

puls

sportmagazin



**«JEDER TITEL IST MOTIVATION,
EINEN WEITEREN ZU GEWINNEN»**

Margrit «Mäggi» Scheidegger im Interview

WIIINTICAAAAMP...

Spiel und Spass im grössten Fussballcamp

DIE WARRIORS VOR DEM SAISONSTART

Das Ziel ist ein Platz unter den ersten vier Teams

Schütze die Welt,
in die unsere Kinder
geboren werden.



Gemeinsam für ein gesundes Klima.



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

Franco Moretti, Karin Gubler,
Sabine D'Addetta, Manuel Aeberli,
Claudia Meili

Gestaltung

Sektor10 GmbH, Winterthur

Druck

Zehnder Print AG, Wil

Verteilung

Direct Mail Company, Zürich

Auflage

40 000 Exemplare

ALLES KANN, NICHTS MUSS...

Konfuzius sagte einmal: «Am Baum der guten Vorsätze gibt es viele Blüten, aber wenig Früchte». Eine Checkliste kann helfen, achtsam im neuen Jahr zu sein, so dass die Vorsätze langfristig satte Früchte tragen.

Dass Checklisten funktionieren, ist wissenschaftlich erwiesen. Wenn wir einen Gedanken aufzeichnen, machen wir ihn uns bewusster. Das funktioniert übrigens auch mit Gefühlen, Plänen oder Wünschen. Wenn Sie also niederschreiben, was Sie im noch jungen Jahr erreichen möchten, haben Sie einen konkreten Plan vor Augen. Die konkrete Visualisierung hilft dabei, die neuen Vorsätze und Herangehensweisen auch umzusetzen.

Und wer kennt nicht das Erfolgserlebnis einer täglichen oder wöchentlichen To-do-Liste, die komplett abgehakt ist. Schon allein der Akt des Abhakens erhöht den Dopamin-Spiegel im Gehirn, was wiederum zu einem erhöhten Glücksgefühl führt. Aus diesem Gefühl entstehen schliesslich Selbstvertrauen und Motivation, die für die Umsetzung der Vorhaben sicherlich gut gebraucht werden können. Ran an die Checkliste mit Punkten für mehr Achtsamkeit und weniger Optimierungswahn!

Viel Freude damit, herzlich



Claudia Meili, Redaktionsleitung

NEW COLOURS IN

TOWN

ZEUGHAUS

WINTERTHUR



SEKTOR10^{GMBH}

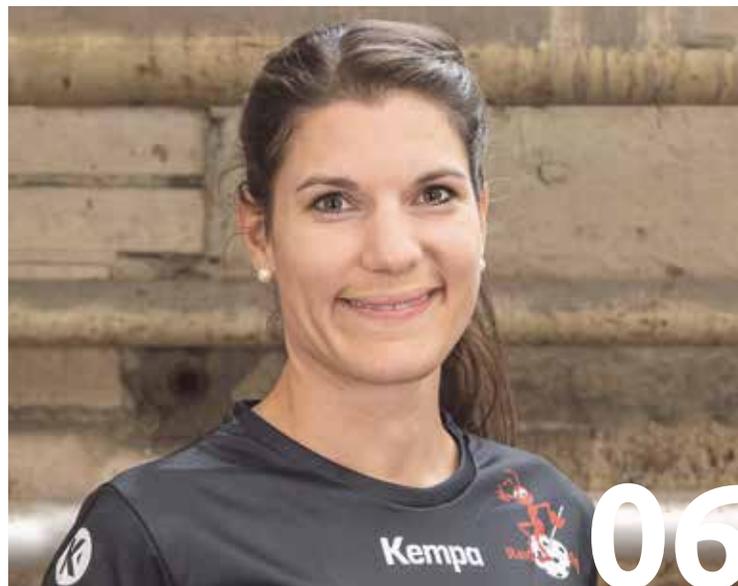
GRAFIK | BESCHRIFTUNGEN

www.sektor10.ch

Zeughausstrasse 52 | 8400 Winterthur | 052 238 08 24

06 «JEDER TITEL IST MOTIVATION, EINEN WEITEREN ZU GEWINNEN»

Margrit «Mäggi» Scheidegger ist Stürmerin bei den Red Ants Rychenberg Winterthur, auch für die Schweizer Nati punktet sie erfolgreich. Die 30-Jährige hat mit neun Jahren mit Unihockey begonnen. Heute gibt die Winterthurerin ihre Erfahrungen an die Jungen weiter. Ans Aufhören denkt die Primarlehrerin noch nicht.



12 WIIINTICAAAAMP...

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.



16 EISHOCKEY UND BERUF IDEAL KOMBINIERT

Als Dreikäsehochs träumen die meisten kleinen Eishockeyaner davon, einmal in die Fussstapfen eines Mark Streit oder Roman Josi treten zu können. Wovon viele träumen, gelingt jedoch nur sehr wenigen, unlängst dem Winterthurer Mirco Müller. Doch wie steht es mit dem Gros der übrigen Spieler?

18 DER SCHLAF DER YOGIS

Yoga Nidra ist eine passive Form des Yogas. Es ist eine kurze, knackige und sehr wirksame Einheit, sich von Alltagsgedanken zu lösen. Es lässt sich gut über Mittag praktizieren und danach kann ich wieder voller Energie meine Aufgaben angehen.

21 FEDERN – WÄRMEN, VERFÜHREN, FLIEGEN

Anna Rubin hat die Rauminstallation «In die Luft gebaut» für das Gewerbemuseum Winterthur entwickelt, wo sie ergänzend zur Ausstellung «Federn – wärmen, verführen, fliegen» präsentiert wird.

25 «MUTIG, STARK, SIEGER»

Die FCW-Talentschmiede gehört seit Jahren zu den besten der Schweiz. Zahlreiche Nachwuchstalente haben den Sprung in eine U-Nationalmannschaft, in die 1. Mannschaft oder in die Super League und sogar ins Ausland geschafft. Der Technische Leiter, Roger Etter, weiss, was es braucht.

28 DIE WARRIORS VOR DEM SAISONSTART

Bald beginnt in der Schweiz eine neue American Football Saison. Die Warriors wollen in diesem Jahr klar einen Platz unter den ersten vier Teams der Schweiz anstreben. Auch für die Junioren war 2019 unter den Erwartungen geblieben, umso wichtiger wird nun diese Saison.



30 30 JAHRE AFRO-PFINGSTEN

Das Pfingstwochenende in Winterthur ist dieses Jahr ein ganz besonderes: 1990 fand die erste Ausgabe des Afro-Pfingsten Festivals statt. Afro-Pfingsten ist das grösste afrikanische Kulturfestival in der Schweiz.

«JEDER TITEL IST MOTIVATION, EINEN WEITEREN ZU GEWINNEN»

Interview **CLAUDIA MEILI** | Fotos **DIETER MEIERHANS**

Margrit „Mäggi“ Scheidegger ist Stürmerin bei den Red Ants Rychenberg Winterthur, auch für die Schweizer Nati punktet sie erfolgreich. Die 30-Jährige hat mit neun Jahren mit Unihockey begonnen. Heute gibt die Winterthurer in ihre Erfahrungen an die Jungen weiter. Ans Aufhören denkt die Primarlehrerin noch nicht.





«Für mich ist das Streben nach Erfolg auch ein Grund, in jedem Training und Spiel ans Limit zu gehen.»

PULS Du hast nur knapp die Winterthurer Wahl zur Sportlerin des Jahres 2019 verpasst. Was hätte dir diese Auszeichnung bedeutet?

MARGRIT «MÄGGI» SCHEIDEGGER Wenn man als Sportlerin nominiert wird, will man auch gewinnen! Ich habe jedoch nicht mit dieser Nominierung gerechnet und es ist für mich schon eine grosse Ehre, unter den ersten drei zu sein. Ausserdem ist es eine tolle Anerkennung für die harte Arbeit der letzten Jahre.

Wie kamst du zum Unihockey?

