



# Stadtführer Rollend durch Chur

Mit STADTPLAN



# **Rollend durch Chur**

**Geschrieben von Nathalie Christinger**

Kantonsschülerin der Kantonsschule Baden,  
als Maturaarbeit 2016

Im Rahmen meiner Maturaarbeit der Kantonsschule Baden habe ich mich entschieden einen Stadtführer für Leute mit einer Gehbehinderung zu verfassen. Dabei ist mein Ziel, Menschen mit einer körperlichen Beeinträchtigung zu motivieren, wieder am öffentlichen Leben aktiv teilzunehmen. In dem Stadtführer werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, welche Rollstuhlfahrer/-innen trotz ihrer körperlichen Einschränkung in der Stadt Chur haben.

Was für mich als Fussgängerin selbstverständlich ist, stellt sich für Rollstuhlfahrer/-innen oft als ein Hindernis heraus. Das Fortbewegen in einer Stadt mit einem Rollstuhl wird oftmals unterschätzt, da bereits ein Treppenabsatz oder eine Schwelle den Zugang für rollende Besucher/-innen erschweren oder gar unmöglich machen kann. Mit meiner Arbeit möchte ich alle jene, die körperlich beeinträchtigt sind, ermuntern, wieder nach draussen zu gehen und am öffentlichen Leben teilzunehmen. Da mir persönlich die Bergwelt des Kantons Graubünden sehr am Herzen liegt und ich auch nach der Matura ein Studium in Chur beginnen werde, habe ich mich entschieden, den Führer speziell für Chur und die Umgebung zu verfassen. Zudem schrecken viele Rollstuhlfahrer/-innen noch vor der Alpenstadt zurück, wie sich im persönlichen Gespräch herausgestellt hat. Da Chur den Ruf nach steilen Felswänden und alpinem Gelände vermittelt.



Zudem wurde mir durch Gespräche mit Betroffenen auch bewusst, dass tatsächlich eine grosse Nachfrage vorhanden ist, und es so etwas in dieser Art für die Stadt Chur noch nicht gibt.

Der Stadtführer ist in verschiedene Kategorien gegliedert, die jeweils mit einer eigenen Farbe gekennzeichnet sind. Zudem beinhalten die Texte nützliche Informationen für Rollstuhlfahrer/-innen bezüglich Anreise, Aufenthalt, sanitären Anlagen und speziellen Angeboten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen und erhoffe mir, dass Sie von den Vorschlägen Gebrauch machen können.





# Inhalt

## Willkommen in Chur

Allgemeines zur Alpenstadt	S.7
Informationen für Rollstuhlfahrer/-innen	S.9

## Zu Gast in Chur

Übernachten	S.11
-------------	------

## Essen und Trinken

Restaurants und Cafés	S.19
-----------------------	------

## Einkaufen

Einkaufszentrum	S.29
Märkte	S.31

## Unterwegs in Chur

Arcas Platz	S.35
Altstadt Chur	S.37

## Museen und Galerien

Rätisches Museum	S.41
Bündner Naturmuseum	S.43
Bündner Kunstmuseum	S.45
Forum Würth	S.47

## Spaziergänge und Ausflüge

Fontanapark	S.52
Unterwegs mit der Bergbahn	S.53
Bernina Express	S.55

## Wellness und Erholung

Mineralbad Andeer	S.59
Sportzentrum Lenzerheide	S.61
Tamina Therme	S.63

## Öffentliche Angebote

Stadtführungen	S.66
Verein für Rollstuhlfahrer/-innen	S.68

## Anhang

Schlusswort	S.71
Dank	S.72



## **Willkommen in Chur** Lust auf Bergerlebnis und modernes Stadtleben?

Unverwechselbare Gassen, schneebedeckte Bergketten und attraktive Einkaufszentren.

Chur, die Hauptstadt des Kantons Graubünden, bietet mit seinem besonders milden Klima, der speziellen Natur und der kulturellen Vielfalt eine hohe Lebensqualität für alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie auch für Besucher. Dazu gehören auch verschiedene Sport- und Freizeitmöglichkeiten, von welchen Rollstuhlfahrer/-innen Gebrauch machen können, sowie eine malerische und idyllische Altstadt.

Die Gebirgsstadt Chur ist klimatisch bevorzugt und ist mit nur etwas mehr als 800mm Niederschlag pro Jahr ein kleines Trockengebiet. Chur verfügt ebenfalls über sehr viele Sonnenstunden pro Jahr.

Neben den verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten, die über ein breit gefächertes Angebot verfügen, findet man in Chur auch ein grosszügiges Bildungsangebot. So verfügt die Stadt über Schulen aller Stufen, vom Kindergarten bis hin zur Fachhochschule. Und auch kulturell hat Chur Einiges zu bieten. Die unterschiedlichen Museen bieten Interessierten die Möglichkeit, mehr über die Alpenstadt und ihre Geschichte zu erfahren. Da die Altstadt autofrei ist, entsteht eine entspannte und angenehme Atmosphäre, welche Rollstuhlfahrer/-innen zum Verweilen einlädt.





## Informationen für Rollstuhlfahrer/-innen

Welche Schwierigkeiten und Hindernisse bringt ein Aufenthalt im Rollstuhl in der Stadt Chur mit sich? Welche Möglichkeiten habe ich trotz einer körperlichen Einschränkung in Chur?

Eine körperliche Beeinträchtigung bringt immer einige Schwierigkeiten und Hindernisse mit sich. Die Stadt Chur bietet aber mit ihren verschiedenen Sehenswürdigkeiten und Attraktionen unterschiedliche Möglichkeiten, einen Besuch in der Alpenstadt trotz Rollstuhl attraktiv zu gestalten.

Das gesamte Stadtzentrum ist für Gehbehinderte gut zu erreichen und inzwischen ist praktisch der ganze Bereich vom Bahnhof bis zur Altstadt Fussgängerzone und auch die Altstadt ist autofrei. Zudem sind zahlreiche öffentliche Einrichtungen rollstuhlgängig ausgestattet. Dazu gehört das ganze Bahnhofgebäude, alle öffentlichen Schulen sowie auch verschiedene Hotels und Restaurants. Zudem findet man in Chur mehrere grosse Parkhäuser mit behindertengerechten Parkplätzen, wo man das Auto stehen lassen kann.

Die folgenden Parkhäuser im Stadtzentrum der Stadt Chur sind alle mit behindertengerechten Parkplätzen ausgestattet:

- Parkhaus Arcas
- Parkhaus Lindenquai
- Parkhaus Stadtbaumgarten
- Parkhaus City
- Parkhaus Obere Quader
- Parkhaus Hartbertstrasse
- Parkhaus Bahnhofplatz
- Parkhaus Tivolibrücke
- Parkhaus Gürtelstrasse
- Park and Ride Obere Au





Der Speisesaal des Hotels Sommerau  
(mehr dazu auf S.15)



## **Zu Gast in Chur**

Vom bürgerlichen Lokal bis zum romantischen Hotel. Die Stadt Chur bietet für gehbehinderte Personen zahlreiche Übernachtungs- sowie auch Verpflegungsmöglichkeiten.



**Übernachten** Vom schlichten, preiswerten Lokal bis zum etwas luxuriöseren Hotel findet man in der Stadt Chur ein breit gefächertes Angebot für Rollstuhlfahrer/-innen.

Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten für Rollstuhlfahrer/-innen an, mehrere Tage in Chur zu verbringen. Auf den folgenden Seiten finden Sie speziell ausgesuchte Übernachtungsmöglichkeiten, die folgende Kriterien erfüllen und daher für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet sind:

- Die Zimmer sind speziell für Rollstuhlfahrer/-innen ausgestattet und verfügen über die nötigen Einrichtungen, wie rollstuhlgängige Sanitäreinrichtungen, breite Türen, einen ebenen Untergrund sowie auch genügend Freiraum um den Rollstuhl zu deponieren.
- Zudem verfügen die erwähnten Übernachtungsmöglichkeiten über einen grossen Personenlift, welcher auch für einen Rollstuhl geeignet ist, oder über entsprechend ausgebaute Rampen.
- Behindertengerechte Parkplätze sind auf dem Areal oder in unmittelbarer Nähe vorhanden.

