



20 Frauen und Mädchen nahmen am altersdurchmischten Training des FC Ellikon/Marthalen teil, darunter zwei kleine Schnupperlinge (rechts im Bild). Bild: msa

Auf den Spuren der Nati

FUSSBALL Direkt vor dem EM-Final lud die Frauen- und Mädchenabteilung des FC Ellikon/Marthalen zum altersdurchmischten Schnuppertraining. Ganz im Weinland angekommen ist der durch das Turnier entfachte Boom noch nicht.

20 Spielerinnen standen am späten Sonntagnachmittag auf dem Platz der Raiffeisen-Weinland-Arena in Marthalen. 18 davon sind bereits Teil des FCEM. Zwei kleine Mädchen nutzten im altersdurchmischten Schnuppertraining die Gelegenheit, mit erfahre-

neren Kickerinnen dem Ball hinterherzujagen. «Natürlich hätten wir gerne mehr Neue bei uns begrüsst», sagt Raphael Baumann, Trainer der B-Juniorinnen des Vereins. Doch die geringe Zahl der Schnupperlinge sei auch nicht ganz unerwartet. Der Zeitpunkt an einem Sonntag in den Ferien sei nicht ideal. Und das unbeständige Wetter habe sicher auch einen Einfluss. Der FCEM hoffte, die Frauen-EM in der Schweiz als Antrieb für das Schnuppertraining nutzen zu können. Deshalb wurde es direkt vor dem Final angesetzt mit anschliessender Live-Übertragung des Turnierhöhepunkts im Clubhaus. «In

Zürich werden die Clubs von interessierten Mädchen überrannt, hier noch nicht», so Raphael Baumann. Im Training herrschte dennoch gute Stimmung. Die zwei kleinen Mädchen wurden von den übrigen Spielerinnen herzlich empfangen und an die Hand genommen. Waren sie anfangs noch sehr scheu, tauten sie zunehmend auf. Geleitet wurde die Einheit von einem vierköpfigen Trainerteam unter der Leitung von Robin Himmel, Coach der FCEM-Frauen. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen teilten sich die Spielerinnen in vier altersdurchmischte Fünfergruppen auf. In den verschiedenen Ecken des Feldes standen ein Parcours

mit Zeitmessung, eine Schussübung, Rasencurling, eine Schussmessung und ein Würfelfussballspiel auf dem Programm. Bei Letzterem wurde die Anzahl der auf dem Feld stehenden Spielerinnen pro Team ausgewürfelt. Der Frauenfussballboom mag vielleicht noch nicht ganz im Weinland angekommen sein, aber alle Beteiligten des Schnuppertrainings hatten sichtlich Spass am Sport. Und ein bisschen EM-Feeling war dank zweier Schweizer Nati-Trikots doch zu spüren. Eines davon trug den Namen von Ramona Bachmann, der Nummer zwei der Frauen-Nati in Sachen Anzahl Spiele und Tore in Rot-Weiss. (msa)

■ Schwingen

Jeremy Vollenweider wird Dritter in Davos

Bei Davos fand am Sonntag der Sertig-schwinget statt. Im Sägemehl stand auch Jeremy Vollenweider. Der Marthaler in Diensten des Schaffhauser Schwingverbands zeigte einen erfolgreichen Auftritt und blieb während des gesamten Tages ungeschlagen. Erster Gegner war Christian Blaser. Ihn legte der 27-Jährige ebenso auf den Rücken wie Fabian Bärtsch. Gegen den Eidgenossen Damian Ott fand der Weinländer dann kein Rezept, konnte dem späteren Co-Festsieger aber immerhin ein Unentschieden abringen. Mit einem Sieg mit Höchstnote 10,00 gegen Fabian Kempf kehrte Jeremy Vollenweider auf die Erfolgsspur zurück. Ein weiteres Remis gegen Jan Mannhart wurde mit der guten Note 9,00 belohnt, und zum Abschluss folgte ein Sieg gegen Gabriel Wyrsh. Ein Total von 57,00 Punkten reichte für Rang 3a, einen halben Zähler hinter Schlussgangverlierer Fabian Kindlimann auf Rang 2. Den Sieg im Final und damit Rang 1a sicherte sich der Einheimische Christian Biäsch. (msa)

■ In eigener Sache

Sportereignisse melden

Wissen Sie von sportlichen Anlässen, Leistungen oder Erfolgen von Personen oder Vereinen im Weinland? Teilen Sie uns dies mit. Die Sportredaktion freut sich über Hinweise. Kontakt: 052 305 29 02 oder sport@andelfinger.ch

»»»» FIT UND XUND #3.3

STÜRZE UND WIE MAN EINIGE DAVON VERMEIDEN KANN

In der Schweiz verletzen sich jedes Jahr rund 290 000 Personen aufgrund eines Sturzes. Bei den über 65-Jährigen stürzen jährlich 25 Prozent der in Privathaushalten lebenden Personen so schwer, dass sie Verletzungen davon tragen.

Es besteht ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Alter und Sturz. Biologische Alterungsprozesse, die eine Abnahme der Muskelkraft und der Gleichgewichtsfunktionen sowie verminderte Seh- und Hörfähigkeit mit sich bringen, erhöhen das Risiko von Stürzen.

Die Folge von Stürzen sind Verletzungen, Verlust der Selbständigkeit und Einschränkungen im täglichen Leben.

Mit dem Projekt «StoppSturz» hat die Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) mit diversen Partnerorganisationen (darunter die Pro Senectute, die Gesundheitsförderung Kanton



Einen Fuss vor den anderen stellen. Langsam den Kopf nach rechts und links drehen.



Füsse ganz nahe zusammen hinstellen und einen Ballon oder Ball hochwerfen und fangen.



Arme vor der Brust kreuzen. Ganz langsam absitzen (den Stuhl mit dem Gesäss nur leicht berühren) und langsam wieder aufstehen. Zehnmal wiederholen.

Wir Physiotherapeutinnen und -therapeuten erfragen die Gründe für Stürze und suchen gezielt körperliche Ursachen. So haben wir diverse wissenschaftlich getestete Fragebögen und Testbatterien, um dann ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen und Tipps für den Alltag zu geben. Mit dem Wissen, wie Stürze verhindert werden können, und regelmässigem gezielten Training kann Stürzen vorgebeugt werden.

Links sehen Sie drei einfache Übungen, die Ihr Gleichgewicht und/oder Ihre Beinkraft verbessern.

Zürich, der Physiotherapie- und Ergotherapieverband, die Spitex) eine einheitliche Vorgehensweise entwickelt, wie Stürze vermieden werden können. Wenn eine der

folgenden Fragen mit «Ja» beantwortet wird, macht es Sinn, sich durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten untersuchen zu lassen:

- Sind Sie in den letzten zwölf Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

Barbara Steiger

Physiotherapie Wyland Marthalen

