Mehr Nachwuchs denn je

BASKETBALL Die Trikots liegen bereit: Der BC Seuzach-Stammheim startet im Oktober in die neue Saison. Und das mit einem Rekord. Noch nie in der Vereinsgeschichte gab es so viele Juniorenteams.

Rund 60 Kinder und Jugendliche engagieren sich in der neuen Saison im BC Seuzach-Stammheim. Bild. zvg

Bald werden wieder Körbe geworfen. Im Oktober beginnt die neue Basketballsaison. In der Region betrifft dies in erster Linie den BC Seuzach-Stammheim. Drei Aktivequipen zählt der Verein in der bevorstehenden Kampagne. Zwei davon entfallen auf die Herren. Eine spielt in der 3. Liga, die andere in der 4. Liga. Sogar in der 2. Liga aktiv sind die Damen des BCSS. Von den 44 Spielen, die in der Meisterschaft anfallen, wird die Hälfte vor eigenem Anhang ausgetragen – die meisten Heimspiele finden jeweils an einem Dienstagabend in der Sporthalle Rietacker in Seuzach statt.

Doch der BCSS ist weit mehr als seine drei Aktivtruppen. 2025/2026 kann er auf so viele Nachwuchskräfte zurückgreifen wie noch nie in seiner Geschichte. Insgesamt treten sechs Juniorenteams in den Alterskategorien von U6 bis U18 an – rund 60 Kinder und Jugendliche jagen für den Verein dem Ball nach. Die jüngeren (U6 bis U14) absolvieren ihre Meisterschaft in Turnierform mit jeweils vier Spieltagen pro Team. Die älteren (U16 und U18) bestreiten bis Weihnachten je 14 Partien, die grösstenteils am Wochenende ausgetragen werden.

Der BC Seuzach-Stammheim legt seit einigen Jahren einen besonderen Fokus auf die eigene Jugendabteilung. Zum einen sei es wichtig, den Verein am Leben zu erhalten, damit auch die Erwachsenen an der Meisterschaft teilnehmen könnten, heisst es vonseiten des BCSS. «Zum anderen sind wir der festen Überzeugung, dass ein Teamsport den Kindern und Jugendlichen wichtige Werte für die Zukunft vermittelt: Teamgeist, Fairness und Zusammenhalt.» Basketball sei mehr als nur ein Sport. «Er bietet Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung fernab von Bildschirmzeit», so der Verein weiter.

Interessierte sind eingeladen, bei einem Training der Aktiven oder beim Nachwuchs vorbeizuschauen. In der U6/U8-Gruppe hat es ebenso noch freie Plätze wie in den Mädchen-Teams. Einzig die reinen Jungen-Teams seien derzeit voll besetzt, teilt der BC Seuzach-Stammheim mit. (az)

Der BC Seuzach-Stammheim umfasst in der Saison 2025/2026 insgesamt neun Equipen. Nachwuchs: U6/U8 Mixed, U10 Mixed, DU12/U14 (Mädchen), HU12/U14 (Jungen), HU16 (Jungen), DU16/U18 (Mädchen). Aktive: Herren 3. Liga, Herren 4. Liga, Damen 2. Liga. Infos: www.bcseuzach-stammheim.ch

Schiessen

Rüdlinger Nachwuchs doppelt siegreich

Auf der Schiessanlage Thayngen fand kürzlich bei guten Bedingungen die Schaffhauser Einzelmeisterschaft der Jugendlichen und Jungschützen 2025 statt. 46 Teilnehmende traten zur Vorrunde an, wovon sich acht Jungschützen und sechs Jugendliche für den jeweiligen Final um den Titel des Kantonalmeisters qualifizierten. Bereits im ersten Durchgang entbrannte ein enger Wettkampf unter den favorisierten Jungschützen der Schiessvereine Trasadingen, Schaffhausen und Rüdlingen. Für Letzteren trat Jérémie Bosshard an, er war nach der ersten Runde aber noch ausserhalb der Podestränge klassiert. Danach steigerte er sich. Am Ende feierte er mit 148 Punkten den Sieg vor Felix Hauser (Schaffhausen, 145) und Kimi Brechbühl (Trasadingen, 133). Ein Rüdlinger Schütze entschied auch den Wettkampf der Jugendlichen für sich. Cedric Hoch triumphierte mit 131 Punkten vor Livi Borer (Oberhallau, 122,5) und Ronja Strasser (Trasadingen, 114). (az)

Jérémie Bosshard (links) gewann bei den Jungschützen, Cedric Hoch bei den Jugendlichen. Bilder: zvg

