientes Eve zum Anstossen.

Rangliste

1. Andrea
2. Rebi
3. Gini
4. Jeannette
5. Fabio
6. Meli
7. Michi
8. Alice

Als Sandchef kürten wir dieses Jahr – nicht ganz zufällig – Andrea mit Vize Rebi und wir hielten dies natürlich auch fotografisch fest (siehe Titelseite).

Vielen Dank allen fürs Mitmachen, Andrea für den lässigen Spielplan und den Fans fürs vorbeischaun.

■ Gini



Fan- und Sponsorenapéro 2018

Herzliche Einladung: «Safe the Date»



Wer mal da war, kommt wieder, denn das Buffet mit den selbstgemachten Leckereien kann sich sehen lassen. Gerne laden wir Sponsoren, Inserenten, Matchballspender, Passivmitglieder, Juvos und Eltern Fans, Freunde, Verwandte und Bekannte zum Fan- und Sponsorenapéro ein. Tragen Sie das Datum in die Agenda ein:

13.30 Uhr:

Samstag, 27. Januar 2018

13.45 Uhr: 3. Liga

Bonaduz 2 – Volley Pizol
Matchballspender: Gebrüder Clopath AG

16.15 Uhr: 2. Liga

Bonaduz 1 - VBC Chur 1
Matchballspende: TCM Degiacomi



Wir freuen uns auf viele Gäste, spannende

Interne VBC-Turniere

Fasnachtsturnier 2017



Wer verliert, malt ...

1. Mal verloren: Clownnase
2. Mal verloren: Mund
3. Mal verloren: rechtes Auge
4. mal verloren: linkes Auge
5. Mal und mehr: Dekor, Stirn, Wange usw.

Wer gewinnt, nascht.

Martina P. war bis zuletzt unbemalt ... aussesr dem herzigen Kussmündchen, dass sie sich freiwillig und aus Solidarität zu all diesen dicken, roten Clownnasen und weissen Clwonmünder aufgemalt hat. Herzliche Gratulation!

■ Gini



Kurz vor Schmudo tümmelten sich am Mittwochabend 16 Clowns in der Turnhalle Bonaduz. Das interne «Fasnachtsturnierli» stand auf dem Programm. Martina und Gini haben sich dazu etwas Spezielles einfallen lassen:

Weihnachtsturnier 2017

Auch wenn wir zur halb soviele Leute in der Halle waren: Der Spass war dafür doppelt so gross. Ob mit oder ohne Mütze ... wir ballerten was das Zeug hergibt und hatten Spass. ■ Gini



Juvo-Osterturnier 2017

Nach dem gleichen Spielmodus wie beim Fasnachtsturnier fand im April das Osterturnier mit allen Juvos statt. Beim Verlieren gabs Hasenzähne und -ohren oder Schnauzhaare. Nach anfänglichem Zögern kam der Spass auch bei den Jugendlichen beim Spielen ... Verlieren ... Malen. ■ Gini



Wussten Sie schon, dass ...

► **Lyndzi** einen Schuhspray hat, den sie sich vor dem Training und vor allem vor einem Match auf die Schuhsohle sprayt? Anscheinend soll der Haar(Schuh)spray die Schuhe griffiger machen.

► **Jeannette** letzte Saison den ZIP-Hoodie von Fabio an den Match mitgenommen hat? Die Jacke war derat gross und lang, dass darunter nicht mal mehr die Hose hervorschaute. Und weil die Finta-Redaktion gute Connections hat, konnte sie sogar ein Foto kaufen.



► **Andrea F.** früher als Kind ins Ballett ging? Allerdings wissen wir aus sicherer Quelle, dass sie nur so lange dort mittanzte, bis sie die rosaroten Ballettschühchen bekommen hatte, also nur 2 Mal. Immerhin konnte sie dann diese Schuhe «an den Nagel hängen» – und sich aufs Beach- und Hallenvolleyball konzentrieren.

► auf dem **Beachfeld** sich nicht nur die Beachflöhe vom VBC Bonaduz tummeln? Plötzlich rannte ein kleines, dunkles Eichhörnchen über den Fussballplatz und wir taufte den kleinen «Mister Tulöö»:



► **Jacqueline** die Sandwiches für den Sponsorenapéro doch tatsächlich 2 Wochen zu früh gemacht hat? Was also tun, mit 10 Sandwiches an einem Samstagabend? Sie verschenkte diese kurzerhand an ihre Nachbarn, die sich sehr freuten.

► **Alice** nebst Volleyball auch Saxophon spielt? Als sie nach Bonaduz gezügelt ist, wollte sie auch in die Musikgesellschaft Bonaduz zum Proben gehen. Aber da das Volleyballtraining am gleichen Abend stattfindet, musste Alice zwischen diesen beiden Hobbies entscheiden. Wir sind froh, dass der Trumpf «Sport» gestochen hat.



► **Ginis** «Never-ending-Gag» auch im Oktober 2017 wieder gegriffen hat? Ein weites Rainbow-Föteli aus einem Mittwochstraining entstand ...



