

Verlustpunktlos in die Freibadsaison

Von Natalie Osterwalder

Neue Gesichter, erfahrener Trainer, realistische Ziele. Das NLA Wasserballteam des SC Kreuzlingen berichtet über die sehr junge Mannschaft, die laufende Saison und das Spitzenspiel am 29. April im Hörnli.

Wasserball Nicht so viele wie letztes Jahr, aber doch einige neue Gesichter darf das NLA Wasserballteam des SCK im Kader begrüßen. Die Mannschaft ist im Vergleich zu anderen NLA Teams sehr jung. «Das Durchschnittsalter liegt bei 21,3 Jahren», sagt Ruedi Herzog, Chef der Nachwuchs Wasserballer des SCK. Zu den Neulingen gehören zum einen Spieler, die den Sprung von der NLB in die NLA geschafft haben. Zum anderen wurde mit David Acosta ein neuer Center verpflichtet. Neben Milan Petrovic ist er der zweite Ausländer im Team.



Das Wasserballteam startet Ende April in die Freibadsaison.

Bild: Mario Gaccioli

Aktuelle Lage

Die Winterrunde der laufenden Saison ist vorüber, die Kreuzlinger konnten bisher alle Spiele gewinnen. Doch auch Erzrivale Lugano startet ohne Niederlage in die Freibadsaison, die am Wochenende beginnt. Am 29. April treffen die beiden Spitzenteams aufeinander. Einen Tag zuvor bestreitet der SC

Kreuzlingen das erste Spiel der Freibadsaison gegen Carouge Natation.

Final Four Turnier in Kreuzlingen

«Wir wollen zukünftig mehr Zuschauer ins Hörnli locken und den Heimspielen einen gewissen Eventcharakter verleihen», sagt Headcoach Benjamin Redder. Und damit ist man schon auf gutem Weg: «Wir ha-

ben von Swiss Waterpolo den Zuschlag erhalten, um das Final Four Turnier des Schweizer Cups bei uns im Hörnli auszutragen», sagt Herzog. Dieses findet am Wochenende vom 2. und 3. Juni 2017 statt. Unter anderem werden dort die besten vier Schweizer Herrenmannschaften um den Cup Pokal kämpfen. Das Beste ist, dass eine Kreuzlinger Mannschaft bereits sicher im Finale steht: «Unsere NLA und die NLB Mannschaft haben sich für die Halbfinals qualifiziert. Sie werden dort bereits gegeneinander antreten», sagt Herzog. Das zweite Finalticket machen Lugano und Schaffhausen untereinander aus.

Das Rad nicht neu erfinden

Seit dieser Saison übernahm Benjamin Redder von Sirko Roehl das Amt als neuer Headcoach der NLA Mannschaft. Was er alles mit seiner Mannschaft erreichen will, hat er auf einem Thesenblatt festgehalten.

«Das Team steht im Zentrum. Wir trainieren alle zusammen und trotzdem wird jeder 1:1 betreut», erklärt Redder. Da der Kader unter ihm sehr gewachsen ist, kommt es bei den Spielern extrem auf den Einsatz an. «So herrscht auch ein gewisser Konkurrenzkampf. Jeder muss um seine Kappe kämpfen, aber natürlich alles auf sportlicher Ebene.» Da jeder Spieler in mindestens zwei Mannschaften spielt (NLA und NLB oder NLA und Nationalmannschaft), verfügen sie über sehr viel Spielpraxis.

Ziele definiert

Die Ziele der Wasserballer beschreibt Redder wie folgt: «In der U17 wollen wir den Titel, in der NLB ist dieser ein Muss! In der NLA wollen wir realistisch denken. Lugano ist und bleibt ein sehr harter Gegner. Wir wollen ganz klar ins Finale. Doch auch vom Titel zu sprechen, wäre sicherlich nicht unrealistisch.



Liegestütze beim Geländer des Fussballplatzes.

z.Vg.

Ausdauer- und Krafttraining im Seeburgpark

Von Natalie Osterwalder

Uschi Graner ist seit 25 Jahren als Personal Trainer tätig. Nun bietet sie in Kreuzlingen ein Outdoortraining für jedes sportliche Level an.

Outdoortraining Das Outdoortraining setzt sich aus Krafttraining und Intervallläufen zusammen. «Durch diese Kombination wird der Stoffwechsel enorm angeregt. Der Körper verbrennt dadurch bis zu 40% mehr Kalorien», verrät Uschi Graner. Der Seeburgpark sei für dieses Training ideal geeignet. «Wir rennen den Aussichtsturm hoch und runter, machen Liegestützen an Geländern oder sprinten den «Seeburghill» hinauf. Ebenfalls steht uns die Streetworkout Station bei der Bodensee-Arena zur Verfügung.» Trainiert werden die wichtigsten Muskelgruppen: Beine, Arme, Rücken, Bauch, Po und die Brust.

Individuelle Niveaus

Jeder ist beim Outdoortraining willkommen. Dass sich da nicht jeder auf dem gleichen sportlichen Niveau befindet, ist Uschi Graner

durchaus bewusst. «Vor dem ersten Training führe ich mit jedem ein Gespräch über die körperliche Konstitution und die eigenen Ziele durch.»

Wer mit trainieren möchte, kann einfach vorbeikommen. **Treffpunkt ist jeweils neu am Mittwoch um 18.30 Uhr beim Restaurant Alte Badi in Kreuzlingen.** Das Training dauert eine Stunde. Die zwei ersten Trainings können kostenlos besucht werden. Alle Informationen gibt es direkt unter der Tel: 076 316 90 32 oder unter: www.graner.co

Jahresabo zu gewinnen!

