

Leichtathletik

Ein abendlicher Dreikampf in Winterthur

Noch bevor am Samstag der «Wyländer» ansteht (siehe rechts), messen sich einige der hiesigen Turnvereine an den Dreikampfmeisterschaften in Winterthur. Im Sportpark Deutweg stehen heute Freitagabend unter anderem Turnende aus Andelfingen, Benken, Buch am Irchel, Dägerlen, Dinhard, Henggart, Hettlingen, Marthalen, Rheinau, Thalheim und Trüllikon im Einsatz. Alle Teilnehmenden absolvieren je eine Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplin. Zur Auswahl stehen: 100-Meter-Sprint, 600- oder 1000-Meter-Lauf, Hochsprung, Weitsprung, Speerwurf und Kugelstossen. Los geht es um 18 Uhr. (msa)

Geräteturnen

Eleganz, Körperspannung und gute Noten

In Fehraltorf treffen sich am Samstag die besten Zürcher Geräteturnerinnen und -turner zur Kantonalen Meisterschaft. Auf dem Programm stehen Wettkämpfe der Kategorien K5, K6 und K7 sowie Damen und Herren. Unter den knapp 550 Teilnehmenden ist auch das Weinland mehrfach vertreten. Die grösste Delegation stellt das Getu Flaachtal, doch auch die Riegen aus Altikon, Dägerlen, Hettlingen und dem Stammertal sind dabei. Sie bestreiten die Disziplinen Sprung, Reck, Boden, Schaukelringe sowie bei den Herren zusätzlich Barren. Wettkampfbeginn ist um 7.30 Uhr. (msa)

Das Beste im Weinland

TURNEN Die Saison neigt sich ihrem Ende zu. Doch mit dem Weinländer Turntag steht am Samstag nochmals ein Höhepunkt auf dem Programm. Es werden mehr als 300 Teilnehmende in Seuzach erwartet.

Anfang Juli hat der TV Seuzach schon den «Jugi-Wyländer» organisiert. Nun führt er auch die Erwachsenenausgabe des unter der Schirmherrschaft der Weinländer Turnvereinigung (WLTV) stehenden Wettkampfs durch. Er findet am Samstag statt, gestartet wird in zwei Abteilungen.

Mit 141 angemeldeten Turnerinnen und 162 Turnern zeichnet sich eine hohe Beteiligung ab. Der grösste Teil der hiesigen Vereine wird vertreten sein. Sie bestreiten je nach Kategorie einen Einzel-Mehrkampf. Die Aktiven bei den Herren absolvieren innerhalb von vier Stunden acht Disziplinen aus den Sparten Leichtathletik, Geräteturnen und Nationalturnen. Bei den Junioren sind es sieben Disziplinen, in den übrigen Kategorien fünf oder drei.

Gymnastik am Vormittag

«Es haben sich erfreulicherweise 15 Gymnastikpaare angemeldet», sagt WLTV-Vorstandsmitglied Denise Zürcher. Diese auch beim Publikum beliebten Vorführungen sind ab 10.30 Uhr zu sehen. Der reguläre Wettkampf beginnt für die erste Abteilung um 8 Uhr und dauert bis Mittag. Ab 13.15 Uhr steht die zweite Abteilung im Einsatz. Wettkampf-



15 Paare haben sich für die Gymnastikvorführungen angemeldet. Bild: romü

ende ist um 17 Uhr vorgesehen, die Rangverkündigung folgt um 19.30 Uhr. Der Weinländer Turntag ist zwar grundsätzlich ein Einzelwettkampf, doch die jeweils sechs (Herren) beziehungsweise fünf (Damen) Turnenden pro Verein werden auch für die Sektionsrangliste gewertet. Als Titelverteidiger treten die Damenriege Ossingen und der TV Wilen-Neunforn an. (romü)

Die Finalissima in Wildhaus

TIMBERSPORT Jetzt gilt es ernst: Am Wochenende findet in Wildhaus der Final der neu gegründeten DACH-Meisterschaft statt. Sportholzfaller aus der Schweiz, aus Deutschland und Österreich hacken und sägen um den Titel.

Sportholzfällen und Trailrunning: Im Toggenburg treffen am Wochenende im Rahmen des Churfürstentags zwei Extremsportarten aufeinander. In Ersterer steht in Wildhaus SG der Final der neu gegründeten DACH-Meisterschaft von Stihl Timbersports auf dem Programm.

In der Kategorie Pro, also bei den Aktiven, nehmen 16 Athleten aus der Schweiz, auch Deutschland und Österreich teil, darunter die beiden Stammter Oliver Reinhard und Routinier Stephan Hübscher, Gründer und Präsident des Axemen Club Nordostschweiz.

Auch Stephan Hübschers Sohn Jeffrey ist mittlerweile eine der Spitzenkräfte des Sports. Als amtierender Schweizer Nachwuchsmeister gehört der Guntalinger bei den Rookies – im Timbersport kann bis 25 Jahre in dieser Kategorie gestartet werden – zum Kreis der Favoriten.

Yolanda Gnädinger aus Ramsen, ebenfalls Mitglied des in Stammheim trainierenden Axemen Club Nordostschweiz, ist die einzige Schweizerin bei den Frauen, und sie hat gute Chancen auf den Titel.

Der Wettkampf wird ab Samstag, 11 Uhr, per Livestream auf den Facebook- und Youtube-Kanälen von Stihl Timbersports übertragen. (az)



FIT UND XUND #3.5

MIT ERGOTHERAPIE DURCH DEN ALLTAG – KLEINE SCHRITTE BEI ME/CFS

Wenn scheinbar kleine Aufgaben wie Zähneputzen, Duschen, Essen oder eine kurze Unterhaltung enorme Anstrengung bedeuten, kann der Alltag zur grossen Herausforderung werden. So erleben es Menschen mit ME/CFS – einer schweren Erkrankung, die anhaltende Erschöpfung, körperliche Schwäche und oft Schmerzen mit sich bringt.

In der Ergotherapie unterstützen wir Menschen mit ME/CFS dabei, ihre begrenzte Energie gut einzuteilen. Ziel ist es nicht, «mehr zu schaffen», sondern die vorhandenen Kräfte so zu nutzen, dass möglichst viel Lebensqualität erhalten bleibt.

Nachfolgend drei wichtige Ansätze aus der Ergotherapie:

1. Pacing – den eigenen Akku schützen
Wer an ME/CFS leidet, kennt den «Crash» nach Überlastung. In der Ergotherapie lernen Menschen



mit ME/CFS, Aktivitäten besser zu planen und ihre Energie gezielt einzuteilen. Die Umsetzung liegt bei ihnen selbst. Ergotherapie bietet dabei Struktur, Unterstützung und alltagstaugliche Strategien. Wichtig: Pausen vor dem Einsetzen der Erschöpfung einplanen,

nicht erst dann, wenn nichts mehr geht.

2. Alltag vereinfachen
Hilfsmittel, kleine Wohnungsanpassungen oder andere Arbeitstechniken können viel erleichtern. Zum Beispiel sitzend kochen, häufig genutzte Din-

ge in Griffnähe aufbewahren oder einen Duschstuhl nutzen. Ergotherapie hilft, solche Lösungen individuell anzupassen.

3. Energie für Wichtiges einsetzen
Nicht jede Aufgabe muss erledigt werden. In der

Ergotherapie erarbeiten wir gemeinsam Strategien, um Energie bewusst für das zu nutzen, was dem Leben Freude gibt – sei es ein Gespräch, ein Hobby oder ein kurzer Moment an der frischen Luft.

ME/CFS bedeutet oft ein Leben mit vielen Einschränkungen. Doch Ergotherapie kann helfen, den Alltag so zu gestalten, dass trotz allem Stabilität, Selbstbestimmung und kleine Lichtblicke möglich bleiben.

In unseren Praxisräumen und über die psychologische Online-Begleitung bieten wir individuelle Unterstützung für Menschen in belastenden Lebenssituationen.

Karin Morf

Fliegende Ergotherapie, Schlatt TG

