

puls

sportmagazin



WIIINTICAAAAMP...

Fussballplausch für Kids in den Sommerferien

CROSSFIT IST MEHR

Nicht nur Gewichtheben und Liegestützen

UNGEBREMSTES WACHSTUM

Die Winterthurer Warriors sind offen für vieles

Schütze die Welt für
unsere Kinder.
Sie haben keine andere.

WWF



Gemeinsam für die Zukunft der Meere.



IMPRESSUM

puls sportmagazin
für Winterthur und Umgebung

Herausgeber

pulssport GmbH
Schaffhauserstrasse 2
8401 Winterthur
Telefon +41 (0)52 269 32 60
Fax +41 (0)52 269 32 69
info@pulssport.ch
www.pulssport.ch

**Verantwortung/
Redaktionsleitung**

Claudia Meili

Autoren dieser Nummer

Claudia Meili, Franco Moretti,
Daniel Schaller, Andreas Mösl, Sabine D'Addetta, Manuel Aeberli,
Nicola Widmer

Gestaltung

Padu Group AG, Andelfingen

Druck

Zehnder Print AG, Wil

Verteilung

Direct Mail Company, Zürich

Auflage

40 000 Exemplare

DIE SACHE MIT DEM SPORT

Wie siehts mit der Umsetzung Ihrer Neujahrsvorsätze aus? Sind Sie wieder vermehrt joggen gegangen? Trinken Sie weniger Alkohol? Haben Sie schon abgenommen? Jedes Jahr wiederholen sich unsere Vorsätze...

Nehmen wir beispielsweise das Fitnessabo. Immer im Januar das gleiche Prozedere: diverse neue Kunden im Fitnesscenter. Die Neujahrsvorsätze wollen umgesetzt werden. Und dann? Dann kommen die Ausreden, es regnet, das Feierabendbier kann nicht ausgeschlagen werden, keine Zeit usw.

Dennoch gibt es Menschen, denen fällt es leichter, ihre Ziele umzusetzen. Weil sie überzeugt sind und über eine stabile Selbstkontrolle verfügen. Ein Forschungsteam der holländischen Uni Tilburg und der Wirtschaftsuniversität Wien haben mehr als 800 Probanden befragt (European Journal of Social Psychology). Und zwar nicht, wie sie ihre Ziele erreichen, sondern welche Art von Zielen sie haben.

Die Forscher haben festgestellt, je authentischer ein Ziel war, desto mehr kann man sich damit identifizieren. Das heisst, kommt die Motivation von innen, ist es sehr wahrscheinlich, dass der Vorsatz erfolgreich durchgezogen wird und man sogar Freude daran hat. Nimmt man sich aber vor, Fitness zu betreiben, weil der Freund auf die Bikini-Figur steht, stehen die Chancen schlecht. Findet man Fitnessstudios nämlich eine Katastrophe, ist das Geld für das Abo reine Geldverschwendung.

Und wie lässt sich nun Selbstkontrolle trainieren? Dazu gibt es leider noch keine Forschungsergebnisse... Fazit: Der Sommer kommt. Bis dahin gilt, finde deine authentische Diät.

Viel Glück!!



Claudia Meili, Redaktionsleitung

padu GROUP

...rund um Werbung



Drucksachen
FROM THE WOOD



padu.ch

06 WIIINTICAAAAMP...

Spiel und Spass am Ball heisst Mitte August im Wintencamp. Freistoss, Corner, Doppelpass, Dribbling, Jonglieren und so weiter und so fort. Von Montag bis Samstag, 6 Tage Fussball pur.

12 DER TRAUM VOM FLIEGEN

Der Traum vom Fliegen, die Vorfreude auf die Schwerelosigkeit, die Spannung vor dem Absprung und dann das unbeschreibliche Gefühl des freien Falls. All das kann im Windwerk in Winterthur erlebt werden.

14 «DAMALS WIE HEUTE»

Die Autoshow Winterthur findet am Wochenende vom 23. und 24. März bereits zum 14. Mal statt. Total 38 Automarken stehen in 23 Fachgaragen bereit für eine Besichtigung oder eine Probefahrt.

16 CROSSFIT IST MEHR

Die Motivation ist für jeden eine andere. Der eine hat ein Leistungsziel, will an einem Wettkampf teilnehmen, eine andere will zum Beispiel abnehmen. Eines haben alle Crossfitter im CrossFit Gleis 10 gemeinsam: den Spass, in der Gruppe etwas zu leisten.

21 ERSTBESTEIGUNG GEGLÜCKT

Mit dem Ziel den Spantik zu besteigen, reiste eine Delegation der Swiss-Sherpa-Stiftung nach Pakistan. Zurück kamen die Bergsteiger mit einem «eigenen» Gipfel und einem neuen Projekt.

24 DER FCW STEIGT IN DIE ESPORTSBRANCHE EIN

Der FC Winterthur wagt den Schritt in die virtuelle Fussballwelt: Er hat den FIFA-Spieler Rico Hölzel verpflichtet. Der 27-jährige eSportler mit dem Spielernamen «Ricone» wird für den FCW online und an Turnieren antreten.

26 UNGEBREMSTES WACHSTUM

Die Winterthurer Warriors sind offen für vieles. Neben den Trainings für Mädchen und Frauen arbeiten sie neu mit der Adipositas-Abteilung des Kantonsspitals Winterthur zusammen. So bietet der Club Jugendlichen mit Übergewicht einen Einstieg in den American Football.

28 FIT DANK AUSGEWOGENEM TRAINING

Fitness heisst eine neue Droge der Jugendlichen. Es wird gepumpt, was das Zeug hält. Der Körper soll möglichst definiert aussehen mit stählernen Muskeln. Zwischen gesund und schädlich verläuft jedoch ein schmaler Grat. Beim EHC Winterthur werden die SpielerInnen schon früh sensibilisiert, ausgewogen und unter Einsatz des eigenen Körpergewichts zu trainieren.

30 RAPHAEL SPIEGEL, FC WINTERTHUR

10 Fragen



06



16



26

IFM.

WIR SIND AM BALL

IFM International Football Management GmbH

Schaffhauserstrasse 2 · CH-8401 Winterthur

+41 (0)52 212 47 70 · info@ifmsport.com · www.ifmsport.com

WIIINTICAAAAMP...

Text & Fotos **CLAUDIA MEILI**

Spiel und Spass am Ball heisst für die 6- bis 13-jährigen Fussballfans im Winticamp Mitte August. Freistoss, Corner, Doppelpass, Dribbling, Jonglieren und so weiter und so fort. Von Montag bis Samstag, sechs Tage Fussball.

«Das Winticamp soll ein unvergessliches Megacamp für alle sein», sagt Oliver Kaiser, vom Veranstalter pulssport Winterthur. Über 200 Kids hätten 2018 das Winticamp in der letzten Sommerferienwoche besucht. Die jungen Fussballerinnen und Fussballer bekommen eine Ausrüstung mit Tenü, Trinkflasche und Ball für das Fussball-Abenteuer auf der Sportanlage im Winterthurer Deutweg.

In den Sommerferien ins Winticamp

Seit vielen Jahren organisiert pulssport Winterthur ein Fussballcamp für alle Kinder der Stadt Winterthur und der Region. «In Kooperation mit den lokalen





und umliegenden Fussballvereinen haben wir vor fünf Jahren das Camp unter dem neuen Namen Winticamp lanciert», so Oliver Kaiser.

Das Winticamp soll mit den Jahren bei den Kids, Eltern und Sponsoren einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen und einen festen Platz in der Agenda bekommen. Darum findet es immer in der letzten Sommerferienwoche statt. Ziel ist es, unter dem Dach des Winticamps möglichst viele Kinder zu vereinen und diese während einer Woche am grössten Junioren-Fussball-Event der Stadt Winterthur teilhaben zu lassen.

Spiel und Spass am Ball

Von Montag bis Donnerstag wird in Gruppen mit etwa 12 bis 14 Teilnehmenden trainiert. Jeweils drei Trainings mit qualifizierten und engagierten Trainern stehen täglich auf dem Programm. Neben Technik und Taktik werden auch die sozialen Kompetenzen wie Toleranz, Fairplay und Teamgeist gefördert. Der Spass steht ganz klar im Fokus dieser letzten Ferienwoche. Mittagessen und Fruchtpause gehören ebenso dazu wie die Ausrüstung, die jedes Kind bekommt. «Logisch wird auch ein Mätschli gespielt oder Beachsoccer ausprobiert», führt Oliver Kaiser aus.

Wie jedes Jahr sei geplant, dass an einem Nachmittag die erste Mannschaft des FC Winterthur ins Winticamp komme. Die FCW-Spieler werden die Gruppen übernehmen und mit den Kids trainieren. Das ist jeweils ein riesen Ereignis für die jungen Kicker, strahlende Augen und viel



Macht Sport!
Wir den Rest.

9200 Gossau/SG | www.k-sales.ch

 **k-sales**

Bekleidung
Event-Produktionen
Textildruck
Werbeartikel



Winticamp 2019

Wer

Jungs: Jahrgänge 2006 bis 2013
Mädchen: Jahrgänge 2005 bis 2013

Wann

12. bis 17. August 2019

Wo

Sportanlage Deutweg, Winterthur

Preis

299 Franken/Kind

Leistungen

Jeder Teilnehmer erhält eine Campausrüstung (Trainingsshirt, Trainingshose, Stutzen, Tasche, Ball und Trinkflasche) sowie Mittagessen, Früchte und Getränke.

Alle Infos:
www.winticamp.ch



Bewunderung für die Profis. Die Auslosung für das Turnier geht am Donnerstag über die Bühne. Selbstverständlich werde es auch die allseits beliebten und mit Spannung erwarteten Autogrammstunden geben, nicht nur mit den FCW-Cracks. «Die Freude ist immer riesig, wenn Fussball-Stars wie Roman Bürki, Michael Lang oder die Rodriguez-Brüder das Winticamp besuchen. Voller Vorfreude reihen sich die Kids in die Schlange, um ihr Trikot oder den Fussballschuh unterschreiben zu lassen.»

Das Fussballcamp dauert bis am Samstagmittag, damit die Familien ihre jungen Kicker live während den Finalspielen des grossen Turniers erleben können. Am Schlußtag gehört auch ein Apéro im Sponsorenvillage für alle Eltern, Sponsoren, Partner und Gäste dazu. «Wir wollen den Kids mit dem Winticamp etwas bieten, bei uns sind alle Sieger.»



**Anmeldung
am schnellsten unter:
[www.winticamp.ch!](http://www.winticamp.ch)**

pulssport GmbH
Telefon 052 269 32 60
info@pulssport.ch



DER TRAUM VOM FLIEGEN

Text NICOLA WIDMER | Fotos LAURI AAPRO

Der Traum vom Fliegen, die Vorfreude auf die Schwerelosigkeit, die Spannung vor dem Absprung und dann das unbeschreibliche Gefühl des freien Falls. All das kann im Windwerk in Winterthur erlebt werden. Ob Neuling oder Profi ab einem Alter von fünf Jahren – der Flug im Windkanal lässt den Puls steigen und sorgt für unvergessliche Glücksmomente.

Ein Flugerlebnis im Windwerk beginnt bereits rund eine Stunde vor dem effektiven Flugerlebnis. Nach erfolgter Anmeldung begrüsst dich ein zertifizierter Instruktor, der dich durch das gesamte Erlebnis begleiten wird. Zu Beginn geht es in den Schulungsraum, in welchem dir die Grundhaltung für den freien Fall beigebracht wird. Auf den Bauch liegen, Hohlkreuz, Kinn, Beine und Arme hoch – was sich zu Beginn sehr einfach anhört, wird sich während dem ersten Flug beim einen oder anderen als nicht zu unterschätzende Challenge herausstellen. Wie wirst du dich wohl bei deinen ersten Sekunden anstellen?

Nach der Trockenübung und weiteren Informationen zum Verhalten im Luftstrom geht es weiter zur Ausrüstung. Voll ausgestattet mit einem passenden Fluganzug, Helm, Brille und Gehörschutz gehts dann los in Richtung Flugkammer.

Letzte Anweisungen vom Coach und ab geht es durch eine Doppelschleuse in die Flugkammer. Dort bereits anwesend: Strahlende Gesichter der vorgängigen Gruppe, die ihr Flugerlebnis gerade erlebt haben. Deine Vorfreude ist auf dem Höhepunkt und jetzt geht es auch bei dir los. Du wirst fliegen! «Einfach vertrauen, dass der Wind dich auffängt», hat der Coach gesagt. Also stellst du dich an den Eingang, nimmst die Hände hoch und lässt dich mit gehobenem Kinn in den Windstrahl fallen. Du wirst sehen, so sanft wurdest du noch nie aufgefangen. Die Nervosität ist verflogen und du fliegst mit deinem eigenen Körper. Natürlich immer an deiner Seite – dein Instruktor, welcher dafür sorgt, dass du das optimale aus deinem Erlebnis herausholst.

Zwischen deinen Flügen kannst du dich auf einer Wartebank ausruhen und deine

Flüge direkt auf zwei Screens analysieren, damit du dich bei den Folgeflügen auch verbesserst. Beeindruckend ist die Lernkurve, die du erfährst. Hattest du vor deinem ersten Flug von vielem noch keine Ahnung, verbesserst du deine Flugskills mit jedem Flug markant und entdeckst ein noch nie dagewesenes Körpergefühl.

Und auch das gibt es im Windwerk: Neben einem realen Flugerlebnis kannst du auf einem Flugsimulator als Vogel in virtuelle Welten eintauchen. So fliegst du durch New York oder begibst dich in eine Zeit, in der die Dinosaurier noch lebten. Ebenfalls ein Erlebnis der besonderen Art.

Engagierte Fallschirmspringer

Das Windwerk ist die einzige Indoor-Skydiving-Anlage der Deutschschweiz. Die Idee dazu hatten Tobias Oertle und zwei seiner Kollegen – alles passionierte Fallschirm-

springer. Während vielen Jahren konnte man den Flug im freien Fall in einer speziellen Anlage in Rümlang üben, die aber 2015 abgebrochen wurde. Und da die alternative nächste Anlage weit weg in Sion liegt, hat das Gründertrio den Entschluss gefasst, die Sache selbst anzupacken. Ein mutiger Entscheid, den Tobias Oertle bis heute nicht bereut. Vielmehr ist er begeistert von der guten Startphase: «Bereits vor der Eröffnung haben wir ein sehr positives Feedback erhalten und der Weihnachtsverkauf hat uns gezeigt, dass die Nachfrage nach unserem Erlebnisangebot sehr gross ist.»

Wind mit bis zu 280 km/h

Im Windwerk wird Unmögliches möglich. Und das mit ganz viel Wind. Bei Erstfliegern sorgen Windgeschwindigkeiten von 160 Kilometern pro Stunde dafür, dass der Traum vom Fliegen erlebbar gemacht werden kann. Etwas wilder geht es dann bei den Sportfliegern zu und her. Denn dort bläst der Wind teilweise sogar mit bis zu 280 Kilometern pro Stunde.

Geflogen wird in der Flugkammer, die mit einem Durchmesser von 4.3 Metern und 17 Metern Höhe grosszügig bemessen ist. Zudem ist die Kammer auf den ersten fünf Metern rundum verglast. So ist die Einrichtung nicht nur für Fliegende, sondern auch für Zuschauende attraktiv. Sie können das akrobatische Treiben in der Kammer dank der vier Zentimeter dicken Scheibe geräuschfrei in einer gemütlichen Atmosphäre mitverfolgen.

Das Gebäude beherbergt nebst einer Snackbar mit Küche und einer Lounge auch Garderoben mit Duschen, Büroräumlichkeiten und Aufenthaltsräume für Mitarbeitende sowie ein Sitzungszimmer. Das ganze Windwerk kann für Anlässe mit bis zu 200 Personen exklusiv gemietet werden.

Alle Infos:
www.windwerk.ch



Zu Beginn ein Trainingsort für Fallschirmspringer und mittlerweile auch eine eigene etablierte Sportart. Mit der Flight School vom Windwerk findet jeder den Einstieg in diese faszinierende Sportart.



Ein hoher und lichtdurchfluteter Raum mit einer gemütlichen Wohnzimmer-Atmosphäre. Das Windwerk lädt zum Verweilen ein und ist auch für grössere Events sehr geeignet.

AUTOSHOW[®] WINTERTHUR

Sa & So
23./24. März

23 Fachgaragen
der Region zeigen
38 Automarken



AGVS UPSA

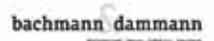


ABARTH: Schloss-Garage Winterthur AG • ALFA ROMEO: Schloss-Garage Winterthur AG • ALPINE: Hutter Auto Riedbach AG • AUDI: AMAG Winterthur • BMW: Hutter Dynamics AG
CADILLAC, CHEVROLET, CORVETTE: Ernst Ruckstuhl AG • CITROËN: Garage H. Böhmann AG, Garage Hunziker, Frei Bahnhof-Garage AG • DACIA: Hutter Auto Riedbach AG,
Hutter Auto Ziel AG • FIAT: Industriegarage AG, Ernst Ruckstuhl AG • FORD: Garage Carrosserie Moser AG, Bütikofer Automobile AG, Garage Trevisan AG • HONDA: Garage
H. Böhmann AG • HYUNDAI: Auto-Härtl AG, Stadt-Garage Rimini AG • INFINITI: Hutter Auto Römertor AG • JAGUAR: Emil Frey AG Grütze Garage • IVECO: Garage Carrosserie Moser AG
JEEP: Garage H. Böhmann AG • KIA: Emil Frey AG Grütze Garage, Frei Bahnhof-Garage AG • LAND ROVER: Emil Frey AG Grütze Garage • LEXUS: Emil Frey AG Grütze Garage
MASERATI: Bütikofer Automobile AG • MAZDA: Autogarage Feldmann AG, Autohaus Schneider AG, Garage Carrosserie Moser AG • MERCEDES-BENZ: Mercedes-Benz Automobil AG
MINI: Hutter Dynamics AG • MITSUBISHI: Emil Frey AG Grütze Garage • NISSAN: Hutter Auto Römertor AG, Stadt-Garage Rimini AG • OPEL: Ernst Ruckstuhl AG
PEUGEOT: Franz AG, Frei Bahnhof-Garage AG • RENAULT: Hutter Auto Riedbach AG, Hutter Auto Ziel AG • SAAB: Ernst Ruckstuhl AG • SEAT: Garage Trevisan AG • SMART:
Mercedes-Benz Automobil AG • SKODA: AMAG Winterthur • SUZUKI, SUBARU, TOYOTA: Emil Frey AG Grütze Garage • VOLVO: Franz AG • VW: AMAG Winterthur, Auto Dürki AG

Sponsoren:



Medienpartner:



«DAMALS UND HEUTE»

Die Autoshow Winterthur findet am Wochenende vom 23. und 24. März 2019 bereits zum 14. Mal statt. Total 38 Automarken stehen in 23 Fachgaragen bereit für eine Besichtigung oder eine Probefahrt. Die Fachgaragen mit Markenvertretungen aus der Stadt und Region zeigen nicht nur ihre neusten Modelle – auch in diesem Jahr werden wieder spannende Attraktionen für Gross und Klein geboten.

Am Wochenende der Autoshow Winterthur können sich Interessierte umfassend über das Angebot an Fahrzeugmodellen und Neuheiten informieren und entsprechend vergleichen. Auch für die teilnehmenden Garagen stellt die Autoshow ein jährliches Highlight dar.

Sie präsentieren ihre Marken im besten Licht und überraschen mit einzigartigen Aktivitäten rund um das diesjährige Motto «damals und heute»: Live erlebbare und markenspezifische Fahrzeuglegenden (z.B. Jahrgang 1913) und Sportwagen-Raritäten, lustige Themen-Fotoshootings, Kinder-Attraktionen rund ums Auto. Kulinarische Abwechslungen in den einzelnen Garagenbetrieben lassen zudem die Gaumenfreuden hochleben. Einige Partner überraschen die Besucher auch mit Treibstoff-Preisen von damals an ihren Tanksäulen.

2018 trotz leichtem Rückgang gute Stimmung bei den Garagen

Um lediglich 284 neue Personenwagen wurde die Marke von 300 000 Neuzulassungen im vergangenen Jahr in der Schweiz verfehlt, nachdem sie während sieben Kalenderjahren zuvor übertroffen worden war. Aber auch das Autojahr 2018 hat Rekorde zu vermelden. Noch nie wurden in einem Kalenderjahr so viele Personenwagen mit alternativen Antrieben immatrikuliert. Mit 21 591 Zulassungen wurde die Vorjahreszahl an Hybrid-, Elektro-, Wasserstoff- und CNG-Fahrzeugen um ganze 22,9 Prozent übertroffen. Entsprechend stark stieg auch ihr Marktanteil auf 7,2 von zuvor 5,6 Prozent an. Einen neuen Höchstwert hat auch die Allradquote erreicht. Sie kletterte von zuletzt 47,5 auf 49,1 Prozent, womit 2018 fast jeder zweite neue Personenwagen über 4x4 verfügte. «Die wichtigsten Verkaufsmonate stehen uns jetzt bevor, erfreulich ist die allgemein gute Stimmung in der Region. Die Signale von Kaufinteressenten und Probefahrt-Leads stimmen uns sehr positiv», so Daniel Schaller, Organisator der Autoshow Winterthur.

Eine Winterthurer Institution

Dank der guten Zusammenarbeit der Fachgaragen und des positiven Zuschauerechos ist die dezentrale Ausstellung nicht mehr aus Winterthur wegzudenken. Da ausschliesslich Fachga-



ragen mit offiziellen Markenvertretungen vor Ort ausstellen, sind eine qualitativ hochstehende Beratung sowie fundierte Antworten auf sämtliche Fragen garantiert. Anders als bei den grossen Automessen in Genf oder Zürich darf das Publikum die Modelle vor Ort testen und Probe fahren. Frei von Konkurrenzdenken werden die Stärken der Garagen gebündelt, um den Zuschauern ein unvergessliches Wochenende und gemeinsame Beratungskompetenz zu bieten.

14. Autoshow Winterthur 2019

Das gemeinsame Ausstellungswochenende der Fachgaragen der Region Winterthur

Samstag, 23. März 2019

9.00 bis 17.00 Uhr

Sonntag, 24. März 2019

10.00 bis 17.00 Uhr

Übersichtsplan der einzelnen Vertretungen:
www.autoshow-winterthur.ch/lageplan

Alle Infos:
www.autoshow-winterthur.ch



CROSSFIT IST MEHR

Text CLAUDIA MEILI | Fotos orazio-images.ch

Die Motivation ist für jeden eine andere. Der eine hat ein Leistungsziel, will an einem Wettkampf teilnehmen, eine andere will zum Beispiel abnehmen. Eines haben alle Crossfitter im CrossFit Gleis 10 gemeinsam, den Spass, in der Gruppe etwas zu leisten.

Nahe beim Bahnhof Oberwinterthur hat das CrossFit Gleis 10 seit letztem Sommer seinen neuen Standort. 800m² im 2. Stock eines Industriegebäudes, eingangs eine Empfangsbar, dahinter eine einfache Umkleidekabine aus Holz und eine Lounge. Daneben stehen Rudergeräte, dazwischen eine Matte für Stretching-Übungen, an der Wand Gestelle mit Stangen und Gewichten, Bändern, Medizinbällen, Besenstielen sowie Springseilen. An der hinteren Wand befindet sich das Cage, eine Stangenkonstruktion für Langhanteln, Ringe und Bänder.

Der Umzug in die eigene Box

Marc Vöge, Philipp Hug, Gustav Gustavsson und Raffael Inglin sind angefressene Crossfitter. 2016 hatten die vier jungen Wilden die Gelegenheit, im Skillspark Winterthur ihre eigene Box zu gründen. Es lief sehr gut, CrossFit ist voll im Trend. «Jährlich entstehen zahlreiche Boxen neu. Und der Hype hält an», sagt Marc Vöge, zuständig für Personalwesen und Marketing.

«Mit dem Umzug in eine eigene Box wollten wir das Ganze auf ein neues Level

bringen und vor allem wollten wir unser Angebot ausbauen», sagt der 29-Jährige. Hier sei es viel ruhiger und CrossFit-like. So war es auch selbstverständlich, dass alle gemeinsam anpackten, Böden verlegten, die Garderobe bauten und alles andere, was es für die Einrichtung der Halle brauchte. «Es war eine starke Teamleistung.» Aufgrund der vier Inhabern sei auch die Community viel stärker als anderswo. «Wir leben den Community-Gedanken.» Die Mitglieder trainieren nicht nur zusammen, sie verbringen auch ihre Freizeit miteinander, gehen nach dem Training essen oder unternehmen etwas.

