

## Sessiun

# Sporttag mit Vorsicht zu geniessen



0 SHARES



FEHLER MELDEN

Von stefan büsser

FLIMS GR – Schwitzen statt sitzen, trainieren statt regieren. Morgen ist Sporttag an der Session in Flims. Personal-Trainer Dave Baucamp analysiert für BLICK das Fitness-Programm unserer Politiker. Velo- und Wandertour, Fussballmatch oder Wellness. Die Auswahl am «Sport- und Spielanlass» der Sessiun Flims ist gross. «Die Risiken auch», sagt Personal-Trainer Dave Baucamp und zeigt, wo unsere Volksvertreter vorsichtig sein müssen. Velotour durch den Grosswald «Das Gebiet um Flims geht immer steil rauf und runter», sagt Baucamp. «Die Politiker müssen hier auf ihre Ausdauer bauen und sich nicht in unnötigen Konkurrenz-Kämpfen gegenseitig die Puste klauen.» Velofahrt/Wanderung zum Aussichtspunkt bei Conn «Hier empfehle ich den Politikern, sich für die Wanderung zu entscheiden. Dann kann jeder sein Tempo gehen», so Baucamp. Einziger Vorteil beim Velo: «Die Gelenke werden geschont.» Nach einem Essen auf dem Aussichtspunkt bei Conn kann man entweder hinunterwandern oder mit dem Shuttle fahren. «Wer beim Essen viel Alkohol getrunken hat, sollte wohl besser den Shuttle nehmen. Die Gefahr auszurutschen ist gross. Wichtig: Gutes Schuhwerk mitnehmen! Dann steht dem Kalorien-Abbau bei einem Bergabstieg nichts mehr im Weg.» Im Hotel können unsere Politiker am Sporttag auch den ganzen Tag ein Wellness-Programm geniessen. «Das empfehle ich allen! Den übergewichtigen Damen und Herren unserer Regierung möchte ich das Aqua-Gym nahelegen. Das ist nicht zu anstrengend und schont die Gelenke.» Am Fussballturnier sollten laut Baucamp nur gut trainierte Volksvertreter teilnehmen. «Denn hier ist die Verletzungsgefahr eindeutig am grössten», sagt er. Und meint noch: «Vorsicht bei Grätschen und Fouls! Die mögen im Nationalratssaal zum Alltag gehören, aber auf dem Fussballplatz können sie böse enden.»

Publiziert am 01.10.2006 | Aktualisiert am 03.01.2012

## AKTUELL AUF BLICK.CH



## TOP 3

- 1 **Eigentümer der XXL-Fahne befürchtet 1.-August-Drama**  
«Ich glaube, es wird...»