

SHUTTLE

DAS ULTIMATIVE BC CHUR CLUBMAGAZIN • AUSGABE 59

#12025



BADMINTONSCHULE

ERFOLGREICHE JUNIOREN

INTERVIEW

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

INTERCLUB

SAISONENDE 2024/25

PLAUSCHGRUPPE

EINFACH AUS PLAUSCH



INHALT



PORTRÄT
DIE SPIELERIN – JASMIN
9



WICHTIGE
INFO

AKTUELL
NEUE TRAININGSHALLEN
11



PLAUSCHGRUPPE
UNSERE «PLÄUSCHLER»
20

AKTUELL
CLUB NEWS & DATEN
4

INTERCLUB
TABELLEN & BILDER 2024/25
6

PORTRÄT
DER JUNIOR – LUKE
8

EVENT
WINTERPLAUSCH 2024
12

KOLUMNE
DAS WORT VOM PRÄSI
13

BADMINTONSCHULE
ERFOLGREICHE JUNIOREN
14

INTERVIEW
**ÜBER DEN BADMINTON
TELLERRAND GESCHAUT**
16

EVENT
**BÜNDNER
VERBANDSMEISTERSCHAFT**
23





Liebe Badmintonfreunde

Vor jeder Ausgabe des «Shuttle» stelle ich mir die gleiche Frage: «wie fülle ich nur diesmal wieder 24 Seiten?». Dann mache ich mich an die Arbeit und denke: «das wird schon werden». Irgendwie hat es bisher auch immer geklappt – dies nicht zuletzt dank euch, die mich unterstützen und Beiträge schreiben. Herzlichen Dank!

Besonders dankbar bin ich über Ideen wie sie Fabian vor dieser Ausgabe an mich herangetragen hat: Wie wäre es mal von Sportler:innen aus anderen Bereichen zu berichten und über unseren Badminton-Tellerrand hinaus zu schauen? Ab Seite 16 berichtet Bikerin Bigi über Ihre Leidenschaft.

Ebenso mal was anderes ist der Bericht auf Seite 20 über unsere Plauschgruppe. Diese ist seit vielen Jahren fester Bestandteil unseres Vereins und doch oft eher etwas im Hintergrund. Danke Sandro und Marco für euren Bericht!

Freude machen auch immer Berichte über unsere Junioren. Es ist eine tolle, motivierte Truppe die sichtlich Spass hat und dabei Erfolge feiern kann (Seite 14).

Viel Spass mit dem neuen «Shuttle» wünscht euch

Stefan

Redaktion «Shuttle»



CLUB NEWS

Team Chur 4 steigt in die 3. Liga auf

Dank sehr konstanten und erfolgreichen Spielen steigt unser Team 4 verdient in die nächsthöhere Liga auf. Herzliche Gratulation zu diesem Erfolg! Somit spielt in der kommenden Saison Chur 1 in der 1. Liga, Chur 2 und Chur 4 in der 3. Liga und Chur 3 in der 4. Liga.



Diverse Turnierteilnahmen – diverse Podestplätze



**SAVE
THE
DATE**

2. MAI

IC Abschluss-Abend
Turnhalle Florentini

Eventplanung und Eventleitung gesucht!

Deine Aufgaben

Planung und Organisation von Events wie Verbandmeisterschaft, Vereinsanlass und Winterplausch. Bei Turnieren: Zusammenarbeit mit Turnierleitung, Kioskleitung, Leiter Finanzen, Food & Beverage organisieren

Interesse?

Dann melde dich bei der TK – wir freuen uns auf deine Unterstützung!



Neues Clublogo

Wie die Meisten wahrscheinlich schon bemerkt haben, wurde unser Clublogo überarbeitet. Als Basis diente das alte Logo, das Design und die Typografie wurden jedoch modernisiert. Bitte verwendet nur noch das neue Logo (Chats, Korrespondenz, etc.) damit wir einen einheitlichen visuellen Clubauftritt haben. Dateien vom neuen Logo können bei Stefan angefragt werden.