Uschi Graner ist noch auf der Suche nach einem passenden Namen für ihr Training. **Schicken Sie uns Ihre Vorschläge! Ist die Trainerin von einem Namen überzeugt, gewinnt der Namensgeber ein Jahresabo im Wert von 600 Franken für das Outdoortraining. Einsendungen bis 7. Mai 2017:** Kreuzlinger-/Weinfelder Nachrichten, Natalie Osterwalder, Bahnhofstr. 4, 8280 Kreuzlingen oder: natalie.osterwalder@kreuzlinger-nachrichten.ch



Klimmzüge im Streetworkout.

z.Vg.



Training mit bester Aussicht.

z.Vg.

Selbstverteidigung für Frauen

Der Ju-Jitsu Club Ermatingen führt im Mai einen Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren durch. Der Kurs gliedert sich in vier Themenbereiche zu je einer Stunde.

Selbstverteidigung Leider berichten die Medien immer häufiger von Gewalt gegen Frauen. Sie werden angepöbelt, belästigt, unterdrückt, vergewaltigt oder sogar getötet. Gewalt an Frauen und Mädchen beginnt schon in der Schule und geht meist bis ins fortgeschrittene Alter. Frauen sind verunsichert und fragen sich: Wie muss ich mich verhalten, dass ich nicht Opfer von Gewalt werde? Wie kann ich mich verteidigen? Wie verhalte ich mich nach einem Angriff?

Verhalten lernen

Diese und weitere Fragen werden am Selbstverteidigungskurs vom Ju-Jitsu Club Ermatingen beantwortet. Der Kurs behandelt Themen wie Prävention, gesetzliche Grundla-



Lernen Sie sich zu wehren: Besuchen Sie den Selbstverteidigungskurs.

z.Vg.

gen, Selbstverteidigung und Verhalten nach einem Angriff. Den Frauen werden wertvolle Tipps vermittelt, sodass sie nicht zur Zielscheibe von Übergriffen werden. Sie lernen, die notwendige Sicherheitsdistanz zu wahren, sich gegen Kontaktangriffe zu wehren, sich aus der Bodenlage zu verteidigen, Hilfsmittel und Gegenstände zweckmässig einzusetzen und das Verhalten in

Stresssituationen. Der Ju-Jitsu Club Ermatingen befasst sich seit über 40 Jahren mit moderner Selbstverteidigung.

Der Frauen-Selbstverteidigungskurs findet am **Samstag, 13. Mai und Samstag, 20. Mai 2017 jeweils von 9 bis 11 Uhr in der Mehrzweckhalle in Ermatingen statt.** Anmeldung unter: www.ju-jitsu.ch oder info@ju-jitsu.ch. *red*

BSV gewinnt erstes Aufstiegsspiel

Handball Die Spielerinnen des BSV Weinfelden siegten im ersten Aufstiegsspiel auswärts gegen den HC Kriens mit 27:24 und wollen am kommenden Sonntag, 30. April den Sprung in die 1. Liga schaffen! Zur Pause stand ein ausgeglichenes Zwischenresultat von 13:13 auf der Anzeigetafel. Doch die Weinfelderinnen erarbeiteten sich nach der Pause eine zwischenzeitliche Fünftore-Führung und gewannen so das wichtige Spiel. **Am Sonntag, 30. April um 16 Uhr empfangen sie den HC Kriens zuhause zum entscheidenden Spiel.**

Volleyball Cupfinals

Volleyball Der Frauenfinal zwischen Münsterlingen und Oberaach war eine Neuauflage der Vorjahrespartie. Und auch in diesem Jahr konnten die Münsterlingerinnen wiederum den Titel für sich gewinnen. Das Spiel war in drei Sätzen entschieden (22:25, 25:11, 25:21).

Kreuzlinger Segler an der Spitze

Bei optimalen Bedingungen konnten an den ersten zwei Wettkampftagen 25 Rennen gesegelt werden. Im Zwischenklassement führt die Seglervereinigung Kreuzlingen knapp vor dem Regattaclub Oberhofen (BE) und dem Cercle de la Voile de Neuchâtel.

Segeln Immer wieder hat die Führung gewechselt. Die Teams durften sich keine Fehler erlauben. Volle Konzentration, perfekte Segelmänner, Geschwindigkeit und die richtige Taktik waren gefordert.

Mit drei Laufsiegen in Serie fanden die Neuenburger am besten ins Rennen. Allerdings dicht gefolgt vom Team der Segler Vereinigung Kreuzlingen. Oberhofen begann den Wettkampf im Mittelfeld, fand aber im vierten Rennen auf die Siegerstrasse und legte am Freitag noch 3 Laufsiege in Serie hin. Der Tagesieg am Freitag ging dennoch an die Kreuzlinger. Am Samstag hatten die Kreuzlinger mit 5 Laufsiegen eine Erfolgssträhne und setzten sich erneut an die Spitze. In der Zwischenrangliste sind die Kreuzlinger aktuell auf dem ersten Rang. *red*

Die Siegesserie geht weiter

Fussball Der FC Kreuzlingen setzte sich mit einem 2:0 gegen den FC Rütli durch. Trotz mangelnder Chancenverwertung war dieser Sieg der Hafenstädter nie gefährdet. Am **Samstag, 29. April** spielen die Kreuzlinger auswärts im Thurgauer-Derby gegen den FC Sirmach.

Gold für Kol Kabashi

Karate Am Wochenende fand das Krokoyama Turnier mit 11 Nationen und 745 Athleten statt. Kol Kabashi startete in der Kategorie U18 -76 kg und besiegte alle Gegner überlegen. Damit hat er bereits zwei der drei erforderlichen Auslandspodestplätzen für die Qualifikation zur WM im Oktober auf Teneriffa.