CrossFit Gleis 10 zählt über hundert Mitglieder, die regelmässig trainieren. Die Klassen sind immer sehr gut besucht. Dank Schnupperlektionen, so genannten Intro-Abos für einen Monat, konnten viele Kunden gewonnen werden. Jedes Niveau ist vertreten. «Auch Hausfrauen oder pensionierte Sportler, die schon lange keinen Sport mehr gemacht haben, sind heute begeistert», sagt Marc Vöge. CrossFit eignet sich für jedermann, egal welches Alter und Kondition, es wird

angepasst trainiert. Die Box postet jeden Tag die amerikanische WOD (Workout of the day) auf ihren sozialen Medienkanälen und der Homepage. So wissen die Crossfitter, was sie abends erwartet.

Die tägliche Übung kommt aus Amerika

CrossFit hat seinen Ursprung in Amerika. Ein ehemaliger Kunstturner entwickelte 1980 die neuartige Fitnessstrainingmethode. 1995 wurde die erste CrossFit-Box in Santa Cruz, USA, eröffnet. Vertrieben wird CrossFit heute von der gleichnamigen Unternehmung. CrossFit-Trainingseinheiten, die WODs, werden täglich von www.crossfit.com annonciert. Die Crossfitter schätzen es, sich mit den Crossfit-Gemeinden auf der ganzen Welt zu vergleichen und auszutauschen.

Ein Workout dauert bis zu einer Stunde und beinhaltet Intervalltraining, Endurance (Ausdauer wie rudern, rennen), Gymnastics (Körperübungen, turnen) und Weightlifting (olympisches Gewichtheben). Das Training erhält dadurch einen kompetitiven Charakter. Jedes Benchmark Workout hat seinen eigenen Namen, benannt nach amerikanischen Stürmen, wie beispiels-



weise «Cindy». Das bedeutet: 5 Klimmzüge, 10 Liegestützen, 15 Kniebeugen; so viele Runden wie möglich in 20 Minuten. Oder «Fran»: «Thruster» (Kniebeuge und 95-Pfund-Hanteln über den Kopf stemmen) und Klimmzüge, 21/15/9 Wiederholungen in möglichst kurzer Zeit.

Die zahlreichen Abkürzungen, die Crossfitter verwenden, verstehen Aussenstehende ohne Erklärung nicht. Die offiziellen Ansagen kommen in Englisch daher. So zum Beispiel auch der «Burpee», ein Sprung in die Liegestütze, Brust auf den Boden, in den Fersensitz und hoch oder «T2B» (Toes to Bar) oder «C&J» (Clean and Jerk) usw.

Was ist CrossFit?

In den USA boomt der Sport, es ist eine regelrechte Bewegung. Dazu gehören auch Wettkämpfe, die Opens- und CrossFit-Games. So wird CrossFit seit 2007 wettkampfmässig betrieben. Die jährlichen CrossFit Games sind für den Erstplatzierten mit einem Preisgeld von 300 000 Dollar dotiert, ein grosses Spektakel mit TV-Übertragung und allem Drumherum, typisch amerikanisch halt.

Crossfitter aus der ganzen Welt nehmen an den Opens teil. Für alle gelten die gleichen Qualifizierungen. Neu qualifiziert sich der beste Athlet aus jedem Land direkt für die CrossFit Games in den USA. Zusätzlich kann man sich auch als Gewinner von sanktionierten CrossFit-Events dafür qualifizieren. Der Sport hat sich aber schon so weit entwickelt, dass es für normal trainierte Athleten schon nahezu unmöglich ist, sich dafür zu qualifizieren. Aber mitmachen und sein Bestes geben ist beim CrossFit alles.

CrossFit besteht aus funktionellen Bewegungen aus dem Alltag. Es wird immer der ganze Körper trainiert. Marc Vöge erklärt anhand eines Beispiels: «Liest man etwas vom Boden auf, macht man eine Kniebeuge. Im Fitness-Studio macht man diese Bewegung isoliert an einer geführten Maschine, die den Alltag nicht widerspiegelt.» Und vor allem nicht präventiv für Verletzungen sei. «Das Ziel ist es, fitter und gesünder durch dein Leben zu kommen, sprich deine Lebensqualität zu erhöhen.»

«Unser Augenmerk liegt auf Kleinklassen mit maximal zehn Personen.» Cross-

Fit Gleis 10 ist die grösste Box in der Region Winterthur, sogar eine der grössten schweizweit. Zudem seien sie die einzigen, die Morgen-, Mittag- und Abendstunden anbieten. So ist die Box täglich von 5 bis 22 Uhr geöffnet. Beliebt seien auch Personal Trainings, gezielt auf die Bedürfnisse des Sportlers ausgerichtet. «Wir haben für jeden Bereich einen zugeschnittenen Coach.» Ein weiteres Plus sei sicher auch das Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln, Snacks, frischen Salaten und verschiedenen Getränken.

CrossFit für alle

CrossFit Inc. bietet vier Kurse für Trainer an, verschiedene Levels werden geprüft. Wer über ein «Level 1 Zertifikat» verfügt, kann unter weiteren Bedingungen eine Lizenz beantragen. CrossFit bietet ebenfalls Programme für Kinder, Schwangere, Senioren, Fussballer, Ausdauerathleten oder militärische Spezialeinheiten.

«CrossFit ist für jede Sportart geeignet, das Training muss einfach den spezifischen Bedürfnissen angepasst werden», erklärt Marc Vöge. Er ist Vize-Cupmeister im Gewichtheben Team Zürich und nimmt



Marc Vöge, Mitinhaber CrossFit Gleis 10, sagt: «Krafttraining hat nichts mit Bodybuilding zu tun.»

selbst an CrossFit-Competitions im In- und Ausland teil. Dieses Jahr gehe es nach Athen, Rom, Faro, Korsika, Amsterdam und Mainz. «Ich finde es megacool, mich auf internationalem Level zu messen.»

Alle vier Gründer sind zertifizierte CrossFit-Coaches. Marc Vöge unterrichtet auch mehrmals wöchentlich unterschiedliche Lektionen. «Es ist ein Mythos, dass CrossFit Verletzungen verursacht, es muss einfach richtig gemacht werden.» Überschätze man sich mit den Gewichten, könne das schnell nach hinten rausgehen. Es sei essenziell, geführte Klassen zu besuchen. «Jede Stunde gleicht einer

Privatstunde, da der Coach verpflichtet ist, darauf zu achten, dass alle Bewegungen korrekt ausgeführt werden.»

Es beginnt im Kopf

Was die Jungs verdienen, wird wieder in die Box investiert. An Ideen fehlt es nicht. «Wir stellen immer wieder Events und Seminare auf die Beine, um unsere Mitglieder neu zu motivieren, ihre Performance zu verbessern», ist Marc Vöge überzeugt. Performanceverbesserung müsse individuell betrachtet werden. Für den einen heisse das Gewichtssteigerung, für die andere könne der gesundheitliche

Aspekt im Vordergrund stehen.

Die Box hat zum Beispiel Weightlifting-Seminare mit den Cracks Mike Riesterer (ehemaliges Mitglied der deutschen Nationalmannschaft) und Tom Schwader (Nati-Trainer Schweiz) organisiert. Oder Mindset-Seminare, um das Durchhaltevermögen und Selbstbewusstsein zu steigern. «Unsere Seminare sind bei den Members sehr beliebt und in der Szene haben wir uns so auch national einen Namen gemacht», weiss Marc Vöge. Mit einem Open Gym haben ambitionierte Mitglieder die Möglichkeit, gezielt auf einen Wettkampf hin zu trainieren. «Das

Ziel ist es ja, bei einem Wettkampf auf Knopfdruck die Leistung abzurufen.»

In Zusammenarbeit mit dem Schwimmclub Winterthur und einem ihrer Spezialisten wird neu ein Schwimm-Seminar angeboten. Im Sommer ist Schwimmen immer auch eine Disziplin bei den Wettkämpfen. «Schwimmen ist allgemein empfehlenswert, da die Ausdauer verbessert wird.» Damit könnten sich ihre Teilnehmer weiter entwickeln und erfolgreicher werden.