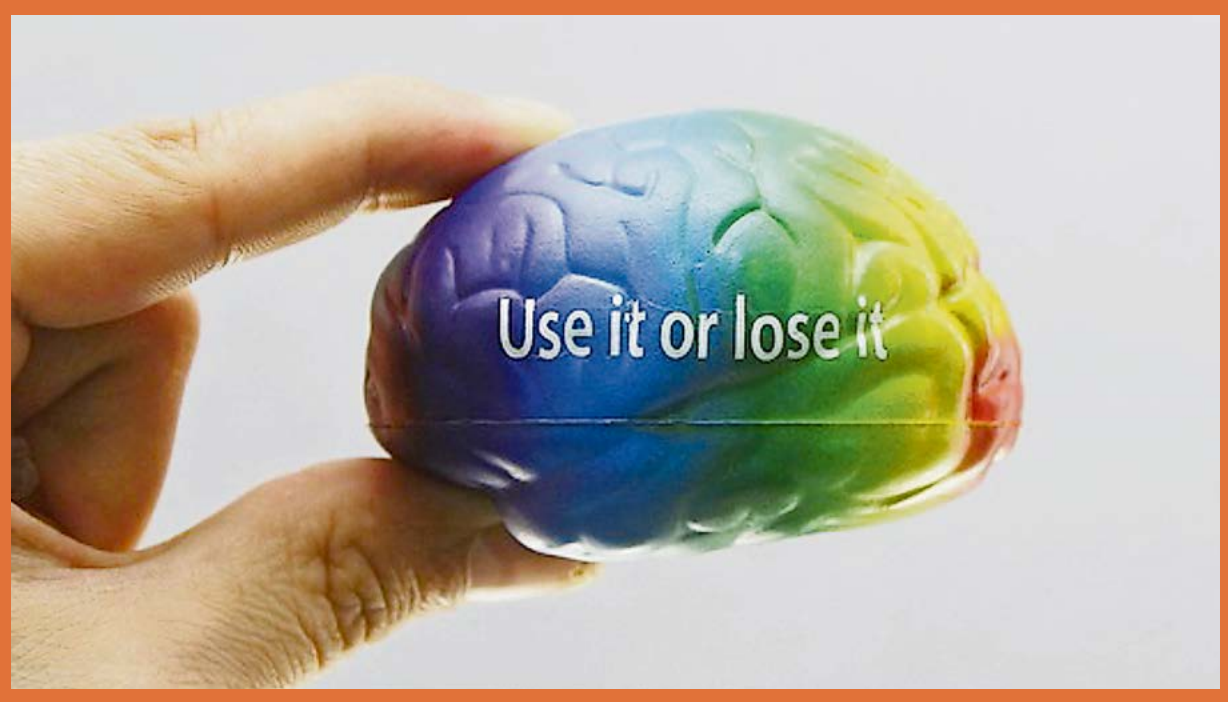
FIT UND XUND #3.7

GEHIRNTRAINING: SO BLEIBEN SIE GEISTIG FIT

Wussten Sie, dass das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden kann, um leistungsfähig zu bleiben? Mit einfachen Übungen und neuen Herausforderungen kann man die geistige Fitness steigern. Wird das Gehirn unterfordert, baut es ab. Regelmässige geistige Beanspruchung ist also unerlässlich für ein gesundes Gehirn.

Das Gehirn aktiv zu halten, ist in jedem Alter wichtig. Mit zunehmendem Alter nehmen jedoch die kognitiven Fähigkeiten ab, wodurch es umso wichtiger wird, das Gehirn zu trainieren. Solange es herausgefordert wird, bleibt es flexibel.

Mit Kreuzworträtseln und ähnlichen Aufgaben kann man durchaus einen Nutzen erzielen; leider stellt sich schnell ein Gewöhnungseffekt ein. Folglich sind die Aufgaben für das Gehirn keine Herausforderung mehr, und es wird nicht mehr gefordert.



Deshalb benötigt unser Gehirn kontinuierlich neue Reize in Form von Aufgaben. Wenn wir etwas Neues lernen, fördern wir damit die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und verlangsamen den geistigen Abbau. Gehirntraining bedeutet nichts anderes, als den Denk- und Lernprozess regelmässig zu fordern, neue Erfahrungen zu sammeln und gewohnte Abläufe bewusst zu durchbrechen.

Dafür benötigen Sie keine teuren Programme, es reicht, wenn Sie sich im Alltag mit unbekannten Aktivitäten herausfordern. Brechen Sie Ihre Gewohnheiten und probieren Sie etwas Neues aus: ein spannendes Rezept, einen neuen Spazierweg oder die Einkaufsliste auswendig lernen.

Regelmässige soziale Kontakte haben ebenfalls eine positive Wirkung auf das Gehirn. Gruppenaktivitäten, Vereinsarbeit oder regelmässiger Austausch mit Freunden fordern das Gehirn heraus und fördern die geistige Fitness. Darüber hinaus sind ausreichend Schlaf und regelmässige Bewegung vorteilhaft für die Hirnaktivität.

Hier zwei einfache Übungen für den Alltag, die das Gehirn fordern:

1. Versuchen Sie, alle Namen Ihrer Familie und Freunde im Kopf rückwärts zu buchstabieren.

2. Spielen Sie Gesellschaftsspiele. Wichtig ist, immer wieder ein neues Spiel auszuwählen, um das Gehirn zu fordern. Einige Ideen für zwei oder mehr Spieler: Uno, Skyjo, Jungo, Scrabble, Beaver Gang, Mühle, Brändi Dog. Allein können Sie Spiele wie Rush Hour, Cat Crimes, Ran an die Nüsse oder IQ Mini ausprobieren.

Rahel Widmer

Ergotherapeutin, puls3 Andelfingen

Andelfinger Zeitung