

Der Fitnessstreff für alle

Seit einem guten Jahr bietet das Eulachfit in Elgg ein breites Spektrum an Fitness- und Gesundheitsprogrammen. Dieses richtet sich an alle Altersgruppen, neu mit einer täglichen Fitnesslektion auch an Senioren.

ELGG Ein Fitnessstudio benötigt eine gewisse Zeit, um sich zu einem beliebten Treffpunkt zu entwickeln. Christine Ettl, Geschäftsführerin des Eulachfit, berichtet, dass sich das Studio an der St. Gallerstrasse 18 nach der Eröffnung vor etwas mehr als einem Jahr schnell etablieren konnte. Bereits nach dem 19. August 2023 sei das Studio erfolgreich zum gefragten Begegnungsort geworden. «Ich bin überwältigt, wie schnell das ging. Seither konnten wir unser Angebot anpassen und erweitern», sagt sie. Das Spektrum umfasst Bewegungskurse zur Förderung von Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.

Ettl betont: «Wer zu uns kommt, kann aus über 50 verschiedenen Bewegungsformen wählen. Auf dem Programm stehen Gruppenfitness mit Powerlektionen wie zum Beispiel Fitboxen, TRX, Bodyforming oder Zumba. Ruhigere Sportarten wie Yoga in verschiedenen Stilrichtungen oder Pilates, Krav Maga für Frauen zur Selbstverteidigung, gehören ebenfalls dazu. Neu auch Barre Workout und Tai Chi.» Für Kinder und Jugendliche gibt es Karate, Krav Maga für Mädchen und verschiedene Tanzkurse für Mädchen und Knaben von

Breakdance/Akrobatik bis hin zu Ballett. Spezielle Lektionen gibt es für Schwangere und zur Rückbildung nach der Geburt. Und wer möchte, kann dann auch noch seinem Baby mit einer Babymassage etwas Gutes tun. Besonders hervorzuheben sind die zwei kostenlosen Schnupperstunden, die immer für alle Altersgruppen angeboten werden, um Interessierten einen Einblick in das Kursangebot zu geben. Ebenfalls am Herzen liegen der Betreiberin die speziellen Seniorenkurse «Fit und beweglich im Alter», die auf die Förderung der Beweglichkeit und Fitness ausgerichtet sind. Die Pilates- und die Rückbildungskurse werden seit einem Jahr von einer Physiotherapeutin geleitet.

Ausdauer, Freude und Kompetenz

Stolz ist man auf die Möglichkeit der integrierten Kinderbetreuung. Diese können Besucherinnen und Besucher während bestimmter Kurse in Anspruch nehmen, was besonders für Eltern attraktiv ist, die ihre Kinder während des Trainings in guten Händen wissen möchten. Zudem ist das Fitnessstudio von den Krankenkassen anerkannt. Deshalb können sich Teilnehmende mit einer entsprechenden Zusatzversicherung einen Teil der Kurskosten zurückerstatten lassen. Das Studio legt grossen Wert auf Gemeinschaft und Unterstützung, was sich in der freundlichen Atmosphäre und dem engagierten Team widerspiegelt. Insgesamt besteht das Team aus 34 Instruktorinnen und Instruktor, welche mit Elan, Ausdauer, Freude und Kompetenz die Lektionen ausführen. Das Studio erstreckt sich auf grosszügigen 213 Quadratmetern und ist individuell ge-



Die Freude miteinander in Bewegung zu bleiben, kennt kein Alter.

Bild: zVg

staltet und modern eingerichtet. Dennoch ist die Atmosphäre gemütlich. Es befindet sich im zweiten Stock, ist lichtdurchflutet und bietet einen herrlichen Blick ins Grüne. Der grosse Trainingsraum mit Spiegelwand misst 120 Quadratmeter. Das Bistro, das sich in einem separaten Raum vor dem Kursraum befindet, ist der ideale Ort, um sich nach dem Training zu entspannen, sich auszutauschen und neue Energie zu tanken.

Regelmässig körperlich aktiv sein

Die Angebote richten sich aber nicht nur an Junge und Personen mittleren Alters. Gerade ab dem 60. Lebensjahr ist Bewegung wichtig, um den altersbedingten kör-

perlichen Abbau zu verlangsamen, Muskelkraft und Beweglichkeit zu erhalten, das Gleichgewicht zu verbessern, Stürze zu vermeiden, die geistige Gesundheit zu fördern und die Selbständigkeit im Alltag zu unterstützen.

Regelmässige Aktivität trägt zur Förderung der körperlichen Gesundheit bei, auch im Alter. Die Liste der Vorteile umfasst eine stärkere Muskulatur, geschmeidige Gelenke und feste Knochen. Dies wiederum kann das Risiko von Stürzen und Verletzungen verringern, die für ältere Menschen besonders problematisch sein können. Darüber hinaus kann Sport das Herz-Kreislauf-System stärken, den Blutdruck regulieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Auch das Immunsystem

profitiert von körperlicher Aktivität, was zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten führt.

Nebst den körperlichen Vorteilen hat Sport im Alter auch positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit. Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und kann dadurch die kognitiven Funktionen und das Gedächtnis verbessern. Studien haben gezeigt, dass regelmässige körperliche Aktivität das Risiko von Demenz und Alzheimer verringern kann. Darüber hinaus kann Sport im Alter helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern, was insgesamt zu einem gesteigerten Wohlbefinden führt.

Hinzu kommt das Zwischenmenschliche. Gemeinsame sportliche Aktivitäten ermöglichen es Senioren, neue Kontakte zu knüpfen und soziale Netzwerke zu erhalten oder zu erweitern. Dies ist besonders wichtig, da ältere Menschen häufig einem erhöhten Risiko sozialer Isolation und Vereinsamung ausgesetzt sind. Sportgruppen oder -vereine bieten eine ideale Plattform, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Spass zu haben.