24. MAI

**Bündner Badminton
Verbandsmeisterschaft**
Turnhalle Sand, Chur

26. MAI

Generalversammlung
City West, Chur

19. NOV.

Winterplausch
Churwalden

TABELLEN

2024/25

CHUR 1 / 1. LIGA

		PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE
1	BC Zürich 2	14	13	0	1	38	86-12	176-33	4137-2788
2	BC Chur 1	14	11	0	3	31	68-30	144-81	4273-3725
3	Team Argovia 3	14	9	0	5	21	48-50	107-123	3939-4172
4	BSC Vitudurum 1	14	6	0	8	18	43-55	109-120	4140-4176
5	Badminton St. Gallen 2	14	6	0	8	17	41-57	96-120	3795-3860
6	BC Uzwil 3	14	5	0	9	17	39-59	94-134	3876-4168
7	BC Uster 2	14	4	0	10	16	40-58	94-126	3596-4095
8	BC Adliswil 3	14	2	0	12	10	27-71	74-157	3698-4470

CHUR 2 / 3. LIGA

		PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE
1	BC Trogen-Speicher 3	12	12	0	0	35	77-7	157-22	3695-2297
2	BC Chur 2	12	9	0	3	28	64-20	133-49	3517-2522
3	BC Oberegg 1	12	9	0	3	23	53-31	111-77	3454-3243
4	BC Weinfeld 1	12	5	0	7	14	33-51	78-110	3105-3405
5	BC Gossau 3	12	4	0	8	11	29-55	69-118	2993-3539
6	BC Frauenfeld 1	12	3	0	9	10	25-59	62-128	2839-3611
7	BC Arbon 2	12	0	0	12	5	13-71	39-145	2693-3679

CHUR 3 / 4. LIGA

		PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE
1	Team Liechtenstein 3	14	12	0	2	34	75-22	160-52	4116-3025
2	BC Trogen-Speicher 4	14	10	0	4	30	67-31	139-75	4076-3384
3	BC Uzwil 6	14	9	0	5	28	64-34	140-76	4011-3363
4	BC Frauenfeld 2	14	9	0	5	24	56-42	121-98	3794-3503
5	Badminton St. Gallen 5	14	7	0	7	21	48-50	105-115	3826-3833
6	BC Chur 3	14	4	0	10	13	32-66	73-138	3161-3896
7	BC St. Margrethen 2	14	3	0	11	10	25-73	63-152	3395-4169
8	BC Gossau 4	14	2	0	12	9	24-73	58-153	2909-4115



SHUTTLE #1 2025

**Chur 4
Aufstieg in
die 3. Liga**

FOTO DIVERSE

CHUR 4 / 4. LIGA

	PL	GEW	REM	VER	PUNKTE	SPIELE	SÄTZE	SPIELPUNKTE
1	BC Chur 4	12	11	0	1	32	71-13	148-34
2	BC Aadorf 1	12	9	0	3	24	56-28	120-65
3	BC Frauenfeld 3	12	8	0	4	23	52-32	114-74
4	BC Wittenbach 3	12	7	0	5	20	47-37	100-83
5	BC Gossau 5	12	4	0	8	13	30-54	70-113
6	Badminton St. Gallen 6	12	3	0	9	10	25-59	60-124
7	BC Weinfelden 2	12	0	0	12	4	13-71	29-148

DER JUNIOR LUKE



So alt bin ich *15 Jahre*

Ich spiele Badminton seit *Seit ca. 5 Jahren*

Das gefällt mir am Badminton besonders gut *Einzel-Spielen und die ganz verschiedenen Schlag-Techniken*

Das kann ich schon gut im Badminton *Einzel-Spielen*

Und da muss ich noch üben *Weniger cross Spielen, den Smash verbessern*

Meine Hobbys ausser Badminton sind *Trailrunning, Langlaufen, Skifahren*

Meine Lieblingssongs *Feuerwerk (Wincent Weiss)*

Mein Lieblingsfilm *Murder Mystery*

Mein Lieblingsgame *Fortnite*

Mein Lieblingsessen *Schuitzel mit Pommes*

Das finde ich peinlich *Wenn ich mit Kollegen in der Stadt bin, dann meine Eltern sehe und diese mich auch noch ansprechen*

Das finde ich cool *Ferien an einem schönen Ort machen, den ich mag (Frankreich)*

Was ich sonst noch sagen möchte *Es ist sehr cool habe ich zum Badmintonport gefunden*

DIE SPIELERIN JASMIN



«
**Durch meine Schwester und Neugier
landete ich beim Badminton**
»

Ich spiele Badminton seit **2016**

Beim BC Chur seit **2024**

Spiele Interclub bei **Chur 2**

Meine Lieblingsdisziplin **Doppel (eigentlich alle ;-)**

Es ist ja fast ein ungeschriebenes Gesetz: Man folgt (ab und zu) der grossen Schwester – egal, wie alt man ist. Und so landete ich aus Neugier auch beim Badminton, was mittlerweile mein absoluter Lieblingssport ist. Meine berufliche Laufbahn in der Hotellerie führte mich quer durch die Ostschweiz. Doch jetzt habe ich meinen Platz bei den Churern gefunden – ihr macht es einem aber auch leicht, sich hier pudelwohl zu fühlen.

Beruflich bin ich als Food & Beverage Trainerin im Grand Resort Bad Ragaz tätig und verbinde

da meine Passion für Erwachsenenbildung und die Gastronomie.

Ob in den Bergen, am Wasser oder mit spontanen Ideen – ich bin für vieles zu begeistern und immer auf der Suche nach neuen Erlebnissen. Für die ruhigeren Momente setze ich mich seit über 20 Jahren ans Klavier und lasse die Tasten sprechen. Meistens hört man mich, bevor man mich sieht – sei es ein Spruch oder Lacher, der schneller raus ist, als ich denken kann ... oder weil meine tollpatschige Seite mal wieder ungefragt ihren Auftritt hat.

CASUTT

*Druck
Werbetechnik*



*Druck.
Werbetechnik.
Wertarbeit.*

NEUE HALLEN UND TRAININGSZEITEN

Aufgrund des Neubaus des Schulhauses Fortuna mit dazugehöriger Dreifach-Turnhalle sowie zeitnahe Wegfall der Turnhallen Florentini und Daleu, wurden die Hallen der Stadt Chur neu vergeben. Der Vorstand und die TK hat sich intensiv für verbesserte Trainingsmöglichkeiten eingesetzt – mit Erfolg! Dadurch ergeben sich neue Trainingszeiten und Hallen, zudem stehen mehr Felder zur Verfügung.

Die neuen Hallen- und Trainingszeiten bieten dem Badminton Club Chur die Möglichkeit, die Trainingsbedingungen zu verbessern und den Bedürfnissen der Mitglieder gerecht zu werden. Wir freuen uns darauf, alle Spielerinnen und Spieler in den teilweise neuen Hallen begrüßen zu dürfen und wünschen viel Spass und Erfolg beim Training!



Unsere neuen Trainingszeiten und Hallen ab der Saison 2025/26!

Montag

Halle: Türligarten B

Anzahl Felder: 4

• **Zeit:** 19:30 - 22:00 Uhr

Gruppen: Chur 1-4

Dienstag

Halle: Giacometti «gross»

Anzahl Felder: 3

• **Zeit:** 19:15 - 20:45 Uhr

Gruppen: Zischtigsclub

Mittwoch

Halle: Gewerbeschule

Anzahl Felder: 8

• **Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr

Gruppen: Badmintonschule

• **Zeit:** 19:30 - 22:00 Uhr

Gruppen: Chur 1-4 sowie Plausch

Freitag

Halle: Giacometti «ganz»

Anzahl Felder: 6

• **Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr

Gruppen: Badmintonschule

• **Zeit:** 19:30 - 22:00 Uhr

Gruppen: Chur 1-4 sowie Plausch

ESSEN **WINTER**PLAUSCH CHUR**WALDEN**



Wow, coole Location – diese Worte hörte man am Winterplausch '24 mehrmals! Wir konnten nicht anders, als uns wohlfühlen in der warmen Atmosphäre der Bergbeiz Stivetta im Stettli Resort Churwalden. Es gab wieder ein Raclette, diesmal aber mit Öfeli auf dem Tisch :-).

An dieser Stelle ein grosses Danke an Pädu und die TK für die Organisation. Wir kommen wieder!



TEXT STEFAN FOTO STEFAN / ZVG

DAS WORT VOM PRÄSI

*Liebe Clubmitglieder
Liebe Badmintonfreunde*

Die Weltpolitik war noch nie so spannend. Sie gleicht aktuell eher einem Krimi oder Thriller, als einem Rosamunde Pilcher Film. Es ist fast schon surreal wie nicht mal eine handvoll Menschen durch ihre Macht global Einfluss nehmen können. Wären da nur gute Absichten dahinter, könnten vermutlich alle gut damit leben, aber ich vermute dem ist leider nicht so. Oder zumindest macht es den Anschein, dass Status und Herkunft den Unterschied ausmachen. Wenn das nur mal gut geht ...

Auch unsere etwas kleinere Badmintonwelt hat spannende Zeiten hinter sich. Die mit vier Mannschaften gestartete Saison ist schon vorbei und wir konnten super Resultate erzielen. Chur 4 gelang der erhoffte Aufstieg, Chur 3 konnte mit den Junioren erste Erfahrungen im Punktspiel sammeln und Chur 1 und 2 rangen in ihrer jeweiligen Kategorie um Platz 1. Herzliche Gratulation allen Mannschaften für ihren Kampfgeist, Erfolg und allen Captains und Trainern ein grosses Dankeschön fürs Motivieren, Anfeuern und Organisieren!

Eine grosse Erleichterung insbesondere für den Vorstand und die TK war das Thema Neuverteilung der Turnhallen. Wir konnten eine gute Nachfolgeregelung für die Florentini Turnhalle mit der Stadt Chur aushandeln. Mit der Giacometti- und Türligarten-Turnhalle haben wir zukünftig zwar an drei Standorten Trainingsbetrieb, jedoch mit mehr Felder, was insbesondere am Montag und Freitag uns zugutekommt. Nach den Sommerferien sollten wir in den neuen Räumlichkeiten starten können.

Ansonsten bleibt alles beim Alten. Der im vergangenen Herbst durchgeführte Anfängerkurs kam gut an, daran können wir festhalten. Generell finden viele neue (und auch altbekannte :-)) Gesichter die Freude am Badminton spielen und somit den Weg in unseren Trainingsbetrieb. Euch allen ein herzliches Willkommen!

Nun freue ich mich riesig auf die erstmals auszutragende Verbandsmeisterschaft im Mai – hoffe auf viele spannende Spiele und gute Unterhaltung auf und neben dem Feld.



*Euer Präsident
Rafael*

ERFOLGREICHE JUNIOREN



Auch im letzten Jahr waren unsere Juniorinnen und Junioren motiviert an Turnieren unterwegs. Nachdem wir im Oktober am ersten Adliswiler Schülerturnier waren, wo Einzel gespielt wurde sind wir im November zum zweiten Mal nach Nürnberg zum Doppeltturnier gefahren.

Erfolge am Nürnendorfer Doppeltturnier

Sonntag, 17. November, Morgens um 07:10 Uhr Besammlung. Nach einem holprigen Start mit verspäteter Abfahrt, sind acht motivierte Junioren unterwegs nach Nürnberg. Für einige ist es die zweite Teilnahme an diesem Turnier, andere sind das erste Mal dabei. Nach gut einer Stunde Fahrzeit, auf noch wenig befahrenen Strassen, kommen wir in der bereits recht

vollen Turnhalle an. Wir müssen sogar vor dem Eingang anstehen um uns Anzumelden.

Nach dem Einspielen in der Halle folgt die Begrüssung und es werden die Regeln erklärt. Bei Juniorenturnieren werden diese etwas angepasst: es wird auf 2 Gewinnsätze bis 15 Punkte gespielt. Kurz nochmals einige Bälle spielen – dann darauf warten bis die Paarungen ausgerufen werden und man endlich aufs Spielfeld darf.

Nachdem es endlich losgeht, wird mit vollem Einsatz gekämpft. Einige Matches werden souverän gewonnen, andere sind hart umkämpft und gehen knapp verloren. Die Junioren unterstützen sich alle gegenseitig und helfen fleissig



«
**... dann darauf warten
bis die Paarungen
ausgerufen werden
und man endlich aufs
Spielfeld darf**
»

beim Zählen. Nach einem langen und intensiven Spieltag – nicht nur für die Aktiven, sondern auch für die Coaches – reicht es für zwei beeindruckende Siege, einen hervorragenden zweiten Platz und einen starken achten Platz.

Siegerfotos, ein Teamfoto, umziehen und ab auf den Heimweg. Dabei darf natürlich der obligatorische Zwischenstopp in der Fastfoodkette mit dem gelben M nicht fehlen. Dort wird der erfolgreiche Tag bei Burgern und Pommes und etwa 40 Chicken Nuggets gebührend gefeiert.

Es macht Spass als Trainerin die Jugendlichen zu begleiten und ihre Fortschritte zu sehen. Unsere Juniorinnen und Junioren sind gut bei der Konkurrenz dabei, gewinnen, kämpfen, verlieren und sind vor allem ein super Team. Wir haben es immer lustig und jede und jeder wird von den anderen unterstützt. Macht weiter so!

