

## «Ja, ich will!» – Die Hochzeitsmesse in Chur

Eine Hochzeit, der schönste Tag im Leben eines Paares, soll gefeiert werden. Da besteht kein Zweifel. Damit die Zeremonie, das Essen, die Frisur und vor allem das Brautkleid den Vorstellungen des Hochzeitspaares entsprechen und der Tag unvergesslich wird, bedarf es einer genauen und frühzeitigen Planung. An der «Ja, ich will» in der Stadthalle Chur können sich Brautpaare am 23. und 24. Januar von Experten beraten lassen und wichtige Tipps einholen. Die Auswahl der Musik, der Dekoration und auch der Entscheid fürs richtige Restaurant wird vereinfacht. Die Models

tragen an der Modeschau romantisch-verspielte, schlichte und elegante Brautkleider sowie festliche Herrenanzüge.

Die Confiserie Merz präsentiert in einer Sonderschau süsse Verführungen, spezielle Apéros vor der Kirche und Bankette an. Die Confiserie demonstrieren vor Ort, wie die traumhaften Hochzeitstorten dekoriert und verziert werden. Die Hochzeitsmesse ist am Samstag, 23. Januar, von 10 bis 19 Uhr und am Sonntag, 24. Januar, von 10 bis 17 Uhr offen.

Weitere Informationen [www.higalive.ch](http://www.higalive.ch)



## 7. Heinzenberger Schneesportfest

Samstag, 20. Februar, findet bereits das 7. Heinzenberger Schneesportfest im Skigebiet Sarn-Heinzenberg beim Bergrestaurant «Dultschinas» statt. Dieses Jahr zählen wir auf die Musiker unserer Region. Zum einen wird uns die Band 77 Bombay Street aus Scharans einheizen. Sie konnten 2009 den kleinen Prix Walo sowie den Mycokemusic Contest gewinnen. Sie verbinden klassischen Sound der Siebzigerjahre mit modernem Rock. Danach suchen wir das Schneestarduo 2010. Mit Casper Marugg aus Flerden konnten wir letztes Jahr den ersten Schneestarküren. Wir werden auch dieses Jahr spannende und lustige Disziplinen für unsere Bewerber ausdenken. Den Abschluss wird die-

ses Jahr die Coverband Clever aus Sargans machen. Durch ihr lockeres, junges Auftreten werden sie unseren Gästen das Tanzen mit den Skischuhen beibringen. Auch unser tolles Skigebiet soll an unseren Besucher nicht spurlos vorbei gehen. Deshalb bietet der ehemalige Skirennfahrer Urs Kälin zusammen mit Strimer Sport aus Thusis einen Gratis-Skitest an. Die Jungmannschaft Sarn-Porteintartar sowie der Skiclub Heinzenberg freuen sich auf einen tollen Tag.

Gesucht: Heinzenberger  
Schneestarduo 2010

**Anmeldung im Duo und weitere Infos beim OK-Sekretariat: Tel. 078 835 76 06 oder [martina.doenz@gmx.ch](mailto:martina.doenz@gmx.ch)**



77 Bombay Street aus Scharans.



## 11. Guggaball der Schamaroper-Poper

Der Jubiläums-Guggaball der Guggamusik Schamaroper-Poper vom 6./7. Februar 2009 ist sicherlich noch allen Besuchern in bester Erinnerung. Vielen Dank allen Gästen, die zum guten Gelingen dieses Megaevents beigetragen haben. Der 11. Guggaball der Schamaroper-Poper findet am 30.1.2010 in der Churer Stadthalle statt. Wir gehen «back to the roots», und der Anlass steht wieder ganz im Zeichen von Fasnacht und Guggamusik.

Der Start erfolgt erneut am Samstagnachmittag mit einem Warm-up beim Café «Maron» auf dem Churer

Bahnhofplatz. Sämtliche Gastgugen werden dort ab 16 Uhr ein kurzes Platzkonzert geben.

Am Abend (Türöffnung 19 Uhr) findet der eigentliche Guggaball der Schamaroper-Poper statt. Dabei werden grösstenteils Guggamusiken aus der Region die Gäste unterhalten. Zwischen den Auftritten der Guggamusiken sorgt das bewährte Duo JustTwo für Stimmung. Für Speis und Trank ist ausreichend gesorgt.

Herzlich willkommen am 30.1.2010 zum Kick-off der Churer Fasnacht in der Churer Stadthalle!

## Original Billy Blanks Tae Bo in der Region

Tae Bo ist ein Aerobic-Kickboxing-Gruppentraining. Der Erfinder Billy Blanks/USA hat diese Trainingsform vor über 25 Jahren ins Leben gerufen und ständig weiterentwickelt. Im Jahr 2000 schwappte die erste grosse Tae-Bo-Welle nach Europa über, und mittlerweile hat sich Tae Bo auch in Europa – vor allem in Deutschland, Österreich und auch in der Schweiz – etabliert.

Die Fitnesscenter Kraftwerk (Chur, Reto Heinz) und Fitnesstower medical (Chur, Oliver Waser) bieten seit neustem diese Sportart an. Tae Bo ist das absolut vielseitigste Training, das man sich vorstellen kann! Es werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Stabilität, Schnelligkeit und die Willenskraft trainiert.

Billy Blanks Tae Bo ist für jeden gesunden Menschen geeignet – Mann/Frau, dick/dünn, jung/alt, trainiert/untrainiert!

Jeder macht sein Training. Jeder arbeitet so hart an sich, wie er kann. Man lernt, seinen Körper zu fühlen

und auf seinen Körper zu hören. Spezieller Technik-Workshop am Samstag, 16. Januar, von 11 bis 13 Uhr.

Weitere Infos unter Tel. 081 286 36 00, [www.fitnesstower.ch](http://www.fitnesstower.ch), Tel. 081 252 90 52, [www.kraftwerkchur.ch](http://www.kraftwerkchur.ch)



Die neuen Tae-Bo-Instruktoren in der Region, Oliver Waser (l.) und Reto Heinz (r.).