



Mona Danuser besuchte am 23. März den Open Sunday in Landquart und motivierte die Kinder, an sich zu glauben und ihren Fähigkeiten zu vertrauen.



Landquart

Sportheldinnen – das Projekt bewegt

Mit dem Projekt Sportheldinnen bringt die Stiftung Idee Sport Mädchen in Bewegung – und stärkt sie weit über die Turnhalle hinaus.

Text: Rahel Bachmann

Im März 2025 fand erstmals der «Monat der Sportheldinnen» statt – ein Projekt der Stiftung Idee Sport, das Mädchen für Bewegung begeistern will. Im Zentrum steht ein Sammelheft mit 90 Porträts von Sportlerinnen aus verschiedenen Disziplinen. Ergänzt wird es durch Begegnungen vor Ort: Sportheldinnen besuchen Turnhallen und teilen ihre Erfahrungen direkt mit den Kindern – wie Snowboarderin Mona Danuser. Am 23. März war die 22-jährige Snowboard-

Bilder: Idee Sport/Christian Joeggi, Philipp Ruggli

Freestylerin im Rahmen des Projekts «Sportheldinnen» zu Gast beim Open Sunday in Landquart. Das kostenlose Bewegungsangebot der Stiftung Idee Sport richtet sich an Primarschulkinder und findet schweizweit an über 80 Standorten statt. Es bietet Kindern die Möglichkeit, sich am Wochenende freiwillig, ohne Leistungsdruck und mit viel Freude an Bewegung, in der Turnhalle auszutoben.

Inspiration für die Kleinen

In Landquart erlebte Mona Danuser einen lebendigen Halbtage mit vielen motivierten Kindern. «Es war schön zu sehen, wie neugierig sie waren. Sie haben alles ausprobiert und nicht aufgegeben, bis sie etwas geschafft haben», erzählt sie. Für Danuser war der Besuch mehr als ein Termin. Der direkte Kontakt mit den Kindern habe ihr gezeigt, wie viel auch kurze Begegnungen bewirken könnten. «Es motiviert extrem, wenn ich sehe, dass ich jemanden inspirieren konnte.» Gerade im Freestyle-Snowboarden sei sie oft eine der wenigen Frauen. Umso wichtiger sei es, sichtbar zu sein und offen mit Gefühlen umzugehen: «Ich finde es wichtig, dass man sich traut zu sagen, wenn man sich nicht wohlfühlt.» Besonders bewegt hat sie ein Moment am Ende des Tages: «Ein paar Kinder fragten, ob sie mich umarmen dürfen. Kurz darauf stand eine ganze Gruppe in einer Reihe. Das hat mir gezeigt, dass ich sie erreichen konnte.»

Danuser verfolgt sportlich ambitionierte Ziele: den Aufstieg ins Nationalkader und die Qualifikation für die Olympischen Winterspiele in Livigno (I). Gleichzeitig weiss sie, wie wichtig Unterstützung ist. «Es hilft enorm, wenn eine Bezugsperson an dich glaubt – und dir das auch zeigt.» Als Sportheldin möchte sie genau das weitergeben: Mut machen, Vertrauen schaffen und Begeisterung für Bewegung wecken.

Das Projekt Sportheldinnen wird neben weiteren Bewegungsangeboten der Stiftung Idee Sport vom Migros-Kulturprozent unterstützt. Das zugehörige Sammelheft mit 90 Porträts von Sportlerinnen aus verschiedenen Disziplinen steht weiterhin kostenlos zur Verfügung und wird über Schulen, Vereine, Bibliotheken sowie Idee-Sport-Angebote verteilt.

Weitere Infos:
sportheldinnen.ch



Gesellschaft

Spieltreffs für Jung und Alt

Das Gesellschaftsspiel ist ein bedeutendes Kulturgut, macht Spass und fördert kognitive und emotionale Kompetenzen. Um Generationen zusammenzubringen und den sozialen Austausch in entspannter Atmosphäre zu fördern, führt das Migros-Kulturprozent in Zusammenarbeit mit den Ludotheken Frauenfeld und St. Gallen Spielnachmittage durch. Diverse Gesellschaftsspiele für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren stehen zur Auswahl. Die Spiele werden vor Ort erklärt; es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Die Nachmittage sind die ideale Gelegenheit, um im lockeren Rahmen mit anderen spielbegeisterten Menschen zusammenzukommen, neue Spiele kennenzulernen und gemeinsam vergnügliche Stunden zu verbringen.

3. Mai, 14–17 Uhr:
Migros-Restaurant
Frauenfeld Passage
18. Mai, 13.30–16 Uhr:
Migros-Restaurant
St. Gallen Bahnhof

Die Teilnahme ist kostenlos.
Infos und Anmeldung:



Mona Danuser im Höhenflug. Ihre Ziele sind der Aufstieg ins Nationalkader und die Qualifikation für die Olympischen Winterspiele in Livigno.



Zum Abschied gabs für Mona Danuser eine Umarmung.



Migros-Kulturprozent