TEXT LADINA FOTO STEFAN

BLICK ÜBER DEN TELLERRAND



Ciao zäuna, ich bin Bigi, 28 Jahre alt, komme aus Graubünden und meine grösste Leidenschaft ist das Biken!

Mittlerweile bin ich in verschiedenen Disziplinen anzutreffen. Enduro, XC (CrossCountry) und Rennrad. Wobei mein Favorit immer noch das Enduro ist.

Ich bin ein mega sportlicher Mensch, sei es Thai Boxen, Gym, Klettern, Boulderu... hauptsächlich nicht chillen. ;-)

Alle meine Erlebnisse teile ich mit meiner Community auf den sozialen Medien. Es macht mir mega Freude, meinen Lifestyle auf eine authentische Art weiterzugeben.

Ah arbeiten tue ich auch noch und zwar mega gerne: Ich bin Sozialpädagogin im Schulheim Scharaus!

[instagram.com/bigiii](https://www.instagram.com/bigiii)

In diesem Interview bekommen wir die Möglichkeit mal über unseren Badminton-Tellerrand zu schauen. Vielen Dank Bigi für den Einblick in dein sportliches Leben. Es gibt sicher einiges, das auch wir für unseren Sport mitnehmen können.



Wie bist du ursprünglich zum Sport gekommen? Gab es einen bestimmten Moment, der dich inspiriert hat, in diesem Bereich zu starten?

Ich habe schon immer gerne Sport gemacht und mich bewegt, aber war nie sportlich. Bis in die Lehre war ich übergewichtig, weshalb meine Kindheit nicht immer ganz so easy war. Den Moment mit dem Sport zu beginnen, kam damals mit einer persönlichen Ansage: «ich zeigs euch allen!» Anfangs lag mein Fokus aufs Gym, bis mich mein Ex-Freund zum Biken mitgenommen hat. Da hats mich gepackt und seither ist Biken ein wichtiger Teil meines Leben.

Was bedeutet Sport für dich persönlich? Wie hat er dein Leben beeinflusst?

Sport bedeutet für mich sooo vieles: Freiheit, Ausgleich, Gesundheit, Wachstum, Freundschaften, Lernen, Entwicklung ... Mein Alltag besteht aus Arbeiten und Sport und oftmals auch beides miteinander verbunden - daher beeinflusst Sport mein Leben enorm.



Welche Ziele hast du dir für die kommende Saison gesetzt? Gibt es besondere Meilensteine, auf die du hinarbeitest?

YES! Ich werde Ende Juni am Race Across The Alps teilnehmen. Das ist das härteste Rennrad «Ein-Tages-Rennen» der Welt – 525km und 14'500hm in max 32h. Mein Fokus liegt gerade definitiv auf diesem Event, danach folgen wahrscheinlich noch Enduro- und XC-Rennen.

Wie bereitest du dich mental und körperlich auf grosse Wettkämpfe vor?

Körperlich: Ich verfolge einen Trainingsplan, welcher perfekt auf mich zugeschnitten ist, aufgrund von Laktat- und Leistungstests. Die Werte werden regelmässig überprüft und dementsprechend dann der Trainingsplan angepasst. Mein

«
*Ich versuche Rückschläge
als Teil meines persönlichen
Wachstums zu betrachten.*
»

Training enthält mehrere Grundlagen-Einheiten und 2-3 Interval-Trainings pro Woche. Oft trainiere ich 2x am Tag.

Ich arbeite eng mit meinem Trainerteam von Duma-Nutrition zusammen. Dazu gehört Cedi, welcher für mich die Trainingsplanung sowie Laktat- und Schwellentests macht. Und Ramon, er coacht mich im Bezug auf die optimale Ernährung in der Vorbereitung, im Training und dann natürlich im Rennen selbst.

Mental: Um mich mental auf ein Rennen vorzubereiten, konzentriere ich mich auf meine innere Einstellung. Ich baue mein Selbstvertrauen auf, indem ich mich an vergangene Erfolge und positive Erfahrungen erinnere. Positive Affirmationen helfen mir, Selbstzweifel zu minimieren; ich wiederhole Sätze wie «Ich bin bereit» oder «Ich kann das», um mich zu motivieren.