Durch meine zwei älteren Geschwister. Mein Bruder, meine Schwester und ich haben immer in unserem Quartier Unihockey gespielt und sie waren es auch, welche mich in den Verein mitnahmen. Ich spielte noch lange mit meiner Schwester im gleichen Team zusammen, bis sie wegen eines längeren Sprachaufenthaltes nicht mehr trainieren und spielen konnte. Beide kommen noch regelmässig an unsere Spiele und geben mir immer noch wertvolle Tipps.

Seit wann spielst du für die Red Ants?

Die Red Ants waren mein erster Verein, als ich 1999 mit dem Sport begann. Mit einer kleinen Ausnahme – ich habe ein Jahr für piranha Chur gespielt – bin ich dem Verein treu geblieben.

Die Red Ants zählen zu den erfolgreichsten Unihockeyvereinen, was bedeutet dir Erfolg?

Für mich ist Erfolg ein Resultat harter und intensiver Arbeit und für mich als Sportlerin ein wichtiges Element. Es ist eine grosse Genugtuung, wenn man sich ein Ziel setzt und dieses dann auch erreicht. Für mich ist das Streben nach Erfolg auch ein Grund, in jedem Training und Spiel ans Limit zu gehen.

Und wie gehst du mit Niederlagen um?

Ich habe mir vor Jahren einmal eingebildet, je älter ich werde, je besser kann ich auch mit Niederlagen umgehen. Ich habe mich geirrt, dies ist bis heute nicht so und es ärgert mich nach wie vor riesig, wenn mein Team als Verlierer vom Platz muss.

Nach einigen Stunden oder auch Tagen ist es für mich jedoch auch eine Motivation, noch härter an mir zu arbeiten.

Die Vision des Vereins lautet: Unihockeyspitze. Was heisst das?

Die Red Ants waren und sind seit der Entstehung 2000 (vorher HC Rychenberg Winterthur Damensektion) immer in der NLA und in den letzten 34 Jahren 18 Mal Schweizermeister und 12 Mal Cupsieger geworden. In den letzten Jahren konnte man nicht ganz an diese Erfolge anknüpfen, aber es ist ganz klar die Vision des Vereins, mit möglichst vielen Spielerinnen des eigenen Nachwuchses nationale Spitze zu sein und um Titel mitzuspielen.

Was ist die Stärke der Ameisen?

Das Team verfügt über eine sehr gute Mischung mit erfahrenen, international erprobten und jungen, sehr talentierten Spielerinnen. Anfang Saison hatten wir noch etwas Mühe und es lief nicht ganz nach Wunsch. Wir hatten zu Beginn einige verletzte Spielerinnen, kamen jedoch im-

mer besser in Fahrt. Ich denke, wir können für jedes Team sehr unangenehm werden, dies haben die letzten Spiele gezeigt. Wir sind bereit.

Hatte der Sport schon immer einen hohen Stellenwert?

Ich hatte das Glück schon als Juniorin sehr gute Trainerinnen zu haben, welche es verstanden, uns Spielerinnen zu packen und auch aufzuzeigen, was es braucht, um im Sport erfolgreich zu sein. Dies hat mich schon früh fasziniert. Ausserdem ist es für mich ein super Ausgleich zum Alltag.

Wie gross ist der Aufwand, wie viele Stunden trainierst du wöchentlich?

Dieses Jahr mit der Heim-WM in Neuenburg war der Trainingsaufwand noch ein wenig grösser, weil wir zusätzlich wöchentlich mit der Nationalmannschaft trainiert haben. So kam oder komme ich mit den individuellen Einheiten auf ungefähr zehn bis zwölf Stunden wöchentlich.

Wie vereinbarst du Job und Sport?

Es ist sicher ein riesen Vorteil, dass ich eigentlich nichts anderes kenne. Ich habe schon immer auch in der Schule oder in der Ausbildung viel trainiert. Es ist sicherlich eine Frage der Organisation und des Zeitmanagements. Ich arbeite aber wegen dem Sport in einem 80 Prozent-Pensum als Primarlehrerin.

Was ist dein persönliches Saisonziel bei den Red Ants?

Ich gehöre zu den älteren und erfahrenen Spielerinnen in unserem Team und so sehe ich meine Aufgaben sicherlich darin, meine Kenntnisse den jüngeren Spielerinnen weiterzugeben. Ich möchte diese Verantwortung wahrnehmen und ihnen in gewissen Situationen auch ein Vorbild sein. Da wären wir wieder beim Erfolg, ich möchte mit diesem Team in den Playoffs erfolgreich sein und meinen Teil dazu beitragen, damit dies auch gelingt.

Du bist eine wichtige Spielerin für die Schweizer Nati, mit Stolz?

Selbstverständlich, es erfüllt mich jedes Mal mit Stolz, wenn ich vor dem Spiel das Schweizer Dress überziehen und anschlies-





«Es ist ein sehr spezielles Gefühl, an einer WM sein Land zu vertreten.»



Red Ants Rychenberg ehrt die erfolgreichen Vizeweltmeisterinnen.

send die Nationalhymne singen darf. Es ist ein sehr spezielles Gefühl, an einer WM sein Land zu vertreten.

Im November 2010 hattest du dein Debüt in der Nati. Unterdessen sind es 96 Spiele und 32 Tore, bist du zufrieden mit deiner Bilanz?

Ehrlich gesagt habe ich bis jetzt noch keine Bilanz gezogen. Es erfüllt mich mit Stolz, dass ich bereits 96 Mal für das Nationalteam berücksichtigt wurde und es ist für mich bis heute auch keine Selbstverständlichkeit. Ausserdem ist es unbestritten jedes Mal ein tolles Gefühl, wenn ich ein Tor im Nationalteam erziele und so auch dem Team weiterhelfen kann.

An der WM in Neuenburg holte die Schweiz mit dir die Silber-Medaille, wie wichtig sind Titel für dich?

Eine Meisterschaft zu gewinnen, ist schlussendlich eine grosse Genugtuung für all die Arbeit, welche hinter diesem Titel steckt. Es ist ähnlich wie die Frage mit dem Erfolg. Eigentlich ist jeder Titel Motivation, einen weiteren zu gewinnen.

Was sind deine langfristigen sportlichen Ziele im Unihockey?

Im Moment liegt mein Fokus bei den Playoff-Spielen und anschliessend mache ich mir über meine weitere «Unihockey-

karriere» Gedanken.

Was machst du in deiner Freizeit?

In meiner Freizeit geniesse ich es, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Im Winter liebe ich es, in die Berge zu gehen, um Ski zu fahren.

Deine Lieblingsferien-Destination?

Hauptsache ans Meer!

Welches Buch liegt auf deinem Nachttisch?

«Ein perfekter Freund» von Martin Suter

Wie wichtig sind Soziale Medien für dich?

Ein netter Zeitvertreib, ich bin aber mehr die «Guckerin», nicht die «Posterin»...

Falls dir das Smartphone abhanden kommt, ein Desaster?

Nein, ein Desaster sicher nicht, aber vermutlich wäre ich schon gerade ein bisschen eingeschränkt.

Was heisst Glück für dich?

Ein schönes Gefühl, welches in sehr vielen Lebenssituationen vorkommen kann.

Hast du Träume?

Ja, natürlich. Ein grosser Traum von mir ist es, eine Segeljacht zu chartern und einfach aufs weite Meer hinaus zu segeln.

Red Ants Rychenberg

Red Ants Rychenberg spielt seit über 30 Jahren in der NLA. Dynamik, Zielstrebigkeit, Schnelligkeit, Teamspirit und Fairness zeichnen den Verein aus.

Vereinsgründung

2000 (1986 bis 2000 Damenabteilung des HC Rychenberg)

Mannschaften

11

Top Team

Nationalliga A

Mitglieder

256 Aktive, davon ca. 164 Juniorinnen

Sportliche Erfolge

18 Mal Schweizermeisterin

11 Mal Cup-Siegerin

Nachwuchsförderung

Red Ants ist für seine starke Nachwuchsförderung bekannt. Kompetente und motivierte Trainerinnen und Trainer fordern und fördern die Talente. Das Ziel ist, dass es pro Saison zwei bis drei U21-A-Spielerinnen, in die NLA schaffen. Das U17-A-Team wurde als einziges Damen-Nachwuchsteam in der Saison 2018/19 mit dem swiss-unihockey-Nachwuchslabel ausgezeichnet.

Soziale Verantwortung

Unihockey gehört zu den beliebtesten Sportarten in der Schweiz. Sportbegeisterte Mädchen treffen ab 5 Jahren, über den Breitensport bis hin zu den Spitzenspielerinnen ideale Bedingungen an. Dies ist nur möglich, dank Sponsoren und den über 50 ehrenamtlichen FunktionärInnen und HelferInnen. Neben der Vereins- und Fan-Fairplay-Charta unterstützt Red Ants die Swiss Olympic-Ethik-Charta. Zudem engagieren sie sich aktiv im Bereich des Kinder- und Jugendschutzes.



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 Mega-Camp für alle sein», sagt Oliver Kaiser, vom Veranstalter pulssport Winterthur. Rund 200 Kids hätten 2019 das Winticamp in der letzten Sommerferienwoche besucht. Die jungen Fussballerinnen und Fussballer bekommen eine Ausrüstung mit Tasche, komplettem 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 vier Jahren das Camp unter dem neuen Namen Winticamp lanciert», so Oliver Kaiser.

Das Winticamp hat 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, dieses Jahr vom 10. bis 15. August. 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 aber ganz klar im Fokus dieser letzten Ferienwoche. Gemeinsames 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.



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

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



Unsere Welt des Fussballs
www.pulssport.ch



FUSSBALL & EVENTS
pulssport



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 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. Der Camp-Leiter, Adi Schibli, sagt: «Die Freu-

de ist immer riesig, wenn Fussball-Stars 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 für alle Eltern, Sponsoren, Partner und Gäste dazu. «Wir wollen den Kids mit dem Winticamp etwas bieten, bei uns sind alle Sieger.»



Winticamp 2020

Wer

Jungs: Jahrgänge 2007 bis 2014
Mädchen: Jahrgänge 2006 bis 2014

Wann

10. bis 15. August 2020

Wo

Sportanlage Deutweg, Winterthur

Preis

299 Franken/Kind

Leistungen

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

Alle Infos:
www.winticamp.ch

EISHOCKEY UND BERUF IDEAL KOMBINIERT

Text & Fotos SABINE D'ADDETTA

Als Dreikäsehochs träumen die meisten kleinen Eishockeyaner davon, einmal in die Fusstapfen eines Mark Streit oder Roman Josi treten zu können. Dazu braucht es neben Talent viel Fleiss und Durchhaltewillen sowie meist auch ein Quäntchen Glück. Wovon viele träumen, gelingt jedoch nur sehr wenigen, beispielsweise unlängst dem Winterthurer Mirco Müller. Doch wie steht es mit dem Gros der übrigen Spieler?

Auf der untersten Stufe üben sich die kleinen Hockeyaner fleissig im Schlittschuhlaufen, verbessern stetig ihre Schuss- und Passtechniken. Über die Jahre entwickeln sie auch einen mehr oder weniger ausgeprägten «Hockey Sense», um die Spielsituationen blitzschnell zu erfassen und entsprechend zu reagieren.

Im Teenager-Alter zeichnet sich dann immer mehr ab, wer das nötige Rüstzeug hat, um es einmal an die Spitze zu schaffen. Um mehr Zeit fürs Training zu haben, wird vielleicht der Weg über eine Sportschule gewählt oder es findet sich ein kulanter Arbeitgeber, der die sportlichen Ambitionen seines Lehrlings unterstützt. Die Trainings-Intensität nimmt zu, es stehen wöchentlich bis zu zwei Spiele an. Vielleicht wird sogar der Sprung in ein nationales Auswahlteam geschafft. Aber es gibt auch Rückschläge in Form ernsthafterer Verletzungen und der Konkurrenzkampf um die Plätze auf höchster Stufe nimmt zu.

Ein Mittelweg zwischen null und hundert
Rückt das Ende der Juniorenzeit näher, gilt es vieles zu überdenken: Kann ich Eishockey überhaupt zu meinem Beruf machen und was setze ich dabei alles aufs Spiel? Wenn meine Fähigkeiten nicht für den Spitzensport ausreichen, soll ich es dann lieber auf einer semiprofessionellen Stufe versuchen mit Training und Job im Teilzeitverhältnis? Oder setze ich besser

auf meine berufliche Ausbildung und kehre meinem Lieblingssport schweren Herzens den Rücken?

Neben den Profiligen National League und Swiss League sowie der neu geschaffenen Amateurliga-Stufe MySports League bieten die reinen Amateurligen von der 1. bis zur 4. Liga vielen begeisterten Eishockeyspielern nach der Juniorenzeit eine neue Heimat. Auch beim EHC Winterthur kann man bis ins Pensionsalter und darüber hinaus noch aktiv eine Meisterschaft bestreiten, angefangen bei der 2. Mannschaft in der 3. Liga, über die Senioren-Liga bis zu den Veteranen.

Passion pur abseits des grossen Rampenlichts

Die Matches von Winterthurs zweiter Mannschaft auf Drittliga-Ebene finden meist zu späterer Stunde im Anschluss an die Swiss League-Spiele statt. Der Coach steht dabei nicht an der Bande, sondern engagiert sich als Spielertrainer selber auf dem Eis. Auch ein Betreuer-Staff fehlt, jeder der Spieler übernimmt einen Job, füllt zum Beispiel die Getränkeflaschen auf, stellt den Ersthilfe-Koffer bereit, schleppt die Pucks fürs Aufwärmen herbei. Der Captain übt gleichzeitig die Funktion des Mannschaftsleiters aus und sorgt





Die 2. Mannschaft des EHCW im Spiel gegen die Crocodile Flyers aus Weinfelden, das die Winterthurer mit 3:1 für sich entscheiden konnten.

dafür, dass das «Match-Assistenz-Personal» organisiert ist, also Zeitnehmer, Speaker, Reporter und Strafbankbetreuer. Abgesehen davon, dass nur zwei Schiedsrichter statt deren vier die Partie leiten, verhält sich aber alles genau gleich wie in den Profi-Ligen. Es wird mit viel Einsatz um die Scheibe gekämpft. Das Publikum, das sich vorwiegend aus Angehörigen und Freunden der Spieler aus Heimmannschaft und Gegner zusammensetzt, bejubelt die erzielten Tore und kritisiert Fouls ebenso lautstark und sorgt so für Stimmung auf den Zuschauerrängen.

Die Meisterschaft umfasst für die 2. Mannschaft des EHC Winterthur je ein Heim- und ein Auswärtsspiel gegen die übrigen neun Gegner ihrer Ostschweizer Gruppe. Erstmals gab es dieses Jahr auch in der Drittliga Playoffs, welche die Winterthurer als fünft Platzierte ganz knapp verpassten. Auch am Cup beteiligte sich der Drittligist erfolgreich mit dem Highlight der Saison, dem Spiel gegen den Erstligisten Wil. Trainiert wird zweimal wöchentlich abends, meist im Anschluss an die Trainings des Nachwuchses.

Nach dem letzten Heimspiel, das jeweils nach Matchende mit allen Spielern und Zuschauern bei Snacks und Getränken in der Zielbau-Arena gefeiert wird, lassen die

Spieler der 2. Winterthurer Mannschaft die Saison an einem Turnier im Ausland, wie etwa in New York, Hong Kong oder Belgrad ausklingen. Dieses Jahr gehts nach Holland. Während den Sommermonaten treffen sich die Spieler, welche zwischen 20 und 35 Jahre alt sind, dann zweimal zum Off-ice-Training, bevor im August mit einem dreitägigen Trainingslager in Deutschland in die nächste Saison gestartet wird.

Den 25 bis 30 lizenzierten Spielern bietet die 2. Mannschaft die idealen Rahmenbedingungen, um ihren Lieblingssport weiterhin neben Beruf oder Ausbildung ausüben und einen prima Ausgleich zum Berufsalltag schaffen zu können. Captain Severin Koch beispielsweise kann im Hockey jeweils total abschalten, den Kopf lüften und entspannen. Das Team zeichnet sich nicht nur durch einen grossen Zusammenhalt aus, sondern führt auch Spieler mit den unterschiedlichsten Backgrounds zusammen, wie etwa soeben aus dem Nachwuchs entwachsene Junioren mit ehemaligen Spielern der Erstliga und höher, die mehr auf ihre berufliche Karriere und die Familie setzen, aber dem Eishockey dennoch treu bleiben wollen – ein überaus spannender Mix und eine Win-win-Situation für alle!



DER SCHLAF DER YOGIS

Text & Foto **CLAUDIA MEILI**

Yoga Nidra ist eine passive Form des Yogas. Es ist eine kurze, knackige und sehr wirksame Einheit, sich von Alltagsgedanken zu lösen. Es lässt sich gut über Mittag praktizieren und danach kann ich wieder voller Energie meine Aufgaben angehen.

Yoga Nidra ist ideal für alle, die in ihrer Arbeitswoche etwas für ihr Stressmanagement tun wollen. Es kann von jeder Person praktiziert werden, ist eine reine Entspannungstechnik und enthält keine

Körperübungen. Das 30-minütige Praktizieren von Yoga Nidra komme drei bis vier Stunden Schlaf gleich. «Yoga Nidra wirkt bei Stress, Unruhe, Schlafmanko, Müdigkeit, Prüfungsstress und steigert das

allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität», sagt Jeanine Fuhlrott von der Freerebel-Praxis. Sie ist ausgebildete Yoga-Lehrerin und bietet in ihrer Praxis neben Yoga, vor allem Coachings, Seminare und Workshops an.



Wie funktioniert Yoga Nidra?

Während der Yoga Nidra Übung pendelt der Geist zwischen entspanntem Wachzustand und Dämmer Schlaf hin und her, ähnlich dem Zustand bei der Hypnose, im Unterschied zur Hypnose dehnt sich das Bewusstsein aber viel weiter aus und es werden keine direkten Suggestionen gegeben. Die einzige Suggestion liegt im Sankalpa, dem Entschluss, enthalten und die gibt der Übende sich selber. Bei Yoga Nidra wird man immer wieder aufgefordert, wach zu bleiben.

Die Praxis Freerebel befindet sich zentral in Winterthur. Jeanine Fuhlrott unterrichtet Yoga Nidra im klassischen Sinn seit zwölf Jahren. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung im Coaching weiss sie, dass die Menschen oft nicht wissen, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht. «Sie reden nur von ihrem Problem.» Yoga Nidra helfe, Dinge zu klären.

Heute sind wir zu dritt. Wir decken uns mit Matten, Kissen und Decken ein. Ich liege entspannt auf dem Rücken, Kissen unter den Knien, meine Augen sind geschlossen. Es folgt die Herstellung der inneren Stille und eine kleine Anfangsentspannung.

Der Vorsatz, sprich Sankalpa

Der Sankalpa ist ein Vorsatz, Entschluss oder ein Herzenswunsch, den man für sich vor der Übung fasst und der in seinem

Leben wichtig ist. Dieser Entschluss ist ein wichtiger Bestandteil des Yoga Nidra. Mit einem Sankalpa könne man bestimmte Ziele oder Veränderungen erreichen, Verhaltensmuster auflösen oder einen Heilungsprozess unterstützen. «Dein Sankalpa sollte positiv, einfach und in der Gegenwart formuliert sein», erklärt uns die Yoga-Lehrerin und nennt ein paar Beispiele:

- Ich bin befreit.
- Ich bin gelassen.
- Ich bin erfolgreich in allem, was ich tue.
- Ich bin voller Energie.
- Ich schlafe ruhig.

Die physische Entspannung

Das Kreisen der Wahrnehmung ist ein Bodyscan durch den ganzen Körper. Dabei wird die Wahrnehmung relativ rasch von einem Körperteil zum nächsten geführt, so dass man gerade mental dorthin fühlen kann, ohne lange zu verweilen. Jeanine Fuhlrott sagt: «Bleibe während der gesamten Übung wach.»

Wir atmen bewusst und entspannt in die jeweiligen Körperteile. Häufig wird auch das gedankliche Zählen der Atemzüge benutzt, wodurch sich die Entspannung noch vertieft. «Einatmen, zähle auf 5, langsam ausatmen, zähle auf 5, Atempause, zähle auf 5...»

Nun werden Gegensatzpaare von gegensätzlichen Empfindungen aufgerufen (rechts/links, schwer/leicht usw.), um eine Verbindung der beiden Hirnhemisphären herzustellen und einen harmonisierenden Einfluss auf das Gehirn auszuüben. Im

letzten Drittel der Übung – wenn das Bewusstsein tief entspannt ist – werden verschiedene Bilder in schneller Reihenfolge visualisiert. «Es können Bilder auftauchen, nochmals erlebt und aufgelöst werden.»

Die Reise durch die 7 Chakras

«Der Einbezug der Chakren ins Yoga Nidra hilft meinen Schülern, die wichtigen Themen von Körper und Geist zu entwickeln», erklärt die Yoga-Lehrerin. Die sieben Haupt-Chakren befinden sich entlang der Wirbelsäule bzw. in der senkrechten Mittelachse des Körpers: das Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Hals-, Stirn- und das Kronenchakra. Yoga Nidra dient zur Harmonisierung der Chakren. Mit Hilfe der Übungen lassen sich Blockaden in den Chakren, den feinstofflichen Energiezentren lösen, was helfen kann, zu mehr Klarheit, Entspannung und Wohlbefinden zu gelangen. Die einzelnen Übungen behandeln jeweils ein bestimmtes Chakra und dienen der Harmonisierung.

Dieses Mal widmen wir uns dem fünften Chakra, dem Halschakra. Hier geht es um Raum, Ausdruck, Kommunikation, Wahrheit und Offenheit. Der Sankalpa heisst: Ich schenke mir meinen Raum. Die Farbe ist blau. «Wiederhole innerlich deinen Sankalpa drei Mal für dich», fordert sie uns auf. Das Unterbewusstsein ist durch die tiefe Entspannung nun besonders aufnahmefähig für positive Gedanken und Vorsätze. Jeanine Fuhlrott sagt: «Der Sankalpa ist wie ein Samen, den man setzt und der mit dem gefassten Vorsatz wachsen kann.»

Die Übung endet mit einem behutsamen Herausführen aus dem yogischen Schlaf, zurück ins Hier und Jetzt. «Bewege nun langsam deine Hände, kreise deine Füsse, öffne die Augen und komm langsam wieder im Raum an.» Ich bin mir nicht sicher, ob ich die ganze Übung wach war, ich habe das Gefühl, eingeschlafen zu sein. «Auch wenn du dich nicht mehr an alles erinnern kannst, das Unterbewusstsein nimmt die Ansagen trotzdem auf», ist Jeanine Fuhlrott überzeugt. Egal, ob es einfach nur um entspannen geht, besser einschlafen, Ziele erreichen, Entscheidungen treffen, produktiver arbeiten oder seine spirituelle Seite entdecken – mit Yoga Nidra sei das möglich. Ich fühle mich leicht, irgendwie erholt und motiviert gehe ich zurück ins Büro. Yoga Nidra ist zu einem fixen Ritual in meinem Wochenplan geworden.

Yoga Nidra über Mittag

Freerebel-Praxis
Bührainstrasse 5
8400 Winterthur

Alle Infos:
www.freerebel.ch



vivo
immobilien

Ihre persönliche und kompetente Immobilienverwaltung für die Region Winterthur.

vivo immobilien ag
schaffhauserstrasse 2
8400 winterthur

052 202 21 11
info@vivoimmobilien.ch
www.vivoimmobilien.ch

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

FEDERN – WÄRMEN, VERFÜHREN, FLIEGEN

Anna Rubin hat die grossformatige Rauminstallation «In die Luft gebaut» eigens für das Gewerbemuseum Winterthur entwickelt, wo sie ergänzend zur Ausstellung «Federn – wärmen, verführen, fliegen» präsentiert wird. In zwei Workshops vermittelt die Künstlerin ausserdem, wie man Drachen baut – und wie man sie fliegen lässt.

Die Ausstellung «Federn» verneigt sich vor diesem äusserst komplexen Gebilde aus Keratin und bietet einen Parcours durch die verführerische Schönheit und Formenvielfalt der Federn. Sie beleuchtet ihre geniale Multifunktionalität, ihren kulturgeschichtlichen Gebrauch sowie die aktuelle Bedeutung im Design, in der Kunst und der Popkultur.

Der Vogel, sein Federkleid und der Mensch

Ausgehend von Einzelfedern und Präparaten aus dem Tierreich nimmt die Ausstellung die funktionalen und ästhetischen Wesensunterschiede von Federn in den Fokus: Konturfedern, Daunен, Borstenfedern und viele andere können wärmen, kühlen, trocken halten, schmücken oder auch tarnen. Gleichzeitig wird anhand von

ausgewählten Aspekten das Verhältnis zwischen Mensch und Vogel ergründet.

So wirft «Federn – wärmen, verführen, fliegen» einen kritischen Blick auf die Entwicklung der Biodiversität und hinterfragt das Geschäft mit Vogelfedern. In unserem Alltag treten die kommerziell gehandelten Federn vielerorts zu Tage: Beispiele dafür sind Federpinsel, Federbälle, Federboas, Daunendecken und -jacken, aber auch Katzenspielzeug oder die «Fliegen» zum sogenannten Fliegenfischen, wie sie die Schweizer Kunsthandwerkerin Daniela Misteli produziert.

Der Traum vom Fliegen

In Märchen, in schamanistischen und magischen Bräuchen, in



Ein Blick in die Ausstellung im Gewerbemuseum Winterthur | Foto Bernd Grundmann



«Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug.» Hilde Domin | Foto/Modell Anna Rubin

Träumen und Erinnerungen entfaltet sich die kulturgeschichtliche Symbolik der Feder, der sich die Ausstellung ebenso widmet. Der menschliche Traum vom Fliegen, der sich an übergrossen Flügeln orientiert, zeigt sich etwa bei Gustav Mesmer und seinen unzähligen, nach dem Vorbild der Natur entworfenen und gezeichneten Flugobjekten.

Der Impuls, schwebend in die Lüfte zu steigen, findet sich auch im schwerelosen Tanz, wie ihn Julie Nioche vollführt, oder im Spiel mit Drachen, wie sie Johann Hallin oder Anna Rubin entwerfen.

Und auch wissenschaftliche Arbeiten erkunden das schwerelose Gleiten in den Lüften explizit: Sie zeigen mit Videos und Animationen, wie die Thermodynamik auf den Flug von Vögeln einwirkt, wie die Flugrouten von Störchen über das Jahr verlaufen und wie man sich die Sicht eines Adlers beim Flug über die Landschaft vorstellen kann.

Anna Rubin – In die Luft gebaut

In ihrer neuen grossformatigen Rauminstallation «In die Luft gebaut» verschränkt Anna Rubin Handwerk mit Material, Tradition mit Wissen, Technik mit Kunst und Freiheit mit Wind, um ihrer Vorstellung von Fliegen eine Form zu geben.

Die österreichische Installationskünstlerin ist fasziniert vom Fliegen. Sie baut Flugobjekte in allen Grössen und Formen, lässt

diese im Leichtwind steigen – und überwindet so die Schwerkraft. Der handwerkliche Prozess und das Wissen um die Gesetzmässigkeiten des Fliegens bestimmen das Resultat ebenso wie die gestalterische Handschrift ihrer Flugobjekte. Im Rahmen der Ausstellung bietet das Gewerbemuseum zwei Workshops mit der Künstlerin an:

Drachen aus Bambus und Papier

Samstag, 23. Mai 2020, 9 bis 17 Uhr, mit Anna Rubin. Der Wunsch zu fliegen, steht in diesem Workshop im wahrsten Sinne des Wortes weit oben. So ist es denn auch dieser Gedanke, der den ganzen Bau dieses typisch japanischen Leichtwinddrachens begleitet. Nachdem wir die Technik des Bambusspaltens erlernt haben, erstellen wir das Gerüst für den Drachen aus selbst gespaltenen Bambusstäbchen und gestalten das Papier mit Tusche in der japanischen Färbetechnik «Shibori». Abschliessend testen wir die Drachen auf ihre Wind- und Flugtauglichkeit. Workshop für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren (nur noch Warteliste).

Glücksdrachen bauen und fliegen

Sonntag, 24. Mai 2020, 10 bis 16 Uhr, mit Anna Rubin. Mittels der traditionellen japanischen Färbetechnik «Shibori» gestalten wir das Chinapapier für den Drachen. Danach wird er weiterbearbei-

tet, die Schnittkanten werden verstärkt und an einem Bambusgerüst befestigt. Mit einem papierenen Drachenschwanz und einer Flugleine ausgestattet, trimmen wir den Drachen und testen ihn auf seine Flugtauglichkeit. Hebt er ab und steigt höher und höher, zeigt er uns mit aller Leichtigkeit, wie einfach das Fliegen sein kann. Workshop für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren, ab 11 Jahren selbstständiger Besuch möglich.

Federn sind ein Glanzstück der Natur

Wer sich in eine wärmende Daunenjacke kuschelt oder in einem Federbett versinkt und unter der leichten Decke wohlig einschläft, weiss: Federn sind ein Glanzstück der Natur. Sie sind so alltäglich wie staunenswert. Tausende Federn bedecken die Körper der Vögel, Konturfedern, Daunen, Borstenfedern und viele andere, hochspezialisiert, je nach ihrer Funktion im Vogelkleid.

Federn wärmen und kühlen, halten trocken, schmücken und tarnen. Gleichzeitig ist gerade die Schwungfeder ein aerodynamisches Meisterwerk, das den Vögeln etwas ermöglicht, wovon wir Menschen seit Jahrtausenden träumen: das Fliegen.



© Bernd Grundmann



© Bernd Grundmann

Ausstellung «Federn – wärmen, verführen, fliegen»

bis 1. Juni 2020

Gewerbemuseum Winterthur

Sonderpräsentation: «Anna Rubin – In die Luft gebaut»

1. März bis 16. August

Kosten & Anmeldung
Workshops:
gewerbemuseum.ch



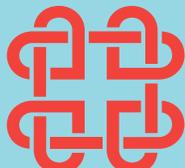
© Courtesy, Galerie Tschudi, Zuoz & The Artist

DAS ABC

ist erst der
Anfang.

Unterstützen Sie Alphabetisierungskurse für Frauen in Afrika. Dort lernen sie Lesen, Schreiben und Selbstvertrauen.

swissaid.ch

SWISSAID 



«MUTIG, STARK, SIEGER»

Text **CLAUDIA MEILI** | Fotos **FCW**

Die FCW-Talentschmiede gehört seit Jahren zu den besten der Schweiz. Zahlreiche Nachwuchstalente haben den Sprung in eine U-Nationalmannschaft, in die 1. Mannschaft oder in die Super League und sogar ins Ausland geschafft. Der Technische Leiter, Roger Etter, weiss, was es braucht.

Die Ausbildungsphilosophie beschränkt sich aber nicht auf den Sport alleine. «Die FCW-Fussballschule soll auch eine Lebensschule sein», sagt Roger Etter, der Technische Leiter. Er ist verantwortlich für die E10 bis hinauf zur U21. Zwölf Teams mit rund 250 Junioren sowie rund 40 Trainer, Betreuer und weitere Mitarbeiter zählen zur Nachwuchsabteilung. Kifu- und Footeco-Leiter, Talentmanager, Coach und andere Funktionäre gehören zum engeren Stab des Nachwuchschefs.

Die Ansprüche sind hoch

«Wir brauchen die talentiertesten Spieler, damit wir die nationalen Ligen der jeweiligen Stufe spielen können und um die Spieler fertig auszubilden, damit sie die Qualität erlangen, um in der Challenge oder Super League zu bestehen», weiss Roger Etter. Der 40-Jährige ist seit letztem Sommer Technischer Leiter beim FC Winterthur.

Er kam selber einst als 13-Jähriger zum FCW und durchlief sämtliche Nachwuchsstufen, war zwei Jahre im 1-Kader, spielte aber meist in der U21, bevor er dann in die 1. Liga wechselte und in seinem Beruf arbeitete. 2013 kam der gelernte Metzger als U16-Trainer zurück zum FCW, vor drei Jahren übernahm er dann die U21. Fussball war immer wichtig für den Winterthurer, gezielt hat er seine Laufbahn geplant und so ist er unterdessen SFV-Instruktor, hat das A-Youth-Diplom gemacht und verfügt über das BTA-Diplom, die Berufstrainer-Ausbildung von Swiss Olympic. «Es ist ein anspruchsvoller Kraftakt, ich musste viel investieren. Das grösste

Problem war das Zeitmanagement», schmunzelt der Familienvater.

«Wir müssen strukturiert und planmässig arbeiten, um eine gute fussballerische Ausbildung zu gewährleisten.» Das bedeutet für Roger Etter viel Planungsarbeit und natürlich braucht es auch die passenden

Trainer, die die Philosophie leben und umsetzen. «Mutig, stark, Sieger, nach diesem Motto arbeiten wir.» Zurzeit hätten sie ein sehr gutes Trainerteam, die jeweiligen Leiter arbeiten sehr pflichtbewusst und der Technische Leiter kann sich auf sie verlassen. «Sie arbeiten auch mal über



«Wir müssen strukturiert und planmässig arbeiten, um eine gute fussballerische Ausbildung zu gewährleisten», sagt Roger Etter.



«Die FCW-Fussballschule soll auch eine Lebensschule sein.»

den Tellerrand hinaus und packen an, wenn es ein Problem zu lösen gilt.» Es werde Eigeninitiative gezeigt und die Mitarbeiter machen meist mehr, als das, wofür sie zuständig seien. Das sei in Winterthur sehr wichtig. «Ich sage immer, wo Masse ist, gibt es eine Massenabfertigung, bei uns ist alles viel familiärer. Wir haben viel Geduld mit unseren Talenten.»

1 Vision – 1 Mission

Die Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen der Partnerschaftsvereine aus Winterthur und der Region sei sehr gut. «Der Austausch mit den Juniorenleitern und den Präsidenten ist sehr offen und positiv, aber wir treffen auf Stufe E und D immer wieder auf Juniorentrainer, die gegenüber dem Footecco-Projekt skeptisch eingestellt sind, weil sie die Talente gerne selber behalten wollen», berichtet der Nachwuchschef. Obwohl die meisten sowieso wieder zurück in ihren Ursprungsverein gehen werden.

Ab 11er-Fussball und FE12 beginnen die Sichtungstrainings. Jährlich gibt es deren drei. Daraufhin wechseln rund 60 Junioren zum FCW. Nun beginnen die professionelle Ausbildung und Förderung. «Der Junior muss sich bewusst sein, was das bedeutet an Aufwand, Verzicht auf Ferien usw. Er muss ebenfalls wissen, dass er jede Saison rausfliegen kann.» Die 12-, 13-Jährigen werden so erzogen, damit sie auf dem Weg zum Profifussballer optimal vorbereitet sind. In Winterthur erreichen durchschnittlich zwei Spieler pro Jahr einen Profivertrag. Im Verhältnis zu anderen Vereinen sei dies eine erfolgreiche Juniorenarbeit. «Zurzeit sind 14 Spieler im Kader der 1. Mannschaft, die teilweise oder ganz durch unsere Nachwuchsabteilung gegangen sind», berichtet Roger Etter voller Stolz.

«Wir geben jedem Partnerschaftsverein einen finanziellen Beitrag zurück, wenn ein Junior seinen ersten Einsatz im Fanionteam hat.» Zusätzlich seien die Vereine mitbeteiligt bei einem Weiterver-

kauf an einen Drittverein. Der Technische Leiter weiss: «Das machen die meisten Grossvereine nicht.»

Es gibt viel zu tun

Ein wichtiger Teil seines Aufgabengebietes ist die Zusammenarbeit mit den Sport-schulen und Gymnasien, später auch mit den Lehrbetrieben. Ein Grossteil der Talente besucht ab der 6. Klasse die Sport-schule Campus Winterthur im WIN4 oder eine Sportlösung im Gymnasium. «Wir haben erreicht, dass unsere Junioren, die das Langzeit-Gymi machen, von einer Sportlösung profitieren», berichtet Roger Etter. Das heisst, sie werden sogar für Morgentrainings freigestellt. «Bei den jetzigen Spielern sind die Eltern hocherfreut über die optimale Lösung von Fussball und schulischer Ausbildung.»

Die Tätigkeit eines Nachwuchschefs ist sehr vielseitig. Er managt die ganze Administration des Nachwuchses, erarbeitet Partnerschaftsverträge, macht die Evaluation von Trainern/Mitarbeitern, die Selektion von Talenten, Spielerlizenzen, organisiert alle Junioren-Trainingslager, Elternabende, bestellt Material: «Was wir Bälle brauchen, ist unvorstellbar.» Der Samstag sei sein Beobachtungstag, die Handschrift des Trainers sowie selbstverständlich die Spieler sehe man in Spielen sehr gut.

Roger Etter nimmt zudem an Meetings des Schweizerischen Fussballverbandes SFV und FVRZ, dem regionalen Verband, teil und tauscht sich regelmässig mit den anderen Nachwuchschefs aus. Als Instruktor muss er auch zehn Tage im Jahr dem Verband zur Verfügung stehen. So nimmt er C- oder B-Diplome ab, ist als Experte während den Prüfungen vor Ort und gibt verschiedene Weiterbildungen. «Es ist eine grosse Herausforderung, all das zu meistern, aber es ist auch sehr interessant, in so vielen Bereichen eines Vereins tätig zu sein. Und vor allem so viel zu bewirken für den FCW.»

Das liebe Geld

Die Nachwuchsausbildung auf höchstem

Niveau kostet Geld: der FCW investiert jährlich gut eine Million Franken, ein enormer Kraftakt für einen Verein, der über ein Gesamtbudget von rund 4.5 Millionen verfügt. Für einen grossen Teil kommen Sponsoren und Gönner auf. Der



SFV unterstützt die Label-1-Vereine finanziell. In der Challenge League haben nur der FCW, die Grasshoppers, Aarau und Lausanne dieses Prädikat, in der Super League alle zehn Vereine. Es muss nach den Regeln des Verbandes gearbeitet werden. «Es gibt viele Bestimmungen, die eingehalten werden müssen, damit man Subventionen bekommt.» Diese reichen bei Weitem nicht, um den Betrieb zu finanzieren. «Wir sind angewiesen auf Sponsoring, ohne gehts nicht», betont der Technische Leiter Roger Etter.

Am Schluss des Tages sei alles eine Frage des Budgets. Auch darum gibt es beim FCW jedes Jahr den Family-Day mit vielen Attraktionen. Für die jungen Kicker sei es sehr cool, auch mal dem Grossvater oder Götti ihre Fähigkeiten zu zeigen. Und beim Mixed-Turnier wird der Zusammenhalt der FCW-Familie gestärkt. «Wir freuen uns auf das gemeinsame FCW-Fest für alle.»

Sein Wunsch ist sein persönliches Ziel: «Ich möchte nicht mehr so abhängig sein von Spielern, die nicht bei uns die Ausbildung absolviert haben, sondern als Quereinsteiger von einem sogenannt grossen Verein, beispielsweise in unsere U18, kommen.» Das Ziel müsse sein, dass die eigenen Junioren die Qualität haben, sämtliche Ligen zu spielen. Roger Etter ist überzeugt: «Wir sind auf gutem Weg, das in naher Zukunft umzusetzen.»



FCW-Nachwuchs Family-Day

Sonntag, 3. Mai

Die FCW-Nachwuchsabteilung lädt alle Junioren, Familien, Verwandte, Bekannte und Freunde an den Family-Day ein!

- ganzer Tag internes Fussball-Turnier
- Meet and Greet 1. Mannschaft
- ab 11.30 Uhr Grill-Betrieb
- Apéro für Nachwuchspaten und Gönner

Alle Infos:
fcwinterthur.ch

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



DIE WARRIORS VOR DEM SAISONSTART

Text MANUEL AEBERLI

Foto Manuel Aeberli

Bald beginnt in der Schweiz eine neue American Football Saison. Nach dem eher dürftigen Abschneiden auf dem 5. Platz im Vorjahr und dem Verpassen der Playoffs wollen die Warriors in diesem Jahr klar einen Platz unter den ersten vier Teams der Schweiz anstreben. Auch für die Junioren war 2019 unter den Erwartungen geblieben, umso wichtiger wird nun diese Saison.

Der Spielplan sieht wie immer in der Nationalliga A ein Hin- und ein Rückspiel vor. Im Vergleich zum Vorjahr gibt es die für Winterthur wichtige Änderung, dass dank dem Aufstieg der Lokalrivalen aus Zürich endlich wieder Derbys möglich werden. Die Zurich Renegades ersetzen die Luzern Lions, welche im Sommer sang- und klanglos abgestiegen sind. Die weiteren Gegner sind die altbekannten Teams aus Basel, Bern, Chur und Genf. Die beiden letztgenannten machten 2019 den Meister untereinander aus. Die Geneva Seahawks unterlagen den Calanda Broncos im Endspiel aber ziemlich deutlich. Ob sich dies auch 2020 im gleichen Stil wiederholt, wird sich zeigen, denn Genf meldete über die ganze Off-Season den Zuzug von diversen Spielern aus verschiedenen Ländern. Zuletzt wurde bekannt, dass die Genfer eine Vielzahl von Spielern des Lokalrivalen Lausanne Owls akquirieren konnten, was den Waadtländern nun sogar den Start in der NLB verunmöglichen wird.

Aufgrund der internationalen Ambitionen der Geneva Seahawks und den Calanda Broncos dürften diese beiden Teams weiterhin die ersten Anwärter auf die beiden vordersten Plätze darstellen. Sie haben sich beide gezielt und teuer verstärkt, alles andere als die Plätze 1 und 2 wäre eine Überraschung. Umgekehrt erwarten die Warriors, dass man mit Bern und Basel mithalten können wird – wenn Zürich tatsächlich ohne Verstärkungsspieler bestehen will, rechnet man sich bei den Warriors klare Vorteile gegenüber den Renegades aus. Schliesslich werden die Basel Gladiators neben den Bern Grizzlies und den Zurich Renegades die direkten Konkurrenten der Winterthur Warriors um die Plätze drei bis sechs darstellen.

Rekrutierung abgeschlossen

Eigentlich war bereits im Januar klar, wer die Spieler sein sollten, welche die Warriors in der kommenden Saison verstärken sollten. Der amerikanische Quarterback Preston Wheeler wird die Führung im

Angriff übernehmen. Der junge Amerikaner bringt viel Erfahrung aus dem College mit. Es wird sein erster Einsatz ausserhalb der USA sein, was sein Engagement bei den Warriors für ihn wohl zu einem prägenden Erlebnis machen wird.

Auf der anderen Seite des Balles, also in der Defense, konnten die Warriors bereits noch vor Weihnachten die Verpflichtung eines mexikanischen Nationalspielers verkünden. Alex Monroy galt in Mexiko als gefürchteter Verteidiger. Stark, schnell und unzimperlich beim Austeilen. Die grösste Schwachstelle aller Schweizer Teams ist zumeist die Offensive Line. Hier wurde ein Spieler aus der tschechischen Republik gefunden. Der Tscheche Ladislav Klimek wird der Offensive Line mit seiner Masse und Kraft helfen, den Quarterback dahinter zu schützen. Klimek hat in der höchsten französischen Liga und auch in Tschechien gespielt. Der zweite starke Mann wird Deon Mutsvanemoto sein. Der 23-jährige Engländer hat im letzten Jahr sowohl in der höchsten

deutschen Liga GFL1 bei den Düsseldorf Panther als auch in der finnischen Maple League bei den Seinajoki Crocodiles gespielt. Wie Klimek bringt Mutsvanemoto viel Grösse und Gewicht in die Winterthurer Mannschaft. Er dürfte vor allem in der Defensive Line eingesetzt werden. Dazu konnten einige Spieler wieder reaktiviert werden, insbesondere für die Offensive Line.

Talentschmiede führt zu unerwünschten Nebenwirkungen

Die Warriors verfügen über eine wahre Talentschmiede in der Schweiz. Einige Spieler konnten den Weg nach Übersee, in die GFL oder nach England in Angriff nehmen. Die jungen Männer erhalten heute Chancen, von welchen man vor Jahren als Footballer in der Schweiz nur träumen konnte. Für die Verantwortlichen der Warriors ist es eine Bestätigung, dass es richtig ist, auf den eigenen Nachwuchs zu setzen. Andererseits stellt es die Organisation vor das Problem, dass die ausgebildeten Talente ablösefrei zu deutschen Klubs, in amerikanische Colleges oder englische Bildungseinrichtungen wechseln – und damit als Nachwuchs in der ersten Mannschaft fehlen. Auch wenn viele der Spieler die Absicht äussern, nach dem Abenteuer USA oder GFL wieder zurück zu kommen. Unmittelbar fehlen diese Nachwuchskräfte. Bei den nach Amerika wechselnden Männern ist es eine einmalige Gelegenheit, an einem College zu studieren und dabei Football zu spielen. Die Spieler, welche in der deutschen Liga landen, äussern aber klar den Wunsch nach einer «grösseren Bühne», mehr Spielen auf hohem Niveau und der Chance, in der grössten Liga des Kontinents zu spielen.

Wenn man bedenkt, dass dazu nun auch das Pendeln zwischen Winterthur und beispielsweise der süddeutschen Stadt Ravensburg gehört, wird einem klar, welche Strapazen diese Athleten auf sich nehmen werden. Für die Verantwortlichen der Warriors ist es schwer, dieser Abwanderung entgegenzuwirken. Die angesprochene, grosse Bühne kann man erst bieten, wenn sich auch der sportliche Erfolg einstellt. Das professionelle Umfeld



Foto Michael Walch

Spielplan Saison 2020

- Sa, 18. April, 15 Uhr Warriors U19 vs. Bern Grizzlies U19
- Sa, 18. April, 18 Uhr Warriors vs. Bern Grizzlies
- Sa, 9. Mai, 15 Uhr Warriors U19 vs. St. Gallen Bears U19
- Sa, 9. Mai, 18 Uhr Warriors vs. Zurich Renegades
- Sa, 23. Mai, 15 Uhr Warriors U19 vs. Bienna Jets U19
- Sa, 23. Mai, 18 Uhr Warriors vs. Geneva Seahawks
- Sa, 30. Mai, 15 Uhr Warriors U19 vs. Calanda Broncos U19
- Sa, 30. Mai, 18 Uhr Warriors vs. Basel Gladiators
- Sa, 20. Juni, 18 Uhr Warriors vs. Calanda Broncos

Alle Infos:
www.warriors.ch

in Ravensburg ist vergleichbar mit Winterthur, aber durch die sehr aggressive Importpolitik in Deutschland sind viel mehr amerikanische Profis in den Teams, was zwar die Konkurrenz auf vielen Positionen maximal erhöht, aber gleichzeitig für die persönliche Entwicklung der Schweizer Spieler wichtig sein wird. Und das liebe Geld: Deutsche Teams sind in der Lage, von ihren Spielern entweder deutlich tiefere Beiträge einzufordern oder wie im Fall einiger Schweizer Spieler, auch substanzielle Beträge auszuzahlen. Von dieser Herausforderung dürften vor allem

grenznahe NLA-Vereine wie die Basel Gladiators oder die Warriors betroffen sein. Nach Ravensburg kann man wechseln, ohne einen Umzug ins Auge fassen zu müssen.

Im Vorstand der Warriors arbeitet man intensiv an Varianten, wie man den Talent Drain nicht unbedingt aufhalten, aber zumindest für die Organisation besser nutzbar machen kann. Insbesondere die immer höher werdenden Investitionen in die Spieler durch die vielen, leider wenig sichtbaren, Leistungen im Hintergrund müssen geschützt werden.

30 JAHRE AFRO-PFINGSTEN

Text **KARIN GUBLER** | Foto **OLAF BRACHEM**

Das Pfingstwochenende in Winterthur ist dieses Jahr ein ganz besonderes: 1990 fand die erste Ausgabe des Afro-Pfingsten Festivals statt. Afro-Pfingsten ist das grösste afrikanische Kulturfestival in der Schweiz und lockt jedes Jahr zehntausende BesucherInnen nach Winterthur.



Rund 150 Konzerte und Showcases während fünf Tagen, ein riesiger Markt mit rund 300 Ständen, ein buntes Rahmenprogramm sowie eine farbenfrohe Parade machen das Pfingstwochenende zu einem einzigartig bunten Festival.

Zwischen Markt und Musik

Die Kulturparade verbindet die Lebensfreude der verschiedenen Kulturen. Mit afrikanischer Schönheit vielfältigster Art – Mode, Musik, Tanz, Food und mehr – wird der Markt in der Altstadt zu einem Ort, an dem man Afrikas Geist so konzentriert wie nie zuvor erleben kann. Die Parade führt vom Markt zur Reithalle, wo die Formationen ihr künstlerisches Können zeigen.

Einige der besten afrikanischen Acts

Afro-Pfingsten präsentiert ein heisses, musikalisches Feuerwerk mit bekannten KünstlerInnen und musikalischen Entdeckungen aus dem ganzen Kontinent. Musikliebhaber von Afrobeats bis Reggae, von Afrofunk bis Afrosoul und natürlich von

traditioneller Musik werden mit grossartigem Sound bedient. Das Konzert-Programm ist in Themen-Abende aufgeteilt, wie die Reggae- oder die Urban Night. Tiken Jah Fakoly, Fally Ipupa, Gyptian, Habib Koité und viele weitere werden die Bühne bespielen.

Workshops für Jung und Alt

Afro-Pfingsten organisiert auch eine Reihe von verschiedenen Workshops, die vom 29. Mai bis zum 1. Juni in der Reithalle stattfinden werden. Djembe, Henna-Bodypainting, Afro-Dance und vieles mehr – es ist sicher für jeden etwas dabei. Ob Gross oder Klein, Jung oder Alt, Fortgeschrittene oder Anfänger, niemand wird ausgelassen. Die Work-shop-Lehrer sind Meister ihres Fachs und geben ihr Wissen spielerisch, in familiärer und fröhlicher Atmosphäre weiter.

Vielfältiges Rahmenprogramm

Das Herzstück des Festivals ist ein riesiger Markt mit rund 300 Ständen, der von Verbänden, NGOs und professionellen

Marktteilnehmern betrieben wird. Überall sind euphorische Strassenkünstler zu sehen und auf zwei kleinen Bühnen können die Besucher neue Talente entdecken. Von Donnerstag bis Samstag treffen sich Menschen aus verschiedenen Kulturen und Regionen der Welt, essen, trinken und feiern gemeinsam. Streetfood aus allen Ecken unseres Planeten hinterlässt einen exotischen Duft in der Luft. Sich durch das Gelände treiben zu lassen, zu stöbern und Perlen aus aller Welt kennen zu lernen, ist ein einzigartiges Erlebnis beim Afro-Pfingsten Festival.

Es ist das vielfältige Rahmenprogramm, das die Afro-Pfingsten zu einem einzigartigen Festival der Kulturen macht. Die Besucher erwartet ein vielfältiges Veranstaltungsangebot unter dem Motto «Vielfalt – Fairness – Respekt». Dazu gehören ein Filmfestival mit Premierien und preisgekrönten Werken des afrikanischen und internationalen Kinos, Führungen, Theater, Afterpartys mit den neusten Sounds Afrikas und vieles mehr.

30 Jahre Afro-Pfingsten Festival Winterthur

27. Mai bis 1. Juni 2020

Buntes Marktleben

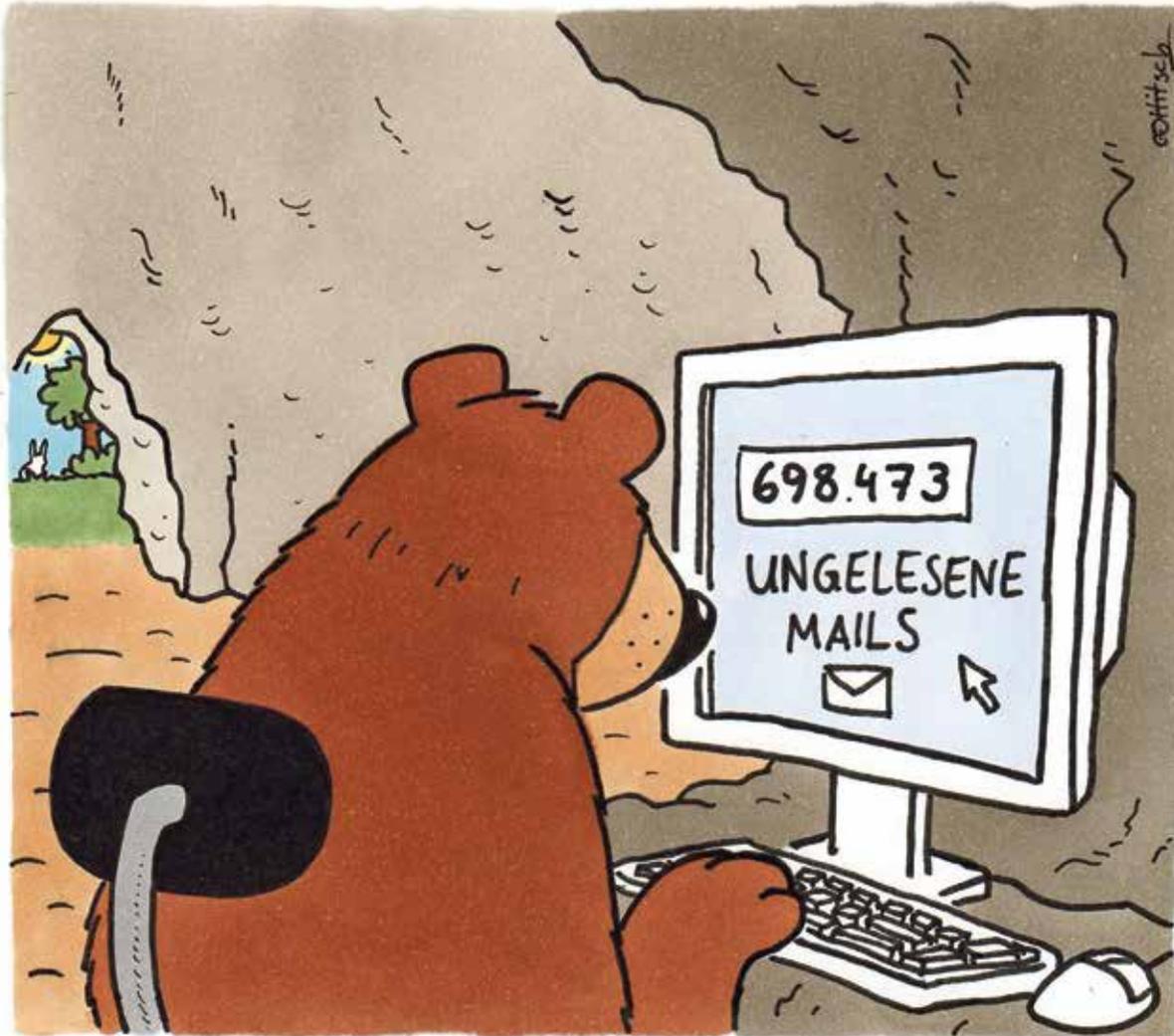
in der Altstadt vom 28. bis 30. Mai

Workshops und Konzerte

in der Reithalle vom 29. Mai bis 1. Juni

Vorverkauf: starticket.ch





AUF DEN WINTERSCHLAF FOLGT DAS BÖSE ERWACHEN

Macht Sport!
Wir den Rest.

 **K-sales**

Bekleidung
Event-Produktionen
Textildruck
Werbeartikel

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

WINTICAMP

DAS FUSSBALLCAMP
VON WINTERTHUR



10. - 15. August 2020



Trainings
mit der
1. Mannschaft



WINTICAMP



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

Medienpartner

Veranstalter

Partner