CrossFit Gleis 10 möchte das Angebot stetig ausbauen. So gibt es seit Herbst Yoga-Lektionen im Programm, ebenso sollen die Gewichtheben- und Gymnastics-Stunden ausgebaut werden und reine Kraftklassen angeboten werden. Marc Vöge betont aber: «Krafttraining hat nichts mit Bodybuilding zu tun.»

Es finden auch Kleinklassen für CrossFit light statt, eine Trainingsphilosophie für junge und ältere Menschen. «Die Übungen und die Intensität werden individuell angepasst. Ziel ist es, den Körper fit zu halten und den Alltag uneingeschränkt zu bewältigen.»

CrossFit für Senioren

Diese Art von Körpertraining ist ideal geeignet, auch für Seniorinnen und Senioren, um ihre Muskulatur zu stärken bzw. zu erhalten. CrossFit Gleis 10 bietet gezielt Kleinklassen für ältere Jahrgänge an. Das Training unterscheidet sich darin, dass die Übungen angepasst werden. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der einzelnen Trainierenden. Selbstverständlich ist es möglich, Personaltrainings mit einem Coach zu besuchen, um den Einstieg in diese für viele noch unbekannte Welt zu erleichtern.



Alle Infos:
crossfitgleis10.ch



DAS ABC ist nur der Anfang.

**Engagieren
Sie sich
hier und jetzt!**

swissaid.ch



ERSTBESTEIGUNG GEGLÜCKT

Mit dem Ziel den Spantik zu besteigen, reiste eine Delegation der Swiss-Sherpa-Stiftung nach Pakistan. Zurück kamen die Bergsteiger mit einem «eigenen» Gipfel und einem neuen Projekt.

Die Domaines Chevaliers aus Salgesch, insbesondere die Weine der Marke Lux Vina und die aussergewöhnlichen Sherpa-Weine, steht nicht nur für Hochgenuss aus dem Wallis, sondern auch für die Unterstützung internationaler Bergführer-Projekte. Dabei ist es die Idee des Patrons Patrick Z'Brun, mit den speziellen Sherpa-Weinen Sherpas und andere Bergvölker zu unterstützen und unabhängiger zu machen.

Warum haben Sie die speziellen Sherpa-Weine lanciert?

Patrick Z'Brun Die Swiss-Sherpa-Stiftung ist ein Projekt, das ich vor gut sieben Jahren ins Leben gerufen habe. Der Impuls dazu kam, als ich vor etwa zehn Jahren den Mount Everest bestiegen habe. Darüber wurde vom Schweizer Fernsehen die Dokumentation «Sherpas, die wahren Helden am Everest» gemacht. Was mir damals auffiel war die erste Frage: «Mit oder ohne

Sauerstoff?» Die richtige Frage wäre gewesen, mit oder ohne Sherpa. Ohne die Hilfe und Unterstützung der Sherpas kann ein Berg wie der Mount Everest schlichtweg gar nicht bestiegen werden. Ich wurde immer wieder darauf angesprochen, dass es eigentlich verrückt und eine Ausnutzung der armen Sherpas ist, dass diese die schweren Lasten für die Bergsteiger tragen müssen.

Die Sherpas im Nepal und in vielen





Auf dem Gipfel des Swiss Sherpa Peak (5 633 m) stossen die Expeditionsteilnehmer mit einer Flasche Sherpa-Wein an.

anderen Regionen der Welt sind heute eigentlich in einer ähnlichen Situation wie unsere Ahnen vor über 200 Jahren. Deshalb habe ich ein erstes Projekt lanciert mit dem Ziel, Sherpas in die Schweiz einzuladen, in unsere Bergführer-Kurse einzuschleusen mit dem Endziel, dass damit die Basis geschaffen wird, einen nepalesischen Bergführer-Verband zu gründen, der auch vom internationalen Verband anerkannt wird. Dieses Ziel haben wir 2012 erreicht, Nepal wurde offiziell 25. Mitglied des Internationalen Bergführer-Verbandes.

Um der ganzen Idee ein Gesicht zu geben, aber vor allem, um diese ganzen Ideen finanzieren zu können, habe ich die Sherpa-Weine lanciert. Zuerst haben wir den roten, dann den weissen Sherpa-Wein kreiert. Einerseits ist das eine Hommage an die Sherpas, andererseits das finanzielle Rückgrat unserer Stiftung. Ganze zwei

Franken pro verkaufte Flasche gehen direkt in die Sherpa-Stiftung.

Was ist das Ziel der aktuellen Projekte?

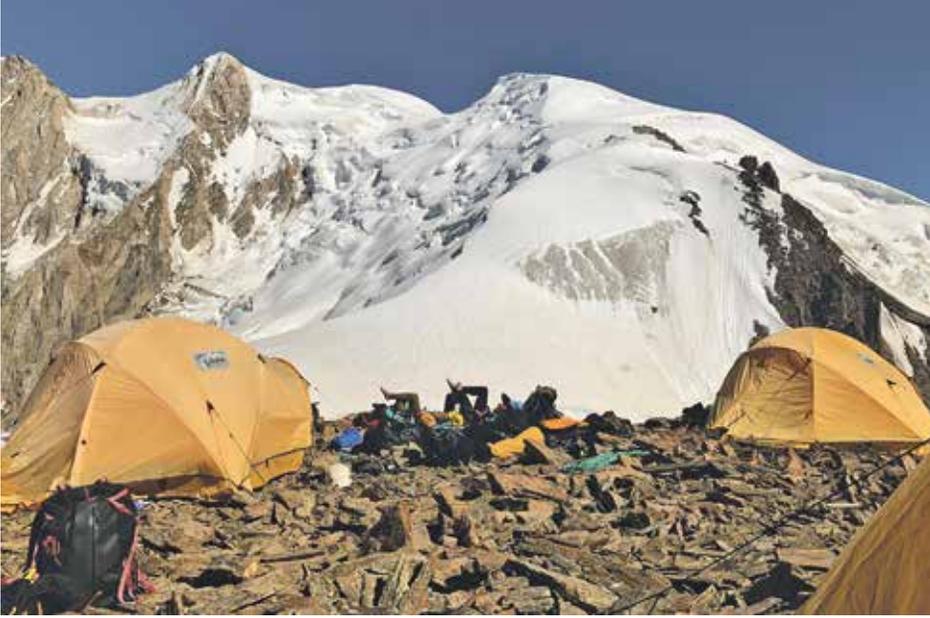
Mit dem Projekt und der Stiftung fokussieren wir uns heute auf drei Länder, Nepal, Argentinien und Pakistan. Das grundsätzliche Ziel der Sherpa-Stiftung ist es, mit ganz gezielten Ausbildungs- und Infrastrukturprojekten Sherpas und Bergvölker in Bergregionen dort zu unterstützen, wo Outdoor-Aktivitäten das touristische Potenzial zur Weiterentwicklung der Region sein können.

In Nepal konzentrieren wir uns derzeit besonders auf die Lawinenausbildung. Im Norden von Argentinien führen wir ein zweites Projekt durch. In der fantastischen Region der Puna mit Bergen auch über 6 000 Metern helfen wir jungen Leuten, ein Bergsteigerzentrum aufzubauen. Damit

helfen wir, die Region besser touristisch erschliessen zu können, was am Schluss auch Existenzgrundlagen in dieser sonst wenig erschlossenen Region schafft. Unser drittes Projekt ist im Norden von Pakistan angesiedelt. In der Region Baltistan, die auch als Klein-Tibet bekannt ist, verfügen die Menschen über eine ähnliche Geschichte wie die Sherpas aus dem Nepal. Auch hier kommen die Menschen ursprünglich aus dem Tibet und haben im Baltistan einen neuen Lebensraum gesucht. Die Bewohner sind in ihrer gesellschaftlichen Entwicklung noch mindestens 50 Jahre weiter zurück als die Sherpas im Nepal.

Wie kam es zum eigenen Gipfel?

Im letzten Jahr haben wir hier ein besonderes Projekt gestartet, bei dem wir am Gondogoro Trek-Übergang in 5 500 Metern Höhe Material für die Absicherung des



gefährlichen Übergangs zur Verfügung gestellt haben. Zum Beispiel 1 200 Meter Stahlseile, Bohrmaschinen und Haken. Zugleich haben wir die Hochträger in insgesamt zehn Tagen ausgebildet, damit die Begehbarmachung des Gondogoro-Passes möglich wird.