► **Melanie K.** nach dem ersten Spiel in dieser Saison, als wir gegen Davos 3:1 gewonnen hatten, meinte: «Aha, so fühlt sich Siegen an. Letzte Saison habe ich nicht einen einzigen Match mit dem VBC Bonaduz gewonnen». Sehen wir zu, dass dieser Sieg nicht unser einziger bleibt ... Hopp Bonaduz.

► **Gini** zwar eine gute Präsidentin ist, aber Backen nicht ihre Stärke ist? So hat also ihre Mama den Kuchen fürs Dorfturnier gebacken. Doch diesen hat Gini im Kühlschrank zu Hause vergessen und ihre Mutter musste ihn sogar bis in die Halle «liefern» – Oh je, oh je, as tuat so weh ...

Aufruf: Liebe VBClerinnen und VBCler. Bitte notiert die «Gschichtli» rund um unseren Verein oder meldet sie an die Finta-Redaktion, damit wir auch nächstes Jahr wieder fragen können: «Wussten Sie schon, dass ...» Danke!

Beachtraining

für einmal auf dem Tulöö – direkt im Sand



Beim ersten, richtig heissen Tag der Saison wollten wir uns nicht mit einem Beachtraining in der Halle zufrieden geben, sondern begaben uns spontan zu 11. auf den Tulöö.

Jeannette erklärte zuerst die Unterschiede zum Hallenvolleyball, bevor sie uns dann, gekonnt und mit viel Knowhow in die Techniken des Beachvolleyballs



führte. Wie Boccio in Mallorca malte sie das «Stadion» in den Sand und erklärte uns, wie sich das Feld für die Verteidigung aufteilt.



Unser Trainerstaff Jeannette und Andrea gaben ihr grosses Wissen rund ums Beachvolleyball weiter und natürlich auch Tipps und Tricks.

Wir hatten grossen Spass und ich bin überzeugt, dass jede etwas für den nächsten Sandaufenthalt mitnehmen konnte.

Vielen Dank ... das war cool.



Matchballspende

für 99 – also nicht ganz 100!

Sie wollen den VBC Bonaduz mit einer Matchballspende unterstützen?

Nichts leichter als das: Mail an praesi@vbcbonaduz.ch schreiben und **ein Heimspiel eines unserer Teams** auswählen. Der Matchballspender wird bei der Matchankündigung, in der Ruinaulta und auf unserer Homepage erwähnt (ausser man will das nicht ...)

Ein **Matchball kostet Fr. 99.-** und wird nach dem Wunsch des Spenders beschriftet und bleibt über Jahre danach auch unser Trainingsball.



HOLZOFENPIZZAS

VERRÜCKTE PIZZAS
klassisch, speziell, süss!

GIROPIZZA:
(MI oder ab 8 Pers)
PIZZASCHNITZE
bis zum Abwinken!

SALATBAR –
Lieblingssalat selbst kombiniert.

HEISSER STEIN –
für Fleisch-Liebhaber.



Pizza
auch zum
Mitnehmen!



Muda Haridy · 7403 Rhäzüns · bonazuens.ch
Mail info@bonazuens.ch · Tel. 076 818 44 47

Überlassen Sie Ihre
Zahlen mir ...



- Geschäftsabschlüsse
- Steuererklärung für KMUs und Private

bärlocher treuhand

Bärlocher Treuhand GmbH
Monica Bärlocher · Tel. 079 276 39 08
Industriestrasse 21 · 7000 Chur
Tel. 081 552 01 50 · monica@baerlocher-treuhand.ch

www.baerlocher-treuhand.ch



Starten Sie jetzt zum
Aufbau eines Vermögens.
Mit einem Raiffeisen
Fonds-Sparplan.

Mit dem Raiffeisen Fonds-Sparplan
erreichen Sie Schritt für Schritt Ihre Sparziele.
Machen Sie jetzt mehr aus Ihrem Geld.

raiffeisen.ch/fonds-sparplan

Schon ab
CHF 100.-
pro Monat

Raiffeisenbank Bündner Rheintal
Chur, Bonaduz, Domat/Ems, Landquart, Trimmis, Untervaz und Zizers

RAIFFEISEN



Der lokale Partner für professionelles Dokumenten-Management

- Ihr Partner für:
- 🌀 Konica Minolta Multifunktionsgeräte mit Druck- / Kopier- / Fax- und Scanfunktion in s/w und Farbe
 - 🌀 Netzwerkintegration und Datensicherheit
 - 🌀 Texterkennung und Archivierung
 - 🌀 Analyse und Consulting
 - 🌀 Secure- & Follow-Me Printing
 - 🌀 Technischer Support vor Ort

Wieland Digital Solutions... Wir schaffen Lösungen im Dokumenten-Management.



Wieland Digital Solutions
Wiesentalstrasse 120
7000 Chur

+41 81 / 354 98 98
info@digitalland.ch
www.digitalland.ch