Ruhige Gedanken sind für mich wichtig, deshalb übe ich Techniken wie Meditation oder Achtsamkeit, um meinen Geist zu beruhigen und meine Gedanken zu klären. Ich bin gerne alleine. Ich erkenne und akzeptiere meine Nervosität als Teil des Prozesses; anstatt sie zu verdrängen, lasse ich sie zu. Darüber hinaus trainiere ich meine mentale Stärke, indem ich mich während des Trainings bewusst mentale Herausforderungen aussetze. So lerne ich, mit Stress umzugehen und meine Resilienz zu stärken.

Gibt es eine bestimmte Person oder ein Vorbild, das dich motiviert und inspiriert?

Ich finde Serena Williams und Jonas Deichmann sehr inspirierend.

Wie gehst du mit Rückschlägen und schwierigen Phasen in deiner Karriere um?

Zuerst bin ich hässig ;-) dann aber versuche ich sie rasch als Teil meines persönlichen Wach-

Fortsetzung Seite 18

tums zu betrachten. Aber ernsthaft: zuerst nehme ich mir einen Moment, um meine Gefühle zu akzeptieren. Es ist normal, enttäuscht oder frustriert zu sein.

Anschließend analysiere ich, was schiefgelaufen ist und was ich daraus lernen kann. Um nach einem Rückschlag wieder auf die Beine zu kommen, setze ich mir neue, realistische Ziele. Diese Ziele motivieren mich, weiterzumachen und mich nicht von einer Niederlage entmutigen zu lassen. Ich erinnere mich daran, dass jeder Erfolg oft das Ergebnis von vielen kleinen Schritten und auch von Rückschlägen ist.

Letztlich versuche ich, meine Leidenschaft für den Sport nicht aus den Augen zu verlieren. Ich erinnere mich an die Gründe, warum ich mit dem Sport begonnen habe, und lasse mich von dieser Begeisterung leiten, um weiterzumachen und neue Herausforderungen anzunehmen.

Was war bisher der emotionalste Moment in deiner Sportlerinnenlaufbahn?

Ich würde sagen, letztes Jahr beim Swiss Epic die 3. Etappe von Davos nach Chur ... als ich auf dem Strelapass die Alphörner hörte und Richtung Chur blickte, wurde ich schon etwas emotional. Dann gegen Ende der Etappe auf dem Mittenberg, wir sprinteten Richtung Obere Au, wartete dort mein Vater auf mich – das war schon schön!

Wie wichtig ist Teamarbeit für dich? (auch wenn du in einer Einzelsportart tätig bist?)

Teamarbeit ist essentiell für Erfolg! In Rennvorbereitungen sehe ich es als wichtig, ein professionelles Team an seiner Seite zu haben. Ein Team, mit welchem man auf Augenhöhe arbeiten kann. Aber generell sehe ich Biken grundsätzlich nicht zwingend als Einzelsport. Am meisten lernt man immer noch von und mit anderen auf gemeinsamen Rides. Sei es auf dem MTB oder dem Rennrad.



Was ist der wichtigste Rat, den du jungen Sportlerinnen geben würdest, die ihre Karriere starten möchten?

Verliert niemals die Freude am Sport. Ein positives und unterstützendes Umfeld kann so viel ausmachen! Trainiert fleissig, aber gebt euch Sorge und versucht auf euch zu hören.

Wie schaffst du es, dein Privatleben mit deinem intensiven Trainingsalltag zu vereinbaren?

Das frage ich mich manchmal auch ... ich arbeite 70%, was mir schon mal mehr Zeit lässt fürs Training. Und ich sehe das Training ja quasi als mein Privatleben. Heisst, ich involviere mein Umfeld einfach in den Sport. :-)



Welche Rolle spielt Ernährung und Regeneration in deiner täglichen Routine?

Da splitte ich gleich mal auf. Über Ernährung in Zusammenhang mit dieser Frage könnte ein Buch geschrieben werden. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist das A und O, dass ich ein Trainingspensum von über 25h pro Woche überhaupt leisten kann. Generell soll Ernährung bei jedem eine grosse Rolle spielen, egal ob Sportler oder nicht.

Ich koche meine Mahlzeiten jeweils am Sonntagabend für die kommende Woche vor, am Donnerstag wiederholt sich das Ganze dann fürs Wochenende. Dabei achte ich darauf, dass ich genügend Protein zu mir nehme, viele Kohlenhydrate und natürlich gesunde Fette. Ernährung und Regeneration spielen zusammen. Durch die optimale Versorgung mit Nahrung direkt nach einer intensiven Einheit kann die Regenerationszeit nämlich um 50% reduziert werden!