2018 sind wir wieder in das Baltistan zurückgekehrt. Mit den ausgebildeten Hochträgern wollten wir eine Expedition machen, um einerseits die Ausbildung im Expeditionsbergsteigen zu fördern und andererseits die besten Hochträger in die Schweiz einzuladen, die hier eine Bergführer-Ausbildung absolvieren können. Das Endziel ist dasselbe wie damals im Nepal. Es soll ein pakistanischer Bergführer-Verband aufgebaut werden mit all den Vorteilen, die sich für die Bergführer daraus ergeben.

Wir wollten im Baltistan einen Siebentausender besteigen. Leider mussten wir die Besteigung des Spantik (7 027 Meter) abbrechen, da wir in einen Steinschlag geraten waren. Die lokalen Hochträger hatten vorgeschlagen, stattdessen in eine Region zu gehen, in der noch nie ein Ausländer gewesen sei. Dort sollte versucht werden, die Erstbesteigung eines knapp 5 633 Meter hohen Berges zu schaffen. Als Anerkennung für unsere Aktivitäten im Baltistan schlugen die lokalen Hochträger vor, bei erfolgreicher Erstbesteigung durch unser Team den Berg Swiss Sherpa Peak zu benennen. Uns ist es gelungen, diese Erstbesteigung zu machen. Am Morgen des 5. August 2018 standen wir mit drei Hochträgern auf dem Gipfel dieses bislang unbestiegenen Berges. Zu Ehren dieser Erstbesteigung

haben wir gemeinsam eine Flasche Sherpa-Wein getrunken, die ich selbst mit auf den Berg getragen hatte. Für uns ist es eine grosse Freude und Ehre, jetzt mit dem Swiss Sherpa Peak quasi einen eigenen Berg in Pakistan zu haben. Das gibt unserer Idee und unserer Stiftung auch in dieser Region ein greifbares Gesicht.

Wie kann die Swiss-Sherpa-Stiftung unterstützt werden?

Primär, indem man unseren Sherpa-Wein kauft. Davon gibt es einen Rotwein und einen Weisswein. Der rote Sherpa-Wein ist eine Assemblage von Pinot Noir und Humagne Rouge. Der weisse Sherpa-Wein Sherpa Blanc ist eine Assemblage von Heida, Blanc de Pinot Noir und Chasselas. Ganz bewusst werden hier mit Heida und Humagne Rouge auch Reben mitverarbeitet, die typisch für unsere Walliser Region sind und so auch das Thema Berg mit aufgreifen. Das ist eben kein Zufall und etwas Besseres kann einem Sherpa-Wein auch gar nicht passieren.

Wie bereits erwähnt gehen von jeder verkauften Flasche der Sherpa-Weine zwei Franken in die Swiss-Sherpa-Stiftung. Dabei legen wir auch grössten Wert darauf, dass auch wirklich jeder Rappen direkt in den geförderten Projekten ankommt. Unsere sieben Stiftungsräte arbeiten völlig unentgeltlich. Wenn wir auf Reisen sind, werden sämtliche Kosten aus der eigenen Tasche bezahlt, so dass es praktisch auch keine Verwaltungs- oder Reisekosten gibt, die wir vom Ertrag der Stiftung abziehen müssten. Wir unterstehen der schweizerischen Stiftungsaufsicht. Selbstverständlich sind wir für jede direkte Spende dankbar.

Unser Weingut ist unser Leben

1936 gründete Oswald Mathier die Firma «Vins des Chevaliers». Sein untrügliches Gespür für kommende Entwicklungen trieb ihn zu Pionierleistungen an. Als einziger Walliser führte er bereits in den 40er-Jahren die kalt-sterile Flaschenabfüllung ein und entwickelte den Guyot-Schnitt. Er grub den Boden besonders tief und in revolutionärer Technik um. Erst gaben sich die anderen Weinbauern erstaunt, danach anerkannten sie die Qualitätssteigerung.

Tatendrang, Ideen, unternehmerischer Geist und vor allem Begeisterung für den Wein: Seit 2008 ist mit Patrick Z'Brun erneut ein Querdenker angetreten. Einer, der die Wurzeln kennt, für welche er zusammen mit seinem Team Visionen entwickelt.

Alle Infos:
www.swiss-sherpa.org
www.chevaliers.ch

DER FCW STEIGT IN DIE ESPORTS-BRANCHE EIN

Text ANDREAS MÖSLI | Foto ZVG

Der FC Winterthur wagt den Schritt in die virtuelle Fussballwelt: Er hat den FIFA-Spieler Rico Hölzel verpflichtet. Der 27-jährige eSportler mit dem Spielernamen «Ricone» wird für den FCW online und an Turnieren antreten.



Der FIFA-Spieler Rico «Ricone» Hölzel repräsentiert den FC Winterthur.

Der FC Winterthur ist bekannt für seine pointierte Pflege der Fussball- und Fankultur. Mit einer Mischung aus Traditionsbewusstsein und Innovationsgeist hat er sich zu einer speziellen und starken Marke im Schweizer Klubfussball gemauert. Neben dem Kerngeschäft Fussball ist das soziale Engagement und die Fanarbeit wichtig.

Innovative Projekte

Seit 2016 will er mit einem Team den regionalen Spitzenfussball für Frauen aufbauen, diesen Sommer hat er mit dem FCW Brühlgut ein Team für Menschen mit Beeinträchtigung gegründet.

Nun steigt der FCW auch in die eSports-Branche ein: Der regional stark verankerte Challenge-League-Klub hat mit Rico Hölzel einen FIFA-Spieler unter Vertrag genommen, der aus der Region stammt und Fan des FCW ist. Zwei Kriterien, die laut FCW-Geschäftsführer Andreas Möslı massgebend für die Verpflichtung waren: «Wir wollen neue Trends aufnehmen, aber es ist uns wichtig, dass diese von unserem Umfeld getragen werden.»

Auf dem virtuellen Rasen

Mit Rico Hölzel, der unter dem Spielernamen «Ricone» auftritt, ist dies gelungen. Der 27-jährige Deutsche lernte als Jugendlıcher bei Energie Cottbus den realen Fussball, kam dann mit 17 in die Schweiz und spielt seit bald zehn Jahren im zentralen Mittelfeld des FC Embrach. Rico Hölzel lebt in Rorbas, arbeitet als Elektroplaner und ist als Fan des FC Winterthur regelmässig auf der Schützenwiese anzutreffen.

Auf den FCW kam Rico Hölzel, der auch in der Schweiz ein begeisterter Stadiongänger blieb, weil ihm der Verein mit seinem speziellen Image und seinem sozialen Engagement sehr sympathisch war. «Da habe ich mich entschlossen, mich dem FCW anzuschliessen – zuerst als Fan, dann auch auf dem virtuellen Rasen.»

Wertvoll für die Jugendarbeit

«Ricone» befasst sich seit dem Release von Fifa17 vor zwei Jahren aktiv und ernsthaft mit eSports. «Ich habe gegen Freunde immer sehr gut abgeschnitten und deshalb angefangen, den Ultimate Team Modus zu spielen, zu dem die Weekendleague dazugehört.» Bei diesem Wettbewerb, in dem man sich mit den besten Spielern messen kann, habe er immer gut mithalten können. Rico Hölzel fasziniert am virtuellen Fussball neben dem «Gamen» auch die Gemeinschaft unter den eSportlern: «Hier

sind alle gleich und begegnen sich mit Respekt, wir sind eine grosse Community.»

Das fasziniert auch FCW-Geschäftsführer Andreas Mösli, obwohl er selber «noch nie» ein Computer-Fussballgame gespielt hat, wie er schmunzelnd zugibt. «Als Fussballclub vermitteln wir Werte wie Respekt, Toleranz und Solidarität, unser Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen.» Gerade im Bereich Jugendarbeit sieht Andreas Mösli, der die Schützenwiese als «grösstes Jugendhaus der Region» bezeichnet, eSports als wertvolle neue Kommunikationsplattform.

Authentisch und nachvollziehbar

«Ricone» wird künftig online und an Turnieren für den FC Winterthur antreten. Momentan geschieht dies unentgeltlich auf reiner Amateurbasis. Die Entwicklung im eSports zeigt aber seit einigen Jahren stetig nach oben: Es gibt mehr nationale

und internationale Turniere und Meisterschaften, die Preisgelder sind steigend.

Die Entwicklung in der Schweiz hinkt anderen Ländern (noch) hinterher. Die Swiss Football League (SFL) hegt zurzeit Pläne für eine nationale Meisterschaft. Einzelne Klubs wie der FC Basel oder St. Gallen haben Spieler angestellt, kämpfen aber noch mit der Akzeptanz in ihrer klassischen Fussballfanszene, wie kürzlich der Fanprotest während dem Spiel YB gegen den FC Basel gezeigt hat. Beim FCW ist man sich der Problematik bewusst: Ein Engagement im eSports müsse authentisch und nachvollziehbar sein, findet Andreas Mösli, sonst entstehe rasch der Eindruck eines reinen kommerziellen Marketingtools. So soll Rico «Ricone» Hölzel nicht nur an Wettkämpfen, sondern auch am Klubleben teilnehmen und auf der Schützenwiese mit Events für und mit den Fans präsent sein.

Malergeschäft Fritz Hebeisen AG

**Wir legen Wert auf umweltgerechte Verarbeitung
und seriöse Kundenberatung**

Ihr Fachmann für Kundenarbeiten, Innen- und Aussenrenovationen



dipl. Malermeister Weinbergstrasse 6, Winterthur,
Telefon 052 222 25 23, Fax 052 222 77 50
www.hebeisen-maler.ch info@hebeisen-maler.ch

UNGEBREMSTES WACHSTUM BEI DEN WARRIORS

Text **MANUEL AEBERLI** | Fotos **MICHAEL WALCH, TOPPICTURES**

Die Winterthurer Warriors sind offen für vieles. Neben den Trainings für Mädchen und Frauen arbeiten sie neu mit der Adipositas-Abteilung des Kantonsspitals Winterthur zusammen. So bietet der Club Jugendlichen mit Übergewicht einen Einstieg in den American Football.



Schon bald wird in Winterthur wieder American Football gespielt. Nach zwei Auswärtsspielen werden die Warriors anfang April auf dem Deutweg auf die Bern Grizzlies treffen. Zuvor aber müssen die Winterthurer nach Chur und Basel.

Neue Gesichter auf und neben dem Feld

Nach vielen Interviews mit Kandidaten aus der ganzen Welt haben die Warriors einen neuen Cheftrainer verpflichtet. Mit dem Mexikaner Guillermo Daruich wurde ein Trainer unter Vertrag genommen, der über viele Jahre Erfahrung als Coach in der höchsten mexikanischen College Liga und als Nationaltrainer verfügt.

Die ersten Monate unter der neuen Führung lassen eine neue Handschrift erkennen. Erfahrene Spieler werden in die Leitung integriert und erhalten die Chance, Verantwortung zu übernehmen – sie erleben eine klare Führung durch das sehr strukturiert aufgesetzte Trainingsprogramm. Der erhoffte «Ruck durch das Team» fand statt, die Trainingsintensität und -qualität wurde weiter gesteigert. Schon im Herbst absolvierte das Team harte Konditions- und Krafttrainings. Damit wurde die Basis für eine stärkere Pehysis gelegt. Daneben arbeitet man gezielt auch im mentalen Bereich.

Investition in Coaches und Importspieler

Es ist geplant, dass Guillermo Daruich einen weiteren Trainer rekrutiert, was dem Verein in der Ausbildung der eigenen Coaches helfen muss. Auf dem Feld will man sich 2019 ebenfalls deutlich verstär-

ken. Neben dem bereits verpflichteten amerikanischen Quarterback ist die Anwerbung von zwei europäischen Spielern angedacht.

Der Coaching Staff im U19-Elite-Team ist geradezu luxuriös aufgestellt. Gegen zehn Personen kümmern sich um ein etwa 40 Mann starkes Kader. Ein Kader, das eine Vielzahl an U16-Schweizermeistern aus dem vergangenen Jahr beinhaltet. Aufgrund der Alterslimite wechselten viele dieser Talente und auch deren Coaches in die höhere Kategorie und streben nun auch dort nach der Meisterschaft.

Das eigentliche U16-Kader ist logischerweise geschrumpft. Mit zusätzlichen Probetrainings werden die dort entstandenen Lücken raschmöglichst wieder geschlossen. Interesse? Einfach E-Mail an: probetraining@warriors.ch.

Zusammenarbeit mit der Adipositas-Abteilung des KSW

Für die Adipositas-Abteilung der Kinderstation des Kantonsspitals Winterthur wollen die Warriors ein ständiges Trainingsgefäss bereitstellen, welches Jugendlichen mit starkem Übergewicht den Einstieg in die Sportart ermöglichen kann. Die Chance, in einer Teamsportart wie Fussball weiter aktiv bleiben zu können, schwindet mit jedem Altersjahr und jedem überschüssigen Pfund.

Nicht so im American Football. Football bietet für jede Körperfülle eine Mitmachmöglichkeit und verhindert Ausgrenzung. Wird durch das Training eine Gewichtsabnahme erzielt oder verbessert sich das



Der letztjährige Quarterback Zach Shaw im Fight gegen eine Gladiator.



Rekord-Schweizermeister U16: Winterthur Warriors.

Selbstwertgefühl, gewinnen alle: Die Warriors können wachsen, Jugendliche kümmern sich um ihre Gesundheit, Eltern, Ärzte und Lehrer werden in der schwierigen Betreuungsaufgabe entlastet. Und nicht zuletzt dürfte das Gesundheits- und Sozialsystem profitieren. Das Projekt steckt noch in den Anfängen, Ergebnisse oder Nachweise können noch nicht erbracht werden. Aber für die Verantwortlichen des KSW wie auch für die Warriors ist das Potenzial offensichtlich.

American Football und Frauen?

Ja, das gibt es nun auch in Winterthur. Zwischen 20 und 30 Frauen und Mädchen jeden Alters haben an den ersten

Trainings im Herbst und über den ganzen Winter teilgenommen. Das Projekt «Warriors Ladies» ist sehr gut gestartet und Trainer Patrick Feller ist überzeugt, dass er mit seinen Damen schon bald in einer Frauenliga starten kann. Der Vorstand war zwar skeptisch, schliesslich gibt es in der Schweiz derzeit nur zwei Clubs mit einem Frauenteam. Aber der Entscheid war richtig. Die Steigerung der Mitgliederzahlen ist ein Nebeneffekt und ebenso wichtig sind die frischen Impulse, die Erweiterung des Zielpublikums und die Steigerung der Reichweite. Diese Reichweite wird immer wichtiger.

Aufgrund der stetig steigenden Kosten müssen die Warriors ihre Einnahmen

Spielpläne Warriors

Zum Redaktionsschluss war der Spielplan noch nicht fertiggestellt. Die Heimspiele der Warriors wurden jedoch wie folgt fixiert:

Nationalliga A Heimspiele 2019:

- 6. April vs. Bern Grizzlies
- 28. April vs. Geneva Seahawks
- 18. Mai vs. Calanda Broncos
- 15. Juni vs. Luzern Lions
- 22. Juni vs. Basel Gladiators

U19 Elite East Heimspiele 2019:

- 6. April vs. Zurich Renegades
- 28. April vs. Geneva Seahawks
- 18. Mai vs. Calanda Broncos
- 15. Juni vs. Luzern Lions

Alle Infos:
www.warriors.ch

steigern. Die grössten Quellen bleiben Mitgliederbeiträge und der Beitrag aus den vielen Stunden Frondienst im Rahmen des Albanifestes. An Bedeutung gewinnen dürften die Einnahmen aus Zuschauereintritten und dem Catering. Hier wird sich zeigen, ob der bereits hohe Zuschauerschnitt (über 600 Personen in der NLA, 200 bei Juniorenspielen) auf dem Deutweg erhöht werden kann. Eine Steigerung dieser Werte dürfte dann machbar sein, wenn man für zwei bis drei Topspiele pro Jahr in ein grösseres Stadion ausweichen kann, namentlich die Schützenwiese – was wiederum die Attraktivität für Sponsoren und Werbekunden der Warriors erhöhen würde.

FIT DANK AUSGEWOGENEM, POLYSPORTIVEM TRAINING

Text & Fotos SABINE D'ADDETTA

Fitness heisst eine neue Droge der Jugendlichen. Es wird gepumpt, was das Zeug hält. Der Körper soll möglichst definiert aussehen mit stählernen Muskeln. Zwischen gesund und schädlich verläuft jedoch ein schmaler Grat. Beim EHC Winterthur werden die SpielerInnen schon früh sensibilisiert, ausgewogen und unter Einsatz des eigenen Körpergewichts zu trainieren.

Marcel Kern ist Sportlehrer an einem Gymnasium sowie Fitness- und Mentaltrainer beim EHC Winterthur. Die Gründe, weshalb Fitnessstudios zurzeit Hochkonjunktur haben, sieht er teilweise in den Medien, die verstärkt mit den Idealen «perfekt zu sein» werben. Um der Gesellschaft gerecht zu werden, sähen wir uns zu immer unkonventionelleren Schritten gezwungen. Dies hängt gemäss Marcel Kern sehr mit unserem Selbstwertgefühl zusammen. «Wir wollen zur Gesellschaft dazu gehören und erfolgreich sein. Dies ist wie bei Aktien. Jene, die hoch im Kurs sind, sind automatisch beliebt, die anderen weniger gefragt. Mit einem hohen Selbstwertgefühl ist man automatisch erfolgreicher, was uns auf humorvolle Art auch der Film von Amy Schumer «I feel pretty» veranschaulicht.»

Sind vor allem diejenigen von diesem Fitnesswahn betroffen, die bis vor kurzem eher unsportlich waren?

Marcel Kern Das könnte sein, denn Sportler besitzen oft ein hohes Selbstwertgefühl. Unter den vorher weniger sportlich Orientierten gibt es jene, die aktiv eine Veränderung ihres Körpers bewirken wollen, um Anerkennung zu erhalten und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dann gibt es aber auch solche, die nicht viel mit

Bewegung am Hut haben, sie suchen dann eher nach Wundermitteln oder lassen sich ihr Selbstwertgefühl unter anderem mit medizinischen Eingriffen erhöhen.

Schön definierte Muskeln sind nicht automatisch mit Beweglichkeit und Gesundheit gleichzusetzen. Worauf ist vor allem bei Jugendlichen zu achten, die für einen gesunden, beweglichen Körper sorgen wollen, ohne Schaden zu nehmen?

Bei vielen Jugendlichen geht es tatsächlich oft darum, möglichst schnell dicke Muskeln aufzubauen, um sie dann zum Beispiel in der Badi zur Schau stellen zu können. Krafttraining oder besser gesagt Muskelaufbautraining hat jedoch nicht zum Ziel, möglichst grosse, sichtbare Muskeln aufzubauen. Es geht vielmehr um den funktionellen Aufbau der tiefliegenden Stütz- und Stabilisationsmuskeln für unseren Bewegungsapparat. Man unterscheidet zwischen der bewegenden und der stabilisierenden Muskulatur. Erstere bewegt primär unsere Extremitäten und letztere stabilisiert, beispielsweise auch den Rumpf. Beim Krafttraining geht es in erster Linie darum, die Stabilisatoren zu kräftigen, um eine funktionell gute Haltung zu erzielen. Oftmals wird aber in den Fitnessstudios die primär bewegende



«Mit einem hohen Selbstwertgefühl ist man automatisch erfolgreicher.»

Muskulatur in den Vordergrund gestellt. Bei dieser kann schnell eine äusserlich sichtbare Veränderung wahrgenommen werden. Dies führt jedoch mittelfristig zu Disbalancen zwischen der Haltungs- und der Bewegungsmuskulatur, die dann erhebliche Beschwerden am Bewegungsapparat hervorrufen können.

Beim EHC Winterthur wird ein ausgewogenes Off-Ice-Training betrieben. Worauf achtet ihr dabei besonders?

Das Krafttraining, vor allem das Training der Stütz- und Stabilisationsmuskulatur bildet ein solides Fundament für den



Bewegungsapparat und unterstützt die Verletzungsprophylaxe. Dabei braucht es keine grossen Gewichte, sondern man kann einfache Hilfsmittel wie Therabänder und Gymnastikbälle einsetzen und vor allem mit der Eigenkörperkraft trainieren, das ist sehr anspruchsvoll und effizient.

Wie viele Trainings-Einheiten pro Woche sind gut, um den Körper zu stärken, aber nicht zu überfordern?

Wir trainieren beim EHCW oft auch polysportiv. Neben allen positiven Trainings-Effekten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Schnelligkeit, geht es aber immer auch um den Spass. Die Regelmässigkeit spielt zudem eine grosse Rolle. Bei der Häufigkeit des Off-Ice-Trainings achten wir sowohl auf das Prinzip der Superkompensation als auch auf den gesunden Menschenverstand. Um die Erholungszeiten zu verbessern, bringen wir die SpielerInnen auch in der Kopfarbeit weiter, wir bieten ihnen beispielsweise Mentaltrainings an, bei denen wir auch mit autogenem Training arbeiten.



Kann der Mannschaftssport verhindern, dass man dem Fitnesswahn verfällt?

Davon bin ich überzeugt. SportlerInnen geniessen in den Sportvereinen professionelle Betreuung und werden zielgerichtet trainiert und geschult. Neben den physiologischen und psychologischen Trainings lernen die jungen HockeyanerInnen beim EHCW bei Spielen und Turnieren im In- und Ausland auch, sich selber zu organisieren. Eine super Lebensschule, die ihnen insbesondere später noch dienen wird.



RAPHAEL SPIEGEL

FC WINTERTHUR

Raphael Spiegel gewann 2010 die U17-Weltmeisterschaft, heute steht er beim FC Winterthur im Tor. Neben eiserner Disziplin achtet der Torhüter auch sehr auf eine gesunde Ernährung. Sein oberstes Ziel ist denn auch gesund bleiben.



STECKBRIEF

NATIONALITÄT **Schweiz**
GEBURTSTAG **19.12.1992**
GRÖSSE **198 cm**
GEWICHT **92 kg**
VEREIN **FC Winterthur**
POSITION **Torhüter**
FUSS **rechts**

- 1 **Welche Arbeit im Haushalt machst du am liebsten?**
 - einkaufen
 - staubsaugen
 - abwaschen
- 2 **Was war deine schlimmste Jugendsünde?**
 - Süssigkeiten geklaut
 - heimlich Zigaretten geraucht
 - viele Fenster mit Fussball zerschlagen
- 3 **Profifussball heisst ...**
 - ein Bubentraum geht in Erfüllung
 - täglich an die Grenzen zu gehen
 - harte Arbeit und gute Stimmung
- 4 **Das Geheimnis meines Waschbrettbauchs ...**
 - wird nicht verraten
 - ist mein tägliches Situp-Training
 - eiserne Disziplin *& Ernährung*
- 5 **Ich habe Angst vor ...**
 - Niederlagen
 - Horrorfilmen
 - Verletzungen
- 6 **Welche Schlagzeilen würdest du gerne lesen?**
 - Spiegel wird Vater
 - Spiegel erhält Nati-Aufgebot
 - Spiegel Fussballer des Jahres
- 7 **Einen Lottogewinn würde ich ...**
 - im Casino vermehren
 - auf eine Schweizer Bank bringen
 - in einen Ferrari investieren
- 8 **Mit wem würdest du gerne einen Abend verbringen?**
 - Helene Fischer
 - Roger Federer
 - Donald Trump *Auf jeden fall nicht Trump*
- 9 **Frauenfussball interessiert mich ...**
 - weil Frauen intelligenter spielen
 - nicht wirklich
 - wegen dem Sex Appeal
- 10 **Mein Ziel ist ...**
 - mit dem FCW aufsteigen
 - gesund bleiben
 - nach Amerika auswandern

Viele Grüsse an alle puls sportmagazin-Leserinnen und Leser

Raphael Spiegel



Unsere Welt des Fussballs
www.pulssport.ch



FUSSBALL & EVENTS
pulssport



WINTICAMP

DAS FUSSBALLCAMP
VON WINTERTHUR

12.- 17. August 2019



Trainings
mit der
1. Mannschaft



WINTICAMP



Infos und Anmeldung unter:
www.winticamp.ch
Telefon 052 269 32 60

Medienpartner

Veranstalter

Partner