Für eine grössere Auswahl in der ganzen Region empfiehlt es sich, sich über Rollihotel über die verschiedenen Angebote zu informieren. Rollihotel ist eine Suchmaschine für Hotels speziell für Rollstuhlfahrer/-innen. Sie bietet ein breit gefächertes Angebot an rollstuhlgängigen Unterkünften in der ganzen Schweiz an und hat auch verschiedene Angebote in der Stadt Chur.

⇒ [www.rollihotel.ch](http://www.rollihotel.ch)

# Hotel Sommerau

Gut gelegen bietet das Hotel und Restaurant Sommerau ein idealer Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse. Das Hotel liegt am Stadteingang von Chur und ist von der Autobahnausfahrt A13 Chur Süd her schnell zu erreichen. Das Hotel Sommerau verfügt über verschiedene Einzel-, sowie auch Doppelzimmer, die für eine Nacht sowie auch für einen längeren Ferienaufenthalt gebucht werden können. Zudem befindet sich im Hotel Sommerau ein eigens für Rollstuhlfahrer/-innen ausgestattetes Doppelzimmer, welches über die nötigen Einrichtungen verfügt. Dazu gehört ein rollstuhlgängiges Badezimmer sowie auch speziell verbreiterte Türen. Für Rollstuhlfahrer/-innen stehen Parkplätze direkt vor dem Haus zur Verfügung, zudem befindet sich auch eine Bushaltestelle gegenüber des Hotels. Das dazugehörige Restaurant verfügt über einen breiten und ebenen Eingang sowie auch über einen grossen Sitzplatz mit einem rollstuhlgängigen Aussenbereich. Im Restaurant werden saisonale Köstlichkeiten aus der Region sowie aus dem mediterranen Raum angeboten. Es werden sowohl Frühstück, Mittag- sowie auch Abendessen serviert. Der hoteleigene Fitnessraum steht zudem für die Hotelbesucher/-innen frei zur Verfügung. Es ist für Leute mit einer Gehbehinderung möglich, dieses Angebot zu nutzen, da viele der Geräte speziell ausgestattet sind.



Der ebene Eingangsbereich sowie Parkplätze direkt vor der Haustür ermöglichen einen Besuch für Rollstuhlfahrer/-innen. Auch die sanitären Anlagen wurden entsprechend ausgebaut.

## **Allgemeines:**

Öffnungszeiten Restaurant:

Täglich von 6.30 bis 22.00 Uhr

Adresse:  
Hotel Sommerau  
Emserstrasse 4  
7000 Chur

# Romantik Hotel/Restaurant Stern

Ein traditionell eingerichtetes, rollstuhlgängiges Hotel im Herzen der Stadt Chur. Das Schweizer Hotel der gehobenen Mittelklasse bietet seit über 3'000 Jahren eine traditionelle Bündner Küche und spezielle Weine aus Chur und der Umgebung an. Das Haus verfügt über insgesamt 65 Zimmer, die alle mit Arvenholz ausgebaut sind. Ein Hotelzimmer ist speziell für Rollstuhlfahrer/-innen ausgebaut worden. Zur Einrichtung dieses Zimmers gehören ein grosszügiger, rollstuhlgängiger Duschbereich sowie auch verbreiterte Türen. Neben dem Zimmer sind auch die Toilettenanlagen im ganzen Haus rollstuhlgängig und das Restaurant ist eben und bietet genug Platz für einen Rollstuhl. Für jene, die mit dem Auto anreisen, stehen Parkplätze direkt vor dem Hotel zur freien Verfügung und man gelangt ohne Stufen in den Eingangsbereich.



## Allgemeines:

Öffnungszeiten Restaurant:

Täglich von 11.00 Uhr bis Mitternacht

An Sonn- und Feiertagen bis 23.00 Uhr

**Spezielles:** Über das ganze Jahr verteilt werden regionale Spezialitäten angeboten. Speziell im Frühling wird die Speisekarte noch durch Churer Spargeln und im Herbst durch traditionelle Wildgerichte erweitert. Die grosszügigen Sitzmöglichkeiten bieten genügend Platz für mehrere Rollstühle, denn die Stühle können beliebig gestellt werden.



Adresse:  
Reichsgasse 11  
7000 Chur  
Tel: 081 258 57 57



**Essen und Trinken** Einfache Hausmannskost und aufwändige Küche, Spezialitäten aus der Region oder internationale Speisen – die Bündner Küche hat Verschiedenes zu bieten.

Graubünden ist nicht nur für gutes Essen, sondern auch für spezielle Weine bekannt.

Capuns und Pizzocheri zählen wohl zu den bekanntesten Gerichten der Bündner Küche. Dabei handelt es sich um in Mangoldblätter gewickelte Päckchen aus Spätzliteig mit Salsiz oder dem bekannten Bündnerfleisch und Buchweizennudeln, die mit Kartoffeln und Gemüse gekocht und mit Knoblauch und Käse angerichtet werden. Das Birnbrot und die Bündner Nusstorte gelten als kulinarisches Aushängeschild der Region und sind sowohl bei Touristen als auch bei den Einheimischen beliebt. In der Stadt Chur befinden sich zahlreiche verschiedene Restaurants. Auf den folgenden Seiten werden ausgewählte Restaurants vorgestellt, die verschiedene Anforderungen erfüllen.

Die folgenden Restaurants sind geeignet, weil:

- Der Eingangsbereich des Restaurants eben ist und genügend Platz für einen Rollstuhl bietet,
- der Speisesaal rollstuhlgängig ausgebaut ist und über breite Sitzmöglichkeiten verfügt, welche verschoben werden können,
- Parkmöglichkeiten neben dem Restaurant oder in unmittelbarer Nähe vorhanden sind,
- sämtliche sanitären Anlagen rollstuhlgängig ausgebaut sind,
- allfällige Treppenstufen entweder durch einen genug grossen Personenlift oder durch eine Rampe erweitert wurden.

# Gasthaus Gansplatz

Am historischen Gansplatz in Chur gelegen befindet sich das Gasthaus Gansplatz, das schon seit Jahren zu den Traditionshäusern der Stadt Chur gehört. Die zentrale Lage des Restaurants ermöglicht eine bequeme Anreise für Rollstuhlfahrer/-innen. Es empfiehlt sich im Parkhaus Arcas zu parkieren, welches sich in der Nähe des Restaurants befindet und über behindertengerechte Parkplätze verfügt. Der Haupteingang des Restaurants besteht aus einigen Treppenstufen, jedoch wurde speziell für rollende Besucherinnen und Besucher der Nebeneingang erweitert. Er verfügt über eine breite Rampe, die direkt zu einem genug grossen Lift führt, welcher dann benutzt werden kann, um in den Speisesaal zu gelangen. Das Restaurant ist traditionell eingerichtet und wegen seinen grosszügigen Sitzmöglichkeiten bei Rollstuhlfahrer/-innen beliebt.



⇐ Der rollstuhlgängige Nebeneingang wurde speziell für rollende Besucherinnen und Besucher erbaut. Er führt direkt zu dem angrenzenden Personenlift, durch welchen man in den Speisesaal des Gasthauses Gansplatz gelangt.

Zu den Spezialitäten des Hauses zählen auf jeden Fall die frisch zubereiteten verschiedenen Cordon-Bleu Variationen, welche je nach Saison variieren.

**Allgemeines :**

**Öffnungszeiten**

Dienstag bis Samstag: 9.00 bis 14.00 Uhr  
und von 17.00 bis 22.30 Uhr



**Adresse:**  
Goldgasse 22  
7000 Chur

# Pasteria Otello

Die Pasteria Otello bietet neben regionalen Spezialitäten auch verschiedene italienische Gerichte an. Das Angebot reicht von Pasta über Risotto bis hin zu traditionellen Fleischgerichten.

Für Rollstuhlfahrer/-innen ist das Restaurant am einfachsten vom Bahnhof her zu erreichen, denn es befindet sich nur wenige Rollminuten entfernt. Für Automobilistinnen und Automobilisten empfiehlt es sich, das Auto im Parkhaus Tivolibrücke zu parkieren. Neben einem grossen und ebenen Eingangsbereich mit einer breiten Türe verfügt das Haus auch über rollstuhlgängige Sanitäreanlagen. Bei Schwierigkeiten oder Hindernissen steht das Personal gerne zur Verfügung. Die Sitzmöglichkeiten können auf Anfrage auch verändert werden.



**Allgemeines:**

Öffnungszeiten: Das Restaurant hat 365 Tage für sie geöffnet, von 10.00 bis 14.00 Uhr und von 17.00 bis 24.00 Uhr.

**Spezielles:**

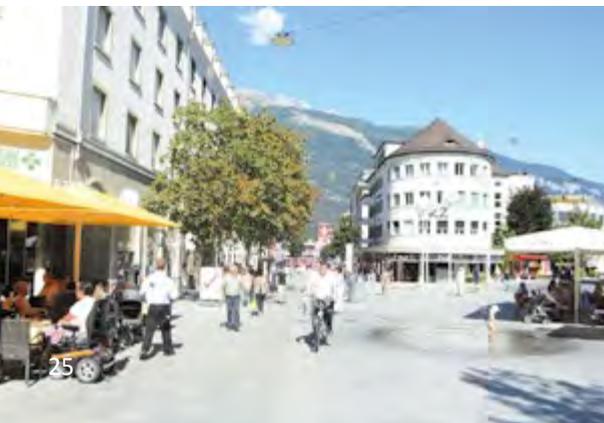
Für einen grösseren Anlass bietet die Pasteria Otello die Möglichkeit, einen breiten und ebenen Saal zu mieten. Dieses Angebot kann von Rollstuhlfahrer/-innen problemlos genutzt werden. Auch die Wahl des Menus ist bei einem solchen Anlass dem Gast selbst überlassen.



Adresse:  
La Pasteria Otello  
Hartbertstrasse 10  
7000 Chur  
info@otello.ch

# Konditorei Merz

Zentral gelegen neben dem Bahnhof befindet sich die Konditorei Merz und empfiehlt sich daher als Zwischenstopp. Neben regionalen sowie auch saisonalen Spezialitäten werden in der Konditorei und im dazugehörigen Café auch Mittagessen angeboten. Die Konditorei ist in wenigen Rollminuten vom Bahnhof her erreichbar und auch zahlreiche Parkhäuser stehen Ihnen zur Verfügung. Beispiele sind, das Manor Parkhaus und das City Parkhaus. Neben dem Café sind auch alle Sanitäranlagen rollstuhlgängig ausgestattet und ermöglichen so einen unbeschwerten Besuch. Rollende Touristinnen und Touristen oder aber auch Einheimische können im dazugehörenden Shop nach Lust und Laune Spezialitäten und Leckereien kaufen. Zu den Spezialitäten gehören neben der Nusstorte auch das Birnbrot und viele Geschenkartikel.



⇐ Der ebene und rollstuhlgängige Vorplatz der Konditorei Merz zieht vor allem in den Sommermonaten viele Gäste an.

Die Konditorei Merz hat mehrere Standorte in der ganzen Stadt verteilt. Das Hauptgeschäft ist jedoch seit 1974 das Flaggschiff Café Merz an der Bahnhofstrasse in Chur mit dem angrenzenden Verkaufsladen.

### **Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 6.00 bis 19.00 Uhr

Freitag: 6.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 6.00 bis 18.00 Uhr

Sonn- und Feiertage: Geschlossen



Verschiedene Geschenkartikel sowie auch regionale Spezialitäten werden in dem rollstuhlgängigen Verkaufsladen angeboten.

Adresse:  
Bahnhofstrasse 22  
7000 Chur  
⇒ [info@merzchur.ch](mailto:info@merzchur.ch)



**Rollend einkaufen in Chur** Viele Modehäuser und praktisch alle grösseren Kaufhäuser sind in Chur zusätzlich zu mehr als 500 Geschäften vertreten. Vor allem in der verkehrsfreien Altstadt lässt es sich stundenlang verweilen. Für Grosseinkäufe gibt es Einkaufszentren am Stadtrand wie zum Beispiel das City West (mehr dazu aus S.31).



# City West

Mit insgesamt 26 verschiedenen Läden bietet das Einkaufszentrum City West eine gute Gelegenheit, alltägliche Besorgungen zu erledigen. Das Einkaufszentrum verfügt über verschiedene Läden in den unterschiedlichen Bereichen Bekleidung, Lebensmittel, Körperpflege, Sport und Elektronik, es hat aber auch kulinarisch mit zahlreichen Restaurants Einiges zu bieten. Die Läden können mit dem Rollstuhl problemlos erreicht werden. Es empfiehlt sich mit dem Auto anzureisen, da sich ein grosser Parkplatz direkt beim Einkaufszentrum City West befindet. Es gibt jedoch auch eine direkte Verbindung mit dem öffentlichen Verkehr. Der Stadtbus 6 führt Sie direkt vom Bahnhof her zum Einkaufszentrum. Neben dem breiten Personenlift und den rollstuhlgängigen Rolltreppen, welche in alle Stockwerke führen, befinden sich im Einkaufszentrum City West auch rollstuhlgängige Toilettenanlagen. Gerade für Lebensmitteleinkäufe bietet sich das Einkaufszentrum City West an, da es über speziell verbreiterte Kassen für Rollstuhlfahrer/-innen verfügt.





Breite Verkaufskassen bieten für Rollstuhlfahrer/-innen genug Platz, alltägliche Einkäufe zu erledigen.

**Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 bis 20.00 Uhr

Samstag: 8.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: Ruhetag

Adresse:

Einkaufszentrum City West

Comercialstrasse 32/34/36

7000 Chur

# Märkte

Auf dem Churer Wochenmarkt findet man verschiedene saisonale Produkte sowie auch regionale Spezialitäten. Es wird eine grosse Spannbreite an Lebensmitteln von frischem Gemüse, Salat, Fleisch und Wurstspezialitäten bis hin zu Käse, Honig und frischem Brot angeboten. Der Wochenmarkt findet beim Ochsenplatz statt. Es empfiehlt sich, das Auto beim City Parkhaus zu parkieren, wo behindertengerechte Parkplätze vorhanden sind. Obwohl die verschiedenen Marktstände auf Kopfsteinpflasterstrassen aufgebaut sind, stellt der Wochenmarkt für rollende Besucher/-innen kein Hindernis dar, da die Wege abgeschliffen sind. Die Marktstände sind nahe beieinander, es besteht jedoch trotzdem genügend Raum, um sich frei rollend zu bewegen. Zudem sind die einzelnen Stände tief genug aufgestellt, so dass man aus dem Rollstuhl einen guten Überblick über das Angebot hat. Der Wochenmarkt findet jeden Samstag von Mai bis Oktober statt und dauert von 8.00 bis 14.00 Uhr. Es lohnt sich jedoch früh aufzustehen, denn am Morgen ist die Auswahl am grössten und auch der Ansturm hält sich noch in Grenzen, was es speziell für Rollstuhlfahrer/-innen angenehm macht.

Verteilt über das ganze Jahr finden zahlreiche weitere Märkte in Chur statt.

Sehr bekannt und auch bei Touristen äusserst beliebt ist der Weihnachtsmarkt, der jeweils am Freitag und am Samstag im Dezember stattfindet, und der Christkindlimarkt, der während der ganzen Adventszeit zum flanieren und geniessen einlädt.

Auch der Frühlingsmarkt und der Andreasmarkt sind jedes Jahr ein Highlight. Es empfiehlt sich, sich im Voraus über die Angebote zu informieren. Das rollstuhlgängige Tourismusbüro in der Bahnhofshalle gibt Ihnen zu den aktuellen Angeboten Auskunft. Es befindet sich im unteren Stock des Bahnhofes, ist jedoch durch einen breiten Lift unkompliziert zu erreichen. Sie können sich jedoch auch einfach und bequem von zu Hause aus übers Internet informieren.

Alle Angaben und Informationen zu den Märkten finden Sie auf der Website von Chur Tourismus.

⇒ [www.churtourismus.ch](http://www.churtourismus.ch)





Der Arcas Platz im Herzen der Altstadt Chur  
mit dem berühmten Brunnen  
(mehr dazu auf S.39 )



**Unterwegs in Chur** Es gibt viel zu sehen in Chur und die Entfernungen zwischen den einzelnen Highlights sind mit dem Rollstuhl einfach zu bewältigen.

# Arcas Platz

Eingebettet in der Churer Altstadt liegt der mittelalterliche und malerische Arcas Platz. Die Häuserreihen erinnern heute noch an die einst gebaute Stadtmauer und gehen auf das 13. Jahrhundert zurück. Der Platz bietet ein eindruckliches Zusammenspiel der Häuserreihen und den freien Flächen dazwischen. Eben und abgeschliffen ist der Arcas Platz für Rollstuhlfahrer/-innen gut zugänglich. Obwohl der Platz grösstenteils mit Kopfsteinpflaster bedeckt ist, können ihn auch Mobilitätspersonen gut passieren. Es empfiehlt sich, mit dem Auto anzureisen, da sich das Arcas Parkhaus unmittelbar neben dem Arcas Platz befindet.



Für ein bisschen Entspannung und die kleine Stärkung zwischendurch sorgt das Café Arcas. Es gilt auch als Treffpunkt mit seinem speziellen Ambiente mitten in der Altstadt. Der Aussenbereich des Cafés ist für Rollstuhlfahrer/-innen ausgestattet und speziell die Terrasse bietet auch für grössere mobilitätsbehinderte Gruppen genügend Platz.



Adresse:  
Café Arcas  
Obere Gasse 17  
7000 Chur

# Altstadt Chur

Chur zählt zu den intaktesten Altstädten und ist die älteste Stadt der Schweiz. Die autofreie Alpenstadt wurde während den vergangenen 20 Jahren fortlaufend restauriert und ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Dank den Renovationsarbeiten ist es auch für Rollstuhlfahrer/-innen kein Problem mehr, die Alpenstadt mit der besonderen Altstadt zu besuchen. Besucherinnen und Besucher können sich an den roten Hinweisschildern orientieren, die einem zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten, Plätzen und Orten leiten.



Weil die Altstadt autofrei ist, ist es besonders für mobilitätsbehinderte Personen einfach, von A nach B zu kommen. Dank den grosszügigen Fussgängerzonen können die Sehenswürdigkeiten rollend besucht werden. Für interessierte Rollstuhlfahrer/-innen ist es auch möglich, an verschiedensten Stadtführungen teilzunehmen, um so n Näheres über die historischen Hintergründe der Stadt zu erfahren (mehr dazu auf S.66).



⇐ Die Altstadt ist vor allem an den Wochenenden bei vielen Besucherinnen und Besuchern begehrt. Alle Wege wurden vor vielen Jahren mit Kopfsteinpflaster gebaut, doch durch die Abnutzung sind die Steine abgeschliffen und stellen für Rollstuhlfahrer/-innen kein Hindernis dar.



**Museen und Galerien** Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten an, mehr über die Alpenstadt zu erfahren. Die zahlreichen Museen und Galerien informieren über verschiedenste Themen und laden zum Staunen und Verweilen ein.

Die folgenden Museen und Galerien in der Stadt Chur ermöglichen einen Besuch für rollende Besucherinnen und Besucher.

Die verschiedenen Angebote auf den folgenden Seiten sind für Rollstuhlfahrer/innen geeignet, weil:

- Behindertenparkplätze in unmittelbarer Umgebung vorhanden sind,
- die Ausstellungsobjekte aus Sicht eines Rollstuhlfahrers problemlos zu besichtigen sind,
- rollstuhlgängige Toilettenanlagen im Gebäude vorhanden sind,
- Treppenstufen mit einem genug grossen Lift oder einer Rampe erweitert wurden,
- der Untergrund eben und ohne Hindernisse gestaltet ist,
- die Türen und die Wege genügend breit sind, so dass ein Rollstuhl durchrollen kann.



⇐ Ebene  
Eingangsbereiche  
und Parkplätze  
ermöglichen einen  
unbeschwerten  
Besuch für  
Rollstuhlfahrer/-  
innen.

# Rätisches Museum

Das Rätische Museum sammelt Objekte, die entweder aus dem Kanton Graubünden stammen oder in Graubünden hergestellt worden sind. Dank einer Renovation wurde das Museum neu gestaltet und ist komplett rollstuhlgängig. Für Mobilitätsbehinderte, die eine Parkkarte für die freie Benutzung von Behindertenparkplätzen besitzen, steht ein Parkplatz unmittelbar an der Fassade des Gebäudes zur Verfügung. Für all jene ohne Parkkarte ist das Arcas Parkhaus die nächste Möglichkeit das Auto zu parkieren. Alle Ausstellungen können rollend besucht werden und auch die sanitären Anlagen wurden behindertengerecht erweitert. Zudem wurden alle Türschwellen mit Rampen ausgebaut.

Insgesamt umfasst die Sammlung fast 100'000 verschiedene Objekte. In der Dauerausstellung werden kulturgeschichtliche und volkskundliche Objekte aus dem ganzen Kanton gezeigt, von der Urgeschichte bis ins 20. Jahrhundert.



**Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag: 10.00 bis 17.00Uhr

Eintrittspreis:

Erwachsene: 6 Franken, Kinder unter 16 Jahren gratis

AHV-Rentner, Studierende, Lehrlinge: 4 Franken

**Spezielles:** Im Rätischen Museum finden immer wieder Sonderausstellungen statt. Es lohnt sich, sich im Voraus über das aktuelle Angebot telefonisch (siehe Adresse) zu informieren.



Adresse:

Hofstrasse 1

7000 Chur

Tel: 081 257 48 20

# Bündner Naturmuseum

Das Museum gilt als Dokumentations- und Forschungszentrum und stellt die Natur des Kantons Graubünden in seiner Vielfalt vor. Im Bündner Naturmuseum können Ausstellungen zur Pflanzen- und Tierwelt sowie zur Erdgeschichte Graubündens bestaunt werden. Zudem ist das Museum stolzer Besitzer des bedeutendsten Goldfundes der Schweiz und des eingewanderten Braunbären. Die ausgestellten Objekte kann man aus Sicht eines Rollstuhlfahrers gut betrachten. Das Museum bietet eine abwechslungsreiche und vielfältige Ausstellung und ist besonders für Naturliebhaber und Umweltinteressierte eine gute Gelegenheit, in die Geschichte und Gegenwart des Kantons einzutauchen. Neben den sanitären Anlagen ist auch der Rest des Museums behindertengerecht ausgestattet und erfüllt die aktuellen Vorschriften für behindertengerechtes Bauen. Einzig die Ausstellung im 1. Obergeschoss des Museums hat für Menschen mit einer Gehbehinderung ein paar Tücken. Das Personal weist jedoch die rollenden Besucherinnen und Besucher darauf hin und es können auch Absperrungen angebracht werden, um die Sicherheit zu garantieren. Zudem ist ein breiter rollstuhlgängiger Personenlift vorhanden. Auch Parkplätze befinden sich neben dem Museum auf der gegenüberliegenden Strassenseite.



**Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag: 10.00 bis 17.00 Uhr

**Spezielles:**

Oft werden Sonderausstellungen gezeigt. Zudem gibt es auch zahlreiche Vorträge und Kurse zu aktuellen Themen.

Adresse:

Bündner Naturmuseum Chur

Masanerstrasse 31

7000 Chur

Tel: 081 257 28 41

# Bündner Kunstmuseum

Das Bündner Kunstmuseum bietet Ihnen eine vielfältige Ausstellung und verfügt über zahlreiche Kunstobjekte, welche auch aus Sicht eines Rollstuhlfahrers betrachtet werden können, einer Bibliothek mit Literatur zur Bündner und Schweizer Kunst, einem Shop mit einer grossen Auswahl an Plakaten und Kunstkarten und für das leibliche Wohl sorgt die Cafeteria. Die Villa Planta, wo sich das Museum befindet, wurde ursprünglich im Jahre 1874 als private Residenz gebaut. Das Haus wurde jedoch im Jahre 1898 an die Rhätische Bahn verkauft und wurde seither für kulturelle Zwecke genutzt. Die Villa wurde mehrfach saniert und erneuert. Gerade bei den Sanierungen wurde speziell auf Rollstuhlfahrer/-innen geachtet.

Zentral gelegen befindet sich das Kunstmuseum nur gerade fünf Rollminuten vom Bahnhof entfernt. Das Museum ist komplett rollstuhlgängig ausgestattet und verfügt neben einem breiten Personenlift auch über behindertengerechte Toilettenanlagen sowie einen ebenen Eingangsbereich, speziell für Rollstühle. ⇒





↔ Mit der Parkkarte für Rollstuhlfahrer/-innen können Sie Ihr Auto direkt neben dem Museum parkieren. Anschliessend folgt eine ebene Strasse zum rollstuhlgängigen Eingangsbereich.



### **Allgemeines::**

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag: 10.00 bis 17.00Uhr

Donnerstag: 10.00 bis 20.00Uhr

Eintrittspreis:

Erwachsene: 12 Franken

AHV, Lehrlinge, Studierende, Gruppen: 10 Franken

Adresse:

Bündner Kunstmuseum

Postplatz

7000 Chur

## Forum Würth

Das Firmengebäude der Firma Würth ist für die Bevölkerung öffentlich zugänglich. Das Forum Würth bietet neben den vielen Arbeitsbereichen auch Platz für Kunst und Kultur. Zudem gibt es jeden Monat Events, welche der Bevölkerung die Möglichkeit geben, das Firmengebäude zu besuchen. Dies ist für Rollstuhlfahrer/-innen problemlos möglich, da das Forum Würth behindertengerecht ausgebaut ist. Neben dem grossen Personenlift in der Mitte des Gebäudes sind alle Stockwerke eben und dank den breiten Gängen gut mit einem Rollstuhl befahrbar. Zudem hat es im Innen- sowie auch im Aussenbereich verschiedene Kunstausstellungen zu bestaunen. Im Skulpturenpark können zahlreiche Kunstwerke von verschiedenen Künstlern aus Sicht eines Rollstuhlfahrers problemlos bestaunt werden. Die Wege sind jedoch mit Kieselsteinen bedeckt, darum braucht man beim Rollen eventuell Unterstützung. Jedoch hat es keine Unebenheiten.

Das Firmengebäude ist weit herum bekannt und gilt als grosse Bereicherung für die Kunst- und Kulturszene der Stadt Chur. In der Eingangshalle des Gebäudes finden Wechelausstellungen statt, sowie auch kulturelle Veranstaltungen wie Jazz und Klassik-Konzert oder auch Comedy oder Gospel.



⇐ Der moderne und grosszügige Glaslift

Der bekannte Skulpturenpark ⇨



Für die kleine Stärkung zwischendurch ist dank dem Forum Café auch gesorgt. Das Restaurant befindet sich im Erdgeschoss und ist ebenfalls komplett rollstuhlgängig ausgestattet. Da es tagsüber eher ruhig ist im Forum Würth, ist es für Rollstuhlfahrer/-innen besonders angenehm, da ihnen viel Platz zur Verfügung steht. Zudem befindet sich auch ein kleiner Shop direkt beim Eingang, welcher über ein breitgefächertes Angebot verfügt. Alle Ausstellungsobjekte können von einem Rollstuhl aus gut betrachtet werden.

## **Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8.30 bis 17.00 Uhr

Adresse:

Würth International AG  
Aspermontstrasse 1  
7004 Chur



Fontanapark  
(mehr dazu auf S.52)



**Spaziergänge und Ausflüge** Dank der speziellen Lage der Stadt bieten sich in unmittelbarer Nähe unvergessliche Ausflüge in die Natur an.

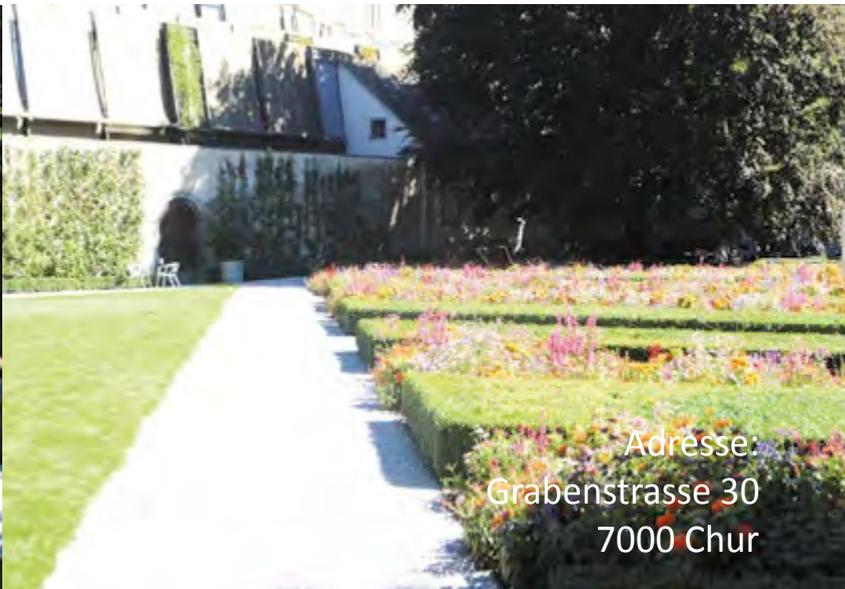


**Natur pur!** In Chur lässt sich aufregendes Stadtleben mit erholsamen Naturerlebnissen verbinden. Der Fontanapark lädt zum Verweilen ein und auch die Benutzung der nahegelegenen Bergbahn ist für Rollstuhlfahrer/-innen problemlos zu bewältigen.

# Fontanapark

Eine Grünzone im Zentrum von Chur. Für alle diejenigen, die gerne dem hektischen Stadtalltag entweichen und Ruhe und Entspannung suchen. Der Fontanapark befindet sich unmittelbar neben dem Stadtgarten und ist dank dem ebenen Eingang für Rollstuhlfahrer/-innen problemlos zugänglich. Der Weg durch den Park ist zwar mit Kieselsteinen bedeckt, aber genügend breit für einen Rollstuhl. Zahlreiche Bänke laden zum Verweilen ein und der Park ist durch viele unterschiedliche Baum- und Pflanzenarten geschmückt. Auffällig ist auch das grosse Fontanadenkmal.

Für Automobilistinnen und Automobilisten empfiehlt es sich, das Auto im Parkhaus Arcas zu parkieren.



Adresse:  
Grabenstrasse 30  
7000 Chur

# Brambrüesch

Brambrüesch gilt als idealer Rückzugsort und Naherholungsgebiet für all diejenigen, die dem Stadtleben entfliehen wollen und den Ausgleich in der Natur suchen. Aus der Stadt gelangt man mit der Bergbahn zum Hochplateau Brambrüesch. Bis zur Mittelstation ist die Bergbahn komplett rollstuhlgängig. All diejenigen, denen es möglich ist, auf einen Klapprollstuhl umzusteigen, können mit der Bergbahn bis ganz nach oben fahren. Von dort genießt man einen Panoramablick auf die Stadt Chur und die umliegenden Dörfer. Zudem trifft man auf eine einzigartige Alpenflora und farbenfrohe Sommerwiesen. Neben einem Restaurant hat es auch einen kleinen rollstuhlgängigen Rundweg.



⇐ Die behindertengerecht ausgestattete Talstation, ermöglicht einen Besuch für Rollstuhlfahrer/-innen.



### **Allgemeines:**

Betriebszeiten:

Wochenendbetrieb: Mai bis Oktober

Täglicher Betrieb: Juni bis Oktober

Bergfahrten: 8.45 bis 16.45 Uhr, alle 30 min

Je nach Bedingungen können die Betriebszeiten variieren, daher empfiehlt es sich, sich im Voraus über die aktuellen Zeiten zu informieren.

⇒ [www.bergbahnenchur.ch](http://www.bergbahnenchur.ch)

Adresse:  
Bergbahnen Chur Dreibündenstein AG  
Kasernenstrasse 15  
7007 Chur

# Bernina Express

## **Von den Gletschern zu den Palmen**

Die wohl spektakulärste Alpenüberquerung mit der Eisenbahn. Der Bernina Express von Chur/Davos/St. Moritz-Valposchiavo-Tirano verbindet nicht nur verschiedene Sprachregionen, sondern auch Kulturen und eindruckliche Landschaftsformen. Ohne Zahnrad schlängelt sich die Bahn durch das UNESCO Welterbe.

Der Bernina Express ist die höchste Bahnstrecke der Alpen und verbindet die Schweiz mit Italien. Sie verfügt über insgesamt 55 Tunnels und 196 Brücken. Zudem befindet sich auf der Strecke auch der 136 Meter lange Landwasserviadukt, der als Wahrzeichen der Rhätischen Bahn gilt. Rollstuhlfahrer/-innen können diese Zugfahrt unbeschwert geniessen. Sie müssen sich jedoch in jedem Fall voranmelden, so dass das Bahnpersonal informiert ist und Ihnen zur Hilfe bereit stehen kann. Speziell für gehbehinderte Personen werden Ein- und Ausstiegshilfen bereit gestellt, um so eine angenehme Reise zu gewährleisten.



## **Spezielles:**

Wenn Sie mehrere Tage Zeit zur Verfügung haben, lohnt es sich, ein Kombi-Angebot zu lösen, und die Reise mit einer oder mehreren Übernachtungen zu kombinieren. Als Übernachtungsmöglichkeit bietet sich beispielsweise das drei Sterne Hotel Corona in Tirano an. Es liegt nur fünf Rollminuten entfernt vom Bahnhof, im historischen Stadtzentrum, und ist behindertengerecht ausgestattet mit rollstuhlgängigen Sanitäreinrichtungen, genügend breiten Türen und ebenen Gängen. Zudem steht auch ein genügend grosser Personenlift zur Verfügung. Die Anreise bringt keine Schwierigkeiten für Rollstuhlfahrer/-innen mit sich, da die Strasse sowie auch der Eingangsbereich eben sind.



**Mineralbad Andeer**  
(Mehr dazu auf S.63)



**Wellness und Erholung** Entspannen und die Seele baumeln lassen. Verschiedene Bäder in Chur und der Region machen es für Rollstuhlfahrer/-innen möglich, den Alltag hinter sich zu lassen und für einige Stunden im warmen Thermalwasser zu entspannen.

# Mineralbad Andeer

Mit einer konstanten Wassertemperatur von 34°C lässt sich das Wasser sowohl im ruhigen Innenbecken als auch im grosszügigen Aussenbecken geniessen. Neben verschiedenen Whirlpools und Nackenliegen verfügt das Mineralbad Andeer auch über eine grosszügige Saunaanlage und ein breites Angebot an Massagemöglichkeiten und physiotherapeutischen Behandlungen, die auch gerne von Rollstuhlfahrer/-innen in Anspruch genommen werden. Neben den rollstuhlgängigen Toilettenanlagen findet man im Mineralbad Andeer auch breite Personenlifte. Zudem steht das Badepersonal auch gerne zur allfälligen Unterstützung zur Verfügung. Speziell für rollende Besucherinnen und Besucher lohnt es sich, an Werktagen das Mineralbad Andeer zu besuchen, da der Ansturm wesentlich geringer ist. Es besteht zudem die Möglichkeit, Menschen mit einem Handicap mittels eines Liftes ins Innenbecken zu helfen. Dazu ist jedoch eine Begleitperson erforderlich.





Grosszügige Duschanlagen sowie auch Umkleidekabinen ermöglichen einen Besuch für Leute mit einer Gehbehinderung.

**Allgemeines:**

Öffnungszeiten Mineralbad:

Täglich von 8.00 bis 21.00 Uhr

(Bis 11.00 Uhr nur für Erwachsene)

Öffnungszeiten Saunalandschaft:

Täglich von 11.00 bis 21.00 Uhr

Eintrittspreise:

2 Stunden: Erwachsene 19.50 Franken

Kinder 9.75 Franken

Adresse:

Schamser Hallenbad Andeer AG

7440 Andeer

# Sportzentrum Lenzerheide

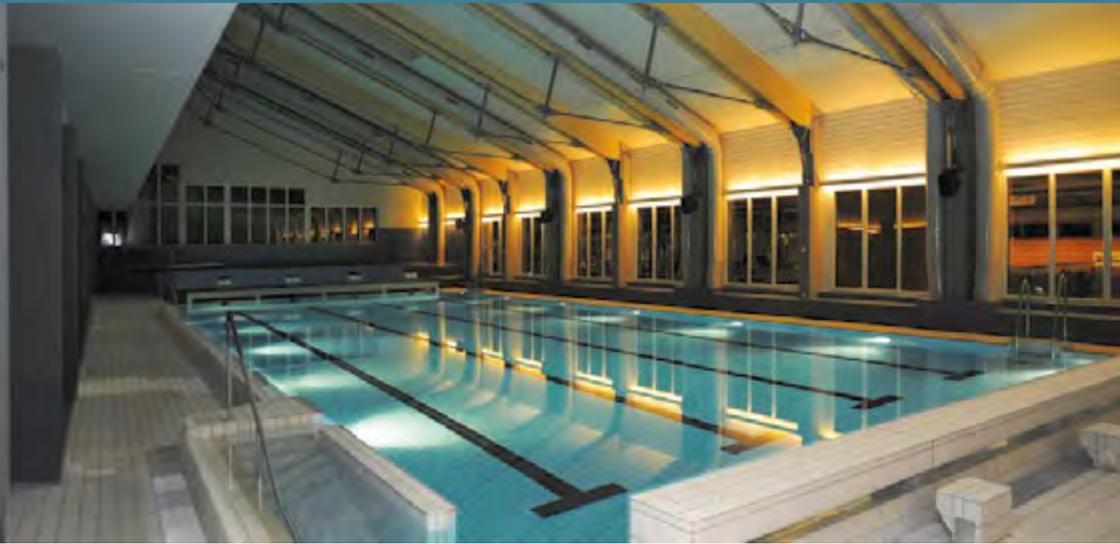
Eingebettet im Sportzentrum Lenzerheide befindet sich das Wellnessbad H2Lai mit einem grosszügigen Wellnessbereich und verschiedenen sportlichen Möglichkeiten.

Folgende Bereiche sind für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich:

- Hallenbad
- Wellness
- Fitness
- Eishalle
- Minigolf
- Restaurant

Neben den rollstuhlgängigen Toilettenanlagen wurden Treppenstufen mit einer breiten Rampe erweitert und die Türen sind genügend breit.

Die Anreise erfolgt entweder mit dem Auto (ca. 40 Fahrminuten von Chur) oder mit dem direkten Bus, ab Chur Bahnhof. Behindertenparkplätze sind direkt beim Sportzentrum vorhanden und auch der Eingangsbereich wurde entsprechend angepasst.



**Allgemeines:**

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10.00 bis 22.00 Uhr

Samstag, Sonntag und Feiertage: 10.00 bis 20.00 Uhr

Eintrittspreise:

Hallenbad und Aussenbad:

Erwachsene 9 Franken, Kinder 6 Franken

Wellness inkl. Hallenbad und Aussenbad (ab 17 Jahren):

25 Franken

Adresse:

Lenzerheide Sportzentrum

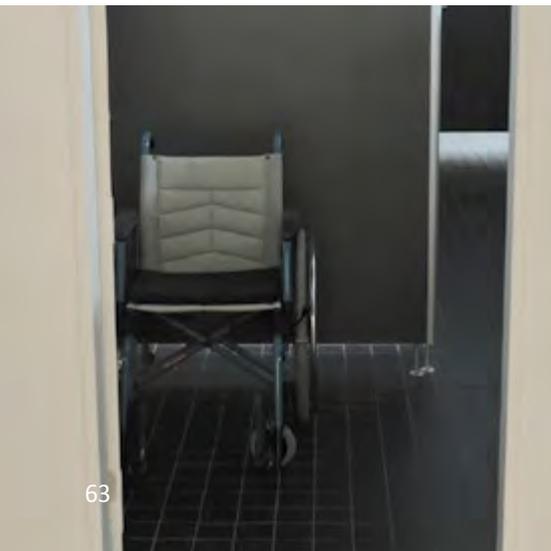
Dieschen sot

7078 Lenzerheide

Tel. +41 81 385 21 85

# Tamina Therme

Etwas entfernt von Chur, in Bad Ragaz, befindet sich die Badelandschaft Tamina Therme. Die Tamina Therme gilt als Ort der Entspannung und Erholung und bietet ein Rundum Wohlbefinden für Körper und Geist. Für Rollstuhlfahrer/-innen ist die Tamina Therme problemlos zu erreichen, denn es befinden sich Parkplätze direkt auf dem Areal und alle Eingänge wurden mit einer breiten Rampe erweitert. Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, mit dem Bus anzureisen. Vom Bahnhof Bad Ragaz sind es nur wenige Minuten bis zu der Tamina Therme. Für Rollstuhlfahrer/-innen gibt es einen separaten Eingang in die Badelandschaft. Der breite Lift bringt Sie direkt zu den IV Garderoben, welche grosszügig ausgestattet sind. Zudem befinden sich nebenan auch behindertengerechte Duschen sowie Toilettenanlagen.



⇐ Rollstühle stehen frei zur Verfügung und das Personal steht jederzeit zur Hilfe bereit. Man darf jedoch auch seinen eigenen Rollstuhl zum Bad mitnehmen. Für grössere Gruppen können auf Anmeldung mehrere Rollstühle organisiert werden.

## Allgemeines:

Öffnungszeiten:

Täglich: 8.00 bis 22.00 Uhr/Freitag: 8.00 bis 23.00 Uhr

Eintrittspreise:

Thermalwasserwelt:

Erwachsene: 2h 28.- /4h 32.- / Tageskarte 36.-

Kinder (3 bis 16 Jahre): 2h 16.- / 4h 19.- / Tageskarte 22.-



⇨ Die Tamina Therme verfügt über eine modern ausgestattete rollstuhlgängige Infrastruktur.

⇩ Ein Lift ermöglicht zudem den unbeschwerten Zugang zu den Bädern.



Adresse:  
Tamina Therme  
Hans Albrecht-Strasse  
7310 Bad Ragaz



**Öffentliche Angebote** In Chur haben Rollstuhlfahrer/-innen die Möglichkeit, an verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen teilzunehmen. Neben dem Rollstuhlclub gibt es auch die Möglichkeit, organisierte Stadtführungen zu begleiten.



**Stadtführungen** Für Rollstuhlfahrer/-innen ist es möglich, an organisierten Stadtführungen teilzunehmen, um so, gegliedert in verschiedenen Themenbereichen, Näheres über die Alpenstadt zu erfahren (mehr dazu auf S.67).

Wer gerne historisch und kulturell mehr über die Alpenstadt erfahren möchte, kann das Angebot nutzen und an einer von verschiedenen Stadtführungen teilnehmen. Es werden unterschiedliche Stadtführungen angeboten wie zum Beispiel die traditionelle Altstadtführung, aber auch Führungen wie die Gartenkultur in Chur oder einem Kunstgang durch Chur, um nur einige Beispiele zu nennen. Rollstuhlfahrer/-innen können auf Voranmeldung an den Führungen teilnehmen, und es wird dann speziell die Route angepasst. Für all diejenigen, die die Alpenstadt gerne auf eigene Faust entdecken wollen, gibt es die Möglichkeit einer Audio Guide Tour. Dabei handelt es sich um eine individuelle Stadtführung zum Hören. Das Konzept funktioniert ganz einfach. Über Ihr Mobiltelefon oder MP3 Player erhalten Sie viel Wissenswertes in insgesamt 32 Kapiteln über die Geschichte und Kultur der Alpenstadt sowie des Kantons Graubünden. Sie können sich anhand eines übersichtlichen Plans orientieren und so Ihre Route selber zusammenstellen. Die Audio Guides können Sie problemlos und einfach gegen einen Preis von neun Franken und einem Depot für die Geräte beim rollstuhlgängigen Infozentrum in der Bahnhofsunterführung in Chur abholen. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, die MP3 Datei auf der Website von Chur Tourismus zu downloaden und so bequem und kostenlos auf das Smartphone zu laden. Die Audio Guide Touren ermöglichen es, die Stadt an jedem gewünschten Wochentag und zur beliebigen Tageszeit zu erkunden.



Der Rollstuhlclub Chur  
(mehr dazu auf S.71)

# Rollstuhlclub Chur

Eine gute Gelegenheit für jene, die sich entscheiden, sich in Chur oder der Umgebung niederzulassen oder länger in der Alpenstadt zu bleiben.

Der im Februar 1990 gegründete Verein ist eine Sektion der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung. Der Verein bietet neben zahlreichen Ausflügen auch ein allgemeines Turnen an sowie auch ein Turnen speziell für Kinder bis 16 Jahren. Hinzu soll natürlich das Vereinsleben nicht zu kurz kommen. Es wird mit gemeinsamen Höcks, Chlausabenden sowie auch weiteren verschiedenen Anlässen gestärkt.

## **Angebot:**

Nebst den bereits erwähnten Turnstunden wird auch Unihockey, Handbike, Schiessen sowie Curling entsprechend zur Jahreszeit angeboten.



## **Training:**

Die Trainings finden jeweils am Dienstagabend um 19:00 Uhr in der Sportanlage Sand statt. Die Anlage ist für Rollstuhlfahrer/-innen am einfachsten mit dem Auto erreichbar. Es stehen Parkplätze zur Verfügung und der ebene Eingangsbereich ermöglicht einen Besuch für rollende Besucherinnen und Besucher.

## **Wer?**

Mitmachen können all jene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind und Freude haben, sich körperlich zu bewegen. Es sind weder spezielle Vorkenntnisse noch Anforderungen erforderlich.

## **Spezielles:**

Während des ganzen Jahres finden Vereinsreisen sowie auch Turniere statt, wo die Mitglieder ihr Können unter Beweis stellen können. Jeder Anlass des Vereins ist selbstverständlich für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet.



Kontaktperson:  
Präsident  
Rollstuhlclub Chur  
Jon Pünchera  
Via Caguils 34  
7013 Domat/Ems

Durch diese Arbeit erhoffe ich mir, dass ich Menschen, die eine körperliche Beeinträchtigung haben, motivieren konnte, trotz den zusätzlichen Schwierigkeiten, die ein Leben im Rollstuhl mit sich bringt, wieder nach draussen zu gehen und aktiv am öffentlichen Leben teilzunehmen. Zudem erhoffe ich mir auch, dass ich ein Teil meiner Motivation, die ich persönlich für die Alpenstadt empfinde, weitergeben konnte.

Chur ist eine Stadt mit verschiedenen Möglichkeiten, welche auch von Rollstuhlfahrer/-innen genutzt werden können.

Für mich ist eine Reise nach Chur nicht nur ein schöner Ausflug, sondern auch eine Stück Erholung im Herzen des Kantons Graubünden, umgeben von der Bergwelt.

Es gibt viel zu sehen und zu entdecken und es lohnt sich, nach draussen zu gehen und etwas zu erleben.

Mit diesen Worten wünsche ich allen Rollstuhlfahrer/-innen viel Spass beim Entdecken der Alpenstadt auf Rädern. Ich erhoffe mir, dass die Ausflugsziele in positiver Erinnerung bleiben werden und Lust zu einem weiteren Ausflug erwecken.

Mein besonderer Dank geht an folgende Personen und Einrichtungen, die mich in informativen Gesprächen, mit der Bereitstellung schriftlicher Informationen und Bildern oder in anderer Form unterstützt haben:

**-An die Vereinigung Cerebral:** Die mir während des gesamten Arbeitsprozesses zur Seite stand und mir hilfreiche und nützliche Tipps zur gezielten Umsetzung meines Projektes gaben. Durch die Vereinigung Cerebral bin ich auch in Kontakt mit gehbehinderten Personen getreten und konnte so Informationen aus erster Hand erhalten. Zudem wurde meine Arbeit sehr geschätzt und auch öffentlich in der Zeitung und persönlich an der Generalversammlung publiziert.

**-An Chur Tourismus:** Durch zahlreiche Besuche in der Alpenstadt konnte ich mein Vorwissen über Chur massiv erweitern. Chur Tourismus hat mir wertvolle Tipps in der Stadt Chur selbst und in der Umgebung gegeben, die für rollende Besucher/-innen attraktiv sind. Zudem haben sie mir freundlicherweise einen leeren Stadtplan der Altstadt Chur zur Verfügung gestellt, den ich für meine Arbeit nutzen durfte. Auch alle meine Fragen und Unklarheiten haben sie mir stets persönlich oder via Mail beantwortet. Für die Arbeit habe ich zudem verschiedene Bilder erhalten, die ich für meinen Stadtführer nutzen durfte.

**-An meine Lehrpersonen:** Sie haben mir vor allem bei inhaltlichen und grammatischen sowie auch organisatorischen Problemen weitergeholfen. Ich durfte stets geschriebene Abschnitte zum querlesen geben und bekam wichtige Tipps für Ergänzungen oder Veränderungen.

**-An meine Familie:** Auch in stressigen Situationen gaben sie mir stets die nötige Motivation an meinem Projekt weiterzuschreiben. Vor allem mein Vater hat mir besonders bei computertechnischen Schwierigkeiten zielführende Tipps und Anregungen zur einfacheren und effizienteren Gestaltung meiner Arbeit gegeben.

**-An Herrn Sebastian Ulli:** Er hat mir freundlicherweise seine professionelle Kameraausrüstung zur Verfügung gestellt. Zudem hat er mich auch auf einer meiner Exkursionen nach Chur begleitet, um dort gelungene Bilder aufzunehmen.

**-an die Druckerei Weibel Druck:** In mehreren Gesprächen konnten wir eine zielführende Lösung zum professionellen Druck meiner Arbeit finden. Dank ihrer Flexibilität und ihrem grossen Fachwissen konnten sie mir bei der Entscheidung des definitiven Druckes beiseite stehen.

**-an Frau Silvia Hochstrasser:** Als selbstständig erwerbende Stadtführerin konnte sie mir wertvolle Tipps und Anregungen geben, was speziell für Leute mit einer Gehbehinderung wichtig zu beachten ist, wenn sie sich in einer Stadt bewegen.

**-An das Sportzentrum Lenzerheide sowie auch an das Mineralbad Andeer:** In zahlreichen Telefongesprächen gaben sie mir die nötigen Informationen speziell für Rollstuhlfahrer/-innen. Zudem haben sie mir Bildmaterial zur Verfügung gestellt, welches ich für meine Arbeit nutzen durfte.

**-An die Tamina Therme:** In einer persönlichen Führung mit dem Bademeister des Thermalbades erhielt ich wichtige Informationen für rollende Besucherinnen und Besucher. Zudem durfte ich verschiedene Bilder von der rollstuhlgängigen Infrastruktur schießen.

**-An den Rollstuhl Club Chur:** Dank dem Präsidenten des Vereines habe ich Informationen über den Rollstuhl Club erhalten. Zudem hat er mir das nötige Bildmaterial zur Verfügung gestellt, welches ich in meiner Arbeit benutzen durfte.

**-An die Rhätische Bahn:** Im persönlichen Gespräch haben sie mir Informationen über die Bahnreise speziell für Leute mit einer Gehbehinderung gegeben. Zudem gaben sie mir auch verschiedene Empfehlungen für Übernachtungsmöglichkeiten in Tirano. Da es aus zeitlichen Gründen nicht möglich war, diese Reise zu unternehmen, haben sie mir freundlicherweise eigenes Bildmaterial zur Verfügung gestellt, welches ich in meiner Arbeit verwenden durfte.

## **Quellenverzeichnis:**

### **Abbildungen:**

Titelseite: Bild von Chur Tourismus, welches sie mir geschickt und zur Verfügung gestellt haben.

Mineralbad Andeer: Eigene Bilder des Personals, die sie für meine Arbeit aufgenommen haben.

Sportzentrum Lenzerheide: Eigene Bilder des Personals, die sie für meine Arbeit aufgenommen haben.

Rollstuhlclub Chur: Bilder von Herrn Jon Pünchera, welche er für meine Arbeit aufgenommen hat.

Bernina Express: RhB, Andrea Badrutt

Stadtplan: Chur Tourismus hat mir einen leeren Stadtplan der Altstadt Chur für meine Arbeit zur Verfügung gestellt, welchen ich nutzen durfte, um die einzelnen Ausflugsziele sowie auch die wichtigsten Strassennamen und Plätze einzutragen.

Alle weiteren Bilder wurden von mir am Samstag, dem 27.08.16, aufgenommen. Die Bilder der Tamina Therme habe ich am 11.10.16 gemacht.

### **Nähere Informationen:**

Die Informationen zu den jeweiligen Orten habe ich telefonisch und vor Ort erhalten. Zudem hat mir Chur Tourismus im Gespräch vor Ort zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten mit den entsprechenden Informationen aufgezeigt.

Geschrieben von  
Nathalie Christinger als  
Maturaarbeit der  
Kantonsschule Baden  
2016.



**In Zusammenarbeit mit:**





Viel Spass beim  
Entdecken der  
Alpenstadt auf  
Rädern.





Der Stadtführer der anderen Art, mit Ausflugszielen in der Stadt Chur und der Umgebung, speziell für Leute mit einer Gehbehinderung. Verschiedene Möglichkeiten für Rollstuhlfahrer/-innen, die Hauptstadt des Kantons Graubünden zu entdecken.