Aber ansonsten muss ich ehrlich sagen, dass ich im Thema Regeneration Defizite zeige. Es ist wirklich ein grosses Lernfeld von mir, an welchem ich arbeite und zum Glück Fortschritte erziele.

Was war die größte Herausforderung in deiner bisherigen Karriere und wie hast du sie gemeistert?

Klar gab es Herausforderungen und schwierige Momente wie z.B. Todesfälle in der Familie, Verletzungen oder psychische Tiefs, aber wenn ich mit Herausforderungen konfrontiert werde, gehe ich damit möglichst entspannt um. Ich erkenne die Situation an und akzeptiere, dass Herausforderungen Teil meines Weges sind. Statt mich von negativen Gedanken überwältigen zu lassen, behalte ich einen klaren Kopf und suche nach Lösungen. Ich nutze meine Stärken und Ressourcen, um strategisch vorzugehen, und bleibe geduldig, auch wenn Rückschläge auftre-

«
Mein Rat: Trainiert fleissig, aber gebt euch Sorge und versucht auf euch zu hören
»

ten. Unterstützung von Freunden und Kollegen hilft mir, neue Perspektiven zu gewinnen und motiviert zu bleiben. Letztlich betrachte ich Herausforderungen als Chancen, meine Resilienz zu stärken und zu wachsen.

Wie hast du dich weiterentwickelt, seit du angefangen hast, und was hast du in dieser Zeit über dich selbst gelernt?

Ich durfte mich durch den Sport enorm weiterentwickeln und dafür bin ich mega dankbar. Der Sport hat mich selbstbewusst und diszipliniert gemacht. Es ist einfach schön, etwas zu haben, für das man brennt. Über mich selbst habe ich gelernt, dass ich wirklich mega ehrgeizig bin. Ich habe gelernt, dass ich meine Emotionen auf jeglicher Ebene kontrollieren kann. Dies macht vieles einfacher, vor allem die schwierigen Momente - sei es im Sport oder sonst.

Welche langfristigen Ziele hast du nach dem Ende deiner aktiven Karriere?

Also ich sehe mich nicht als Sportlerin, die sich gerade in einer «aktiven Karriere» befindet. Sondern einfach als Sportlerin, die gerne Herausforderungen hat und ihre Freude mit anderen teilen möchte. Und ich hoffe schwer, dass diese «Karriere» nie endet!



EINFACH NUR AUS PLAUSCH

Die Plauschgruppe des BC Chur zählt genauso zum Verein wie die Badmintonschule oder die Interclub-Mannschaften und bekommt seit rund 3 Jahren ebenfalls ein geführtes Training. Selbst ehemalige Badminton-Cracks trainieren zur Zeit mit der Plauschgruppe.

Der richtige Moment auch diese «Spezies» mal zu Wort kommen zu lassen! Zwei bereits langjährige «Pläuschler» erzählen warum sie Badminton spielen und weshalb sie Mitglied unserer Plauschgruppe sind.



MARCO

Ich spiele nun seit über 8 Jahren im Badminton Club Chur als Plauschspieler. Ich war schon immer sehr polisportiv. Vorher habe ich lange Unihockey gespielt, heute mache ich nebenbei noch Fussball und bin mit dem E-Bike unterwegs – der optimale Ausgleich zu meinem Bürojob.

Ich bin dem BC Chur dankbar, dass er die Möglichkeit bietet Badminton auch plauschmässig

zu spielen. Für mich ist dies die optimale Gelegenheit Job, Beziehung und Sport in Einklang zu bringen. Unverbindlich und nach Möglichkeit kann ich mit vielen tollen Clubmitgliedern einen lässigen Sport ausüben.

Neben dem Auspowern und den coolen Begegnungen können wir auch an einem speziell angepassten Coaching teilzunehmen, in welchem die Basics verinnerlicht werden. Natürlich kommt aber auch Spiel und Spass nicht zu kurz und wir können uns mit anderen «Pläuschlern» messen.

Die Mit- und Gegenspieler wechseln immer ein wenig, sodass wir jede Saison viele neue nette Menschen kennenlernen dürfen. Das führt stets zu interessanten Begegnungen und guter spielerischer Abwechslung. Ab und an gibt es auch die Möglichkeit in Form eines Turniers oder im freien Spiel den Lizenzspielern zu zeigen, dass wir den ein oder anderen durchaus auch ins Schwitzen bringen können.

«
Ab und an bringen wir durchaus auch mal einen Interclubspieler ins Schwitzen
»

An dieser Stelle, nochmals im Namen aller Plauschspieler, vielen Dank BC Chur für diese Möglichkeit, die ihr uns bietet. Wir schätzen es sehr und hoffen noch viele weitere Jahre Teil der Badminton Familie zu sein.

TEXT MARCO FOTO ZVG

«
Ich schätze es auch ohne Interclub Teilnahme trainieren zu können
»



SANDRO

Ich bin seit 2018 Mitglied des Badmintonclubs Chur und besuche als Plauschspieler jeweils das Mittwochabendtraining. Ich schätze sehr, dass der Badmintonclub mir die Möglichkeit bietet auch ohne Teilnahme an einer Interclubmeisterschaft trainieren zu dürfen. Die Interclubspieler wechseln sich jeden Mittwochabend ab, um den Plauschspielern ebenfalls ein geführtes Training zu bieten. Dieses besteht aus diversen Aufwärmübungen und ein paar technischen Übungen wie zum Beispiel ein korrektes Anspiel, den Dropschlag usw. Das geführte Training dauert ca. 1 Stunde, danach besteht die Möglichkeit mit anderen Plauschspielern ein Doppel oder Einzel zu spielen. Auch eine Teilnahme an der Clubmeisterschaft oder dem alljährlichen Racletteessen steht uns als Plauschspieler nichts im Wege.

TEXT SANDRO FOTO ZVG

INTEGRA

Accelerate scientific discovery.

Dein neuer Arbeitsplatz

Der INTEGRA Campus in Zizers

Für unseren Neubau suchen wir neue Talente.
Egal ob Einsteiger*in oder Profi: **Deine Kreativität und deine Initiative sind herzlich willkommen.**



Jetzt Jobs ansehen!

www.integra-biosciences.com/karriere

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank
Bündner Rheintal

ERLEBE ABENTEUER.

ALS WÄREN VORTEILE
DEIN ALLTAG.

YoungMemberPlus

Kostenloses Bankpaket, 50% Rabatt auf dein Halbtax und viele weitere Vorteile.

raiffeisen.ch/youngmemberplus





MELDE
DICH
JETZT AN

24|5|2025
TURNHALLE SAND
CHUR

Unser Club organisiert dieses Jahr erstmalig die Bündner Badminton Verbandsmeisterschaft. Diese findet anstelle der BC Chur Clubmeisterschaft statt.

Für einen Tag wird die Sportanlage Sand in Chur zum Schauplatz eines bündnerischen Badmintongenusses! Fünf Bündner Badmintonvereine messen sich gegeneinander in fünf verschiedenen Disziplinen. Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel, Mixeddoppel. Es sind Badmintonspieler mit und ohne Lizenz eingeladen, ebenfalls führen wir ein Juniorenturnier durch. Das Turnier ist für die Junioren sogar kostenlos. Wir freuen uns, die Halle mit den verschiedenen Generationen zu füllen.

Gerne erwarten wir Badmintonfreunde und Familien zum fanen und zuschauen in der Turnhalle Sand. Kleine Snacks können während dem Turnier im «Beizli» bezogen werden.

Am Abend (ca. 18 Uhr) kann fakultativ am gemeinsamen Abendessen teilgenommen werden. Es gibt Salat und Spaghetti Napoli/Bolognese à la discrétion, Preis: CHF 25.– pro Person, exkl.

Getränke. Bitte beachtet, dass auch Personen die nicht mitspielen, am Abendessen dabei sein können. Wichtig: Eine Anmeldung ist zwingend – bitte bei der Anmeldung zur Meisterschaft die Anzahl Begleitpersonen angeben.

Wir freuen uns auf spannende und intensive Spiele!

Anmeldung



bc-chur.ch/buendner-verbandsmeisterschaft



Häts klöpft?

direkt zum
CAPARARO



Lackierungen

Unfallreparaturen

Schadenmanagement

Weststrasse 11 | 7000 Chur | 081 252 00 44 | www.capararo.ch



SHUTTLE
DAS ULTIMATIVE BC CHUR CLUBMAGAZIN



inventx

BANK ON IT

20%



racketshop.ch

**Racketshop gewährt den Clubmitgliedern des BC Chur
20% Rabatt auf den Verkaufspreis aller Produkte**

Bestellungen über Dustin Madathumpidi:
dustin.mada@gmail.com • 078 891 82 15

Badminton Club Chur
Ringstrasse 14
7000 Chur
www.bc-chur.ch