

wintifit

von Andre Tummer



Verantwortung für die eigene Gesundheit

Unsere Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut. Ganz egal wen man nach seinen Wünschen fragen würde, immer fällt als Erstes die Gesundheit. Leider wird diese aber allzu oft als selbstverständlich hingenommen. Und häufig reagiert der Mensch erst dann, wenn der Körper erste Warnzeichen aussendet und Schmerzen oder Erkrankungen schon eingetreten sind. Dann wird plötzlich klar, dass unsere Lebensqualität ausschliesslich davon abhängt, wie gesund wir sind.

Wussten Sie beispielsweise, dass bei einer Gefässerengung – der sogenannten Arteriosklerose – schon 75 Prozent der Gefässfläche verschlossen sein müssen, bevor der Arzt überhaupt Symptome erkennen kann? Ebenso bei einer Herzmuskelschwäche. Erst wenn 75 Prozent der Herzmuskelzellen nicht mehr richtig funktionieren, werden erste Beschwerden erkennbar. Es liegt also auf der Hand, dass es dann schon oft zu spät sein kann. Es ist in jedem Fall besser, das Risiko einer Erkrankung zu minimieren, als diese im Stadium zu erkennen, wenn sie schon ausgebrochen ist. Warum also so lange warten? Jeder ist für seine Gesundheit zu hundert Prozent selbst verantwortlich. Auch wenn immer ein Teil einer Erkrankung genetisch bedingt ist, so haben wir doch einen grossen Teil selber in der Hand, indem wir einen gesundheitsorientierten, präventiven Lebensstil führen. Dies ist gar nicht so schwer. Was es braucht, ist regelmässiges, auf die individuellen Bedürfnisse angepasstes Training, eine ausgewogene Ernährung sowie bewusste Entspannung und Erholung.

Andre Tummer ist dipl. Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der Wintifit AG.

Tag der offenen Tür bei Wintifit: Erstbesichtigung des zweiten Standortes in Pfungen an der Riedackerstr. 5, 8422 Pfungen, am 27./28. Oktober. Die Verantwortlichen nehmen sich Zeit für Fragen und Dienstleistungen werden unverbindlich gezeigt.



Zentren für Fitness, Gesundheit & Therapie  
Im Hölderli 10, 8405 Winterthur und  
Riedackerstr. 5, 8422 Pfungen  
Telefon 052 233 14 00, www.wintifit.ch

# Squash-Ass in Ohringen

Frischer Wind im Squash-Center Ohringen. Nicht nur wird die beliebte Sportanlage seit April von einer innovativen Genossenschaft geführt, auch sportlich werden neue Wege gegangen. So vermittelt mit dem südafrikanischen Altmeister Anton Eggmann jeden Mittwoch ein mehrfacher Squash-Champion seine Erfahrung.

**Winterthur:** Der erste Eindruck täuscht nicht: Squash-Koryphäe Anton Eggmann sieht eher wie ein Golflehrer denn ein Squash-Profi aus. Braun gebrannt sitzt er im gemütlichen Bistro des Squash-Centers Ohringen, mit feinem

„Anders als etwa Tennis ist Squash sofort flüssig spielbar.“

Anton Eggmann, Squashlehrer



meinem Heimatland die Ausbildung zum Golfinstructor abgeschlossen und arbeitet seither auf der Anlage des Dolders ob Zürich», sagt er mit unüberhörbarem Akzent. Beruflich hatte er einst den umge-

„Profis wie Anton Eggmann sind wichtig für unser Center.“

Paul Heller Center-Leiter Ohringen



kehrten Weg seines Vaters eingeschlagen. Dieser sei in den 60er-Jahren vom bernischen Langenthal nach Südafrika ausgewandert. Eggmann junior spielte bereits von klein auf in jeder Minute seiner Freizeit mit dem Racket und dem schnellen Ball in den vier Wänden. «Squash war damals in Südafrika sehr populär, heute kämpft die Sportart dort wie hier mit dem riesigen Freizeitangebot, das den Jugendlichen geboten wird», so der siebenfache Schweizer Interclub-Meister mit den Grasshoppers, der seinen letzten Ernstkampf vor drei Jahren bestritt.

Anton Eggmann schwärmt von seiner Sportart: «Im Gegensatz etwa zu Tennis kann Squash jeder und jede innert Kürze flüssig spielen.» Etwas anderes sei es jedoch, die Mitte des 19. Jahrhunderts in England lancierte Sportart wettkampfmässig zu betreiben: «Squash ist die vielleicht intensivste Ballsportart und stellt an die Physis, aber auch an den mentalen Bereich hohe Anforderungen.» Dies sei mit ein Grund,

dass einige Nachwuchsspieler abspringen würden.

Start mit acht Trainingseinheiten

Am Mittwoch lud Anton Eggmann erstmals zum Training. Vorab NLB-Frauen des Squash-Racket-Club Winterthur (SRCW) wie Monika Bettoni, Sarah Scheitlin oder der Seuzacher Erstligaspieler Thomas Leupp schrieben sich in den erst mal auf acht Einheiten begrenzten Kurs ein. «Für mich ist es toll, von einem so erfahrenen Squasher wie Anton profitieren zu können», so Leupp.

Auch der Leiter des Squash-Centers Ohringen, Paul Heller, spricht von einem Glücksfall: «Dass Anton Eggmann bei uns Trainings leitet, bringt den Spielern, aber auch dem Image des Centers sehr viel!» Obwohl Eggmann mittwochs abends einige Courts für seine Kurse beansprucht, bleiben noch genügend freimietbare Spielfelder für die Öffentlichkeit. Auch Robert «Tschöbi» Steiger, der 1991 das Squash-Center in Ohringen eröffnete, schaut noch ab und zu vorbei und fordert einen Kollegen heraus: «Für die Fitness etwas zu tun oder gegen den Winterspeck anzurennen – es gibt dafür keine bessere Sportart als Squash!»

George Stutz

Weitere Informationen:  
www.squashcenterohringen.ch



Anton Eggmann (l.) instruiert Sara Scheitlin (v.l.), Thomas Leupp, Barbara Zatti und Monika Bettoni. Bilder: George Stutz



In bei den Jungen: Eisdisco. Bild: mad.

## Schlittschuhe bereit? Die Eisbahn öffnet

**Winterthur:** Am letzten Samstag hat die Vorsaison in der Eishalle Deutweg begonnen. Das Eisfeld ist bis am 28. Oktober täglich von 10 bis 17 Uhr für die Bevölkerung geöffnet. Am Freitag besteht die Möglichkeit, bis um 21.45 Uhr eis-zulaufen. Während der Hauptsaison vom 29. Oktober bis am 3. März 2013 gelten folgende Öffnungszeiten: Montag, 13.30 bis 21.45 Uhr, Dienstag bis Samstag, 9 bis 21.45 Uhr, Sonntag, 9 bis 17 Uhr.

## 10 Jahre Eishalle Deutweg

2012 feiert die Eishalle Deutweg bereits ihr 10-Jahr-Jubiläum. Zu diesem Anlass laden die Stadt Winterthur, der Eishockeyclub Winterthur und der Schlittschuhclub Winterthur die Bevölkerung zum Jubiläumswochenende am 3. und 4. November ein. Am Samstag findet das grosse Jubiläumsfest mit buntem Kinderprogramm und grossem Wettbewerb statt. Der EHC Winterthur und der Winterthurer Schlittschuhclub zeigen ihr Können in zwei Showblocks. Mit auf dem Eis steht Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah Meier. Ab 20 Uhr wird das Eis zur Tanzfläche, wenn zum ersten Mal The Circles zur Eisdisco mit Live-Band laden. Am Sonntag findet das traditionelle Eisfest des EHC Winterthur statt.

## Beliebte Eisdisco

Alle zwei Wochen am Freitagabend verwandelt sich die Eishalle Deutweg in eine Disco mit Musik und stimmungsvoller Lichtshow. Der Event für Klein und Gross findet jeweils von 20 bis 23 Uhr statt. Teilnehmende bezahlen den regulären Eintrittspreis und für Sportpass-Inhaber ist der Eintritt kostenlos. red.

Weitere Informationen:  
Alle Eisdisco-Daten: 03.11. (mit Band), 16.11., 30.11., 14.12., 28.12., 25.01., 08.02., 22.02.2013  
Eishalle Deutweg, Grüzefeldstr. 30, Winterthur

## Yellows Frauen an der türkischen Küste

**Winterthur:** Am Freitag fliegen Yellows NLA-Handballerinnen und einige Fans in die Türkei. In Izmir wartet am Samstag das Hin- und am Sonntag in derselben Halle das Rückspiel des europäischen Cupsieger-Wettbewerbs. Das Team Sacha von der Cronen peilt in der drittgrössten türkischen Stadt erstmals das Überstehen einer Europacup-Runde an. Dies würde bedeuten, dass die Winterthurerinnen in der nächsten Runde auf den deutschen Bundesligisten TSV Bayer 04 Leverkusen treffen würden. gs.



Gefordert: Yellows Trainer Sacha von der Crone und Elena Shevchenko. hd.

## Stadtmeister im Badminton gekürt

**Winterthur:** Am Wochenende wurde in den Eulachhallen um die Pokale der Badminton-Stadtmeister gespielt. Bei den Herren A3/B haben im Einzel und Doppel Vertreter aus Zug den Sieg geholt. Zweiter im Einzel wurde Serafin Fürbringer vom BSC Vitodurum. Bei den Frauen holte sich in derselben Klasse die Winterthurerin Fabienne Morf im Einzel den Titel, im Doppel siegte die Vitodurum-Spielerin Diana Kulik mit Barbara Imhof. Im Mixed der A3/B-Kategorie schwangen Daniela Iff/Stefan Huber (Vitodurum) obenaus. gs.

leute

# Sieg und Niederlagen liegen im Sport nahe beieinander

Der FC Winterthur musste am Sonntag eine weitere Niederlage gegen Vaduz einstecken. In elf Jahren ging in den Spielen gegen den FC Vaduz der FCW nur einmal als Sieger hervor. Trotz gutem Spiel und Torchancen vor allem in der zweiten Halbzeit gelang dem FCW der verdiente Ausgleich nicht. Zur tragischen Figur wird Verteidiger **Stefan Iten**, dem in der 16. Minute ein Eigentor unterläuft.

Besser läuft es im Moment dem U21-Team des FCW. Sie besiegten am Samstag das Team Ticino U21 mit 2:1. Vor allem die solide Leistung des Torhüters **Matthias Minder** trug dazu bei, dass die Winterthurer den Sieg gegen die Tessiner verteidigen konnten, die vor allem in der zweiten Halbzeit mehr Ballbesitz hatten. Mit drei Siegen in Folge – auf der Schützenwiese gegen das Team Ticino U21, gegen Leader USV Eschen/Maurer und gegen den FC Rapperswil-Jona

– liegen sie zwischenzeitlich auf dem vierten Platz der Gruppe 3 und sind der Tabellenspitze damit wesentlich näher als den Abstiegsplätzen.

Die 1. Mannschaft des EHC Winterthur konnte am Samstag erneut keine Punkte holen. Das Heimspiel gegen den EHC Arosa ging mit 2:3 verloren. Dabei war Winterthur über weite Strecken die spielbestimmende Mannschaft. Der EHCW ging gar in der 15. Minute durch einen Treffer von **Spencer Rezek** in Führung und konnte das erste Drittel für sich entscheiden. Arosa konnte sich oft nur mit regelwidrigen Aktionen retten, wobei das Spiel auch ziemlich streng gepfiffen wurde, vor allem in den ersten 30 Minuten. Im Mitteldrittel glich Arosa mit einem Weitschuss aus. Den Löwen gelang aber erneut die Führung. So konnte man mit dem knappen Vorsprung in den letzten Spielabschnitt gehen. Arosa kam sel-

ten vor das Winterthurer Tor, aber wenn, dann brannte es immer gleich. So gelang in der 45. Minute ein Doppelschlag, der das Spiel zugunsten der Gäste entschied. Winterthur konnte nicht mehr dagegenhalten. Damit ist der Ostmeister Richtung Tabellenende abgerutscht. Heute Abend müssen deshalb gegen den EHC Uzwil unbedingt Punkte her.

Nach dem überzeugenden Auswärtssieg in Bellinzona traf der Rugbyclub Winterthur am Samstag auf den Tabellenführer RC Solothurn. Das Spiel gestaltete sich in der ersten Hälfte ausgeglichen, mit Vorteilen auf der Seite des Heimteams, welches vor allem im Gedränge und Lineout dominierte. Einige überflüssige Foulspiele ermöglichten dem Gegner allerdings einfache Punkte durch Penaltykicks. Somit stand es trotz eines Trys durch **Daulako Vako** zur Pause bloss 7:6 zugunsten der Rot-Weissen. Auch in der zwei-

ten Hälfte brauchten die Winterthurer lange, bevor sie ihre Überlegenheit in Punkte umwandeln konnten. Das Spiel wurde zum Schluss äusserst knapp mit 19:16 zugunsten der Winterthurer gewertet. Der RC Winterthur präsentierte sich in ausgezeichneter Verfassung und durfte vor den zahlreich erschienenen Zuschauern die Übernahme der Tabellenspitze feiern.

Neben der Triathlon-Olympiasiegerin **Nicola Spirig** wird auch die Bülacherin **Sarah Meier** (Eiskunstlauf) am Sporthilfe Super10Kampf im Einsatz stehen. Weiter für Frauenpower sorgen werden **Patrizia Kummer** (Snowboard) sowie die beiden Ski-Asse **Nadja Kamer** und **Wendy Holdener**. Gemeinsam mit ihren männlichen Kollegen setzen sich diese fünf Frauen am 2. November beim Charity-Event der Sporthilfe für hoffnungsvolle Sporttalente ein. red.