

## Keine Weinländer Teams mehr im Cup vertreten

**UNIHOKEY** Das Cup-Abenteuer ist für die hiesigen Vereine vorbei. Im Rahmen des ligaübergreifenden Wettbewerbs setzte es für die Weinländer Equipen in den letzten Tagen Niederlagen ab.

Hallensport und Hochsommer – diese Kombination führt schnell einmal zu einer Hitzeschlacht. Das erlebten auch die Herren des UHC Wild Pigs am Sonntagnachmittag in Andelfingen, als sie zur zweiten Runde des Kleinfeld-Cups antraten. Für die Weinländer war es der erste Auftritt in der laufenden Ausgabe des ligaübergreifenden Wettbewerbs, hatten sie in der ersten Runde doch ein Freilos.

In Runde zwei wartete auf den Drittligisten dafür gleich ein Erstligist. Der UHC Wehntal-Regensdorf wurde seiner Favoritenrolle letztlich gerecht, und das deutlich. 7:21 lautete das Verdikt zu Ungunsten der Wild Pigs. Doch das Resultat erzählt nicht die ganze Geschichte. Denn mehr als eine halbe Stunde lang – im Cup werden drei Drittel à 20 Minuten statt zwei Hälften à 20 Minuten gespielt – hielten die Aussen-seiter mit. Zwar gerieten sie zunächst mit 0:4 in Rückstand, Mitte des zweiten Drittels stand es aber 5:5, auch dank drei Toren innerhalb einer Minute. Danach wollten die Hausherren aber zu viel und liefen den Gegnern mehrfach ins offene Messer, bis sie schliesslich ganz einbrachen.

Eigentlich in der Favoritenrolle gewesen wären die Herren von Traktor

Buchberg-Rüdlingen. Der Zweitligist traf bereits am Mittwoch auswärts in Buttikon SZ auf die Red Devils March-Höfe IV aus der 3. Liga. In der ersten halben Stunde kamen die Schaffhauser jedoch nicht in die Gänge und fielen mit 1:5 ins Hintertreffen. Zwar vermochten sie das Spiel noch vor der zweiten Pause zu drehen, doch richtig absetzen konnten sie sich nie. Und so kam es, wie es kommen musste: Der Aussenseiter setzte sich durch. 10:11 lautete das Schlussresultat aus Sicht der Traktoren. Auch für sie ist der Cup zu Ende.

### Niederlagen in Rafz und Stammheim

Was für die Herren gilt, gilt auch für die Damen des Vereins. Für die «Traktoriñas» war es die erste Runde des Kleinfeld-Cups und zugleich die letzte. Im 3.-Liga-Duell mit Floorball Albis zogen sie am Samstag in Rafz den Kürzeren. Konnten sie zu Beginn noch mithalten, kostete sie wohl das Mitteldrittel das Spiel. 2:8 lautete das Resultat in diesen 20 Minuten aus Sicht der Schaffhauserinnen. Danach wurde es wieder etwas besser, doch blieb ein Sieg ausser Reichweite. Letztlich verlor Buchberg-Rüdlingen mit 7:18.

Als Einzige auf dem Grossfeld unterwegs sind die Herren des UHC Wyland. Auch für sie ist der Cup mittlerweile aber beendet. Am Sonntag verlor der Drittligist in Stammheim gegen die in der 2. Liga engagierten Kadetten UH Schaffhausen. Das Schlussresultat lautete 2:8 zu Ungunsten der Weinländer Gastgeber.



Jeremy Vollenweider (weiss) – hier im sechsten Gang gegen Flavio Sutter – holte seinen fünften NOS-Kranz.

Bild: zvg

## Ein Kranz, ein Verletzter

**SCHWINGEN** Das Nordostschweizer Teilverbandsfest (NOS) sorgte aus Weinländer Sicht für positive und weniger erfreuliche Geschichten. Jeremy Vollenweider gelang ein Kranzresultat, Philipp Lehmann verletzte sich.

Es ist bereits sein vierter Kopfschmuck des Jahres, der 29. insgesamt und der fünfte an einem NOS. Jeremy Vollenweider aus Marthalen befindet sich in guter Form. Das Teilverbandsschwingfest in St. Gallen schloss der 27-Jährige

in Diensten des Schaffhauser Schwingverbands auf dem starken Rang 4c ab. Vier Gänge gewann er, allesamt mit Höchstnote, zweimal verlor er. Die Niederlagen setzte es gegen Michael Moser und Werner Schlegel ab, die sich später Rang eins mit Damian Ott teilen. Als Schlussgangteilnehmer kam Werner Schlegel in den Genuss von Rang 1a.

Zweitbester Weinländer nach Jeremy Vollenweider war Karim Leuppi. Der Hettlinger vom Schwingklub Winterthur kam am Vormittag nicht richtig in die Gänge und musste sich zweimal das Sägemehl vom Rücken wischen lassen.

Ein Gang endete ohne Sieger. Am Nachmittag wurde es dann aber besser, und er konnte zwei von drei Gängen gewinnen. Er beendete den Wettkampf auf Rang 14i und damit ohne Kranz.

Vorzeitig zu Ende war das Schwingfest für seinen Klubkollegen Philipp Lehmann. Der 25-Jährige aus Humlikon musste nach drei Gängen aufgrund einer leichten Knieverletzung aufgeben.

Zwar ursprünglich auf der Schwinggerliste des NOS aufgeführt, letztlich aber nicht im Einsatz waren Patrick Bürgler und Rico Baumann (beide Ellikon am Rhein). (msa)



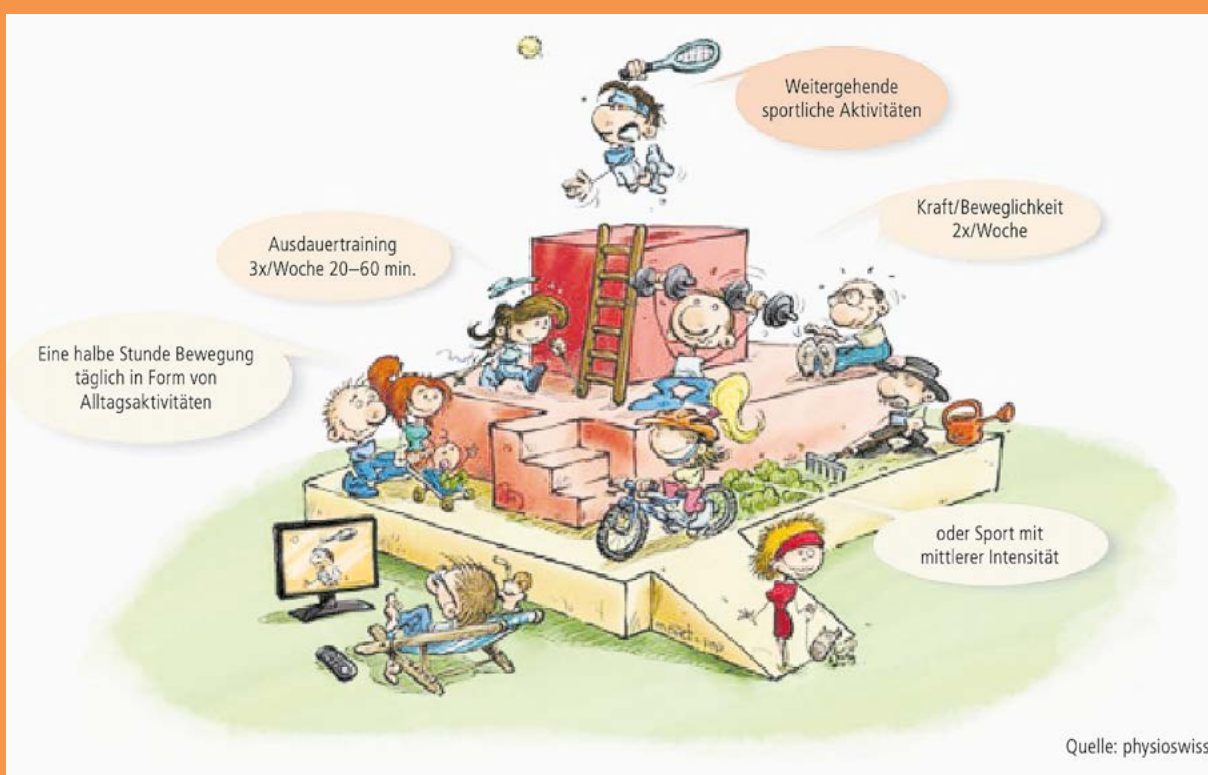
## FIT UND XUND #3.1

### DIE BEWEGUNGSSPEZIALISTINNEN UND -SPEZIALISTEN ÜBERNEHMEN

Es geht wieder los! Im Jahr 2016 startete die Physio Sport AG mit der Rubrik «Fit und Xund» in der «Andelfinger Zeitung». Nach circa zwei Jahren übernahm Gaby Bächtold von ABC-Fitness die beliebte und motivierende Rubrik. Sie hat inzwischen das ABC-Fitness verkauft und somit nach 100 Ausgaben auch mit der Rubrik aufgehört.

Ab heute übernehmen die Bewegungsspezialisten diese Rubrik. Die Ergo- und Physiotherapeuten im Weinland sind seit 2009 organisiert und treffen sich zweimal jährlich. Sie haben eine gemeinsame Website, [www.weinland-physio.ch](http://www.weinland-physio.ch), auf der Kunden und Patienten den richtigen Spezialisten finden können.

Beim letzten Treffen entstand die Idee, unser Wissen über Bewegung und Gesundheit mit der Öffentlichkeit zu teilen und somit der Rubrik «Fit und Xund» neues Leben einzuhauchen.



Bewegung ist gesund, macht Spass und hilft jedem, voranzukommen. Die Wissenschaft ist sich einig: Körperliche Aktivität kann mindestens 35 chronischen Erkrankungen vorbeugen und zur Behandlung von mindestens 26 weiteren beitragen.

Bewegung ist nicht gleich Sport und muss auch nicht anstrengend sein, um einen gesundheitlichen Nutzen zu haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass sich jeder Mensch, unabhängig von seinem Gesundheitszustand, pro Woche 150 bis

300 Minuten mässig oder 75 bis 150 Minuten intensiv körperlich betätigen soll – oder eine beliebige Kombination davon –, um die eigene Gesundheit zu fördern. Die Aktivität kann in kleinere Einheiten unterteilt werden und sollte mindestens so intensiv sein, dass

man ins Schwitzen gerät und etwas kurzatmig wird. Das sind Anzeichen dafür, dass der Körper positiv auf die Anstrengung reagiert und «positive» Hormone (beispielsweise Endorphine) ausschüttet. Der Körper beginnt, sich anzupassen, und wird stärker und fitter. Mitunter reicht es schon aus, zügig zu gehen oder statt den Aufzug die Treppe zu benutzen. Alles ist besser als nichts!

Also nichts wie los! Alle zwei Wochen wird Ihnen eine Fachperson aus der Physio- oder Ergotherapie hier Tipps geben, wie Sie Ihre Gesundheit mit Spass verbessern können.

Onno Moerbeek

Physio Sport Andelfingen