Christine Ettl zeigt, wie wichtig Bewegung für ältere Menschen ist: «In unserem Studio bieten wir Kurse für Senioren an. Es ist uns wichtig, dass sich jede Altersgruppe fit halten kann. Jeder ist willkommen und kann zu einer Schnupperstunde kommen. Für uns ist es zentral, dass man sich beim Training wohl fühlt und sein Wohlbefinden wiederfinden oder erhalten kann.»

EMANUELA MANZARI

Weitere Infos unter: www.eulachfit.ch

Auferstanden nach 15-jähriger Flaute

Seit August letzten Jahres wird auf der Leichtathletikanlage in Guntershausen wieder gesprintet, gesprungen und geworfen. Nach über 15 Jahren Leichtathletikabstinenz wurde die LA TSV Guntershausen wieder ins Leben gerufen.

GUNTERSHAUSEN Endlich wird wieder Leichtathletik betrieben. Die Riege des LA TSV Guntershausen, unter der Leitung Christian Köstlis und Patrick Siegenthalers, beides ehemalige erfolgreiche Leichtathleten, konnte nach 15 Jahren Unterbruch eine stattliche Gruppe von aktuell 16 jungen Nachwuchsathleten und -athleten im Alter zwischen 7 und 14 Jahren regelmässig in den Trainings begrüßen. Bereits zu Beginn der Saison konnten die

Guntershauser Leichtathleten, welche allesamt ihre erste Saison überhaupt bestritten, herausragende Leistungen an den lokalen Ausscheidungen des UBS Kids Cups in Matzingen und Frauenfeld feiern. Dort resultierten nicht weniger als zehn Podestplätze und ebenso viele Top-acht-Rangierungen.

Auch die Thurgauer Einkampfmeisterschaft in Frauenfeld wurde mit viel Vorfreude in Angriff genommen. An diesem Wettkampf machten sich die erst zehn Monate Training der Guntershauserinnen bemerkbar. Es wurden zwar mehrere persönliche Bestleistungen erzielt, welche jedoch nicht für einen Medaillenrang genühten. Trotzdem steckte niemand der jungen Truppe den Kopf in den Sand und die Trainings wurden weiterhin voller Tatendrang absolviert.

Zahnd holt den Titel «Schnellster Thurgauer»

Nach der Sommerpause fand in Guntershausen der Sprintwettkampf «De

Schnällscht Guntershauser» statt. Dabei sprinteten 50 Kinder und Jugendliche auf der roten Bahn um die Bestzeit. Von diesem Anlass konnten sich zehn Guntershauser Athleten für den Thurgauer Final in Kreuzlingen qualifizieren. An ebendiesem Wettkampf zeigte sich, dass Guntershausen einen guten Nährboden für schnelle Sprinter besitzt.

So konnte Vincent Zahnd (2013) den Titel «Schnellster Thurgauer» ersprinten. Er wird am 22. September auf dem Bundesplatz in Bern die Thurgauer sowie die Guntershauser Fahne hochhalten. Nebst dem Sprinttitel konnten sich Feena Bähler, Henri Zahnd und Jari Köstli für die Finals in Kreuzlingen qualifizieren und sich dort ein Diplom ergattern.

Letzten Mittwoch fand in Amriswil der Thurgauer Final des UBS Kids Cups statt. Für diesen qualifizierten sich die 35 stärksten Athleten pro Alterskategorie des Kantons. Mit dabei waren auch sieben Guntershauser Athletinnen. Gemäss den gemeldeten Resultaten aus den Vorentscheidungen durften sich die Guntershauser berechnete Hoffnungen auf den einen oder anderen Spitzenplatz machen.

Sie enttäuschten nicht, so konnte sich Jari Köstli (2017) den Bronzemedailienplatz mit starken Leistungen im Sprint (60m), Weitsprung und Ballwerfen sichern. Weiter konnten vier weitere Top-zehn-Klassierungen durch Sodavin Try, Henri Zahnd, Amadea Oertli und Feena Bähler eingheimst werden.

(MITG)

Interesse?

Möchtest auch du um Medaillen sprinten, springen oder werfen und bist zwischen 7 und 15 Jahre alt? Dann melde dich doch für ein Probetraining jeweils am Montag zwischen 17.15 und 18.45 Uhr bei der Leichtathletik Guntershausen an. Für mehr Infos oder die Anmeldung für ein Probetraining schreibe uns unter: leichtathletik.guntershausen@gmail.com



In Guntershausen wird seit einem Jahr wieder Leichtathletik betrieben.

Bild: zVg

Neun eidgenössische Zweige für die Nordostschweiz



Loris Anliker im Kampf um eine gute Platzierung.

Bild: Andreas Keller

Am Saisonhöhepunkt der Jungschwingsaison in Sion, dem eidgenössischen Nachwuchsschwingertag, massen sich die Jahrgänge 2007 bis 2009 im Sägemehl – unter ihnen auch zahlreiche Schwinger aus der Umgebung. Am Ende durften sich in der Kategorie 2007 fünf Nordostschweizer den eidgenössischen Zweig überreichen lassen. In der Kategorie 2008 waren dies drei Schwinger. Unter ihnen der in Steg im Tösstal wohnhafte Fabio Eicher vom Schwingklub Zürcher Oberland, welcher sich auf dem sehr guten dritten Schlussrang platzieren konnte. Bei den ältesten, Jahrgang 2007, durften sich mit Rempfler Martin und Schönholzer Aaron zwei Thurgauer Athleten den Zweig überreichen lassen. Der Schlatter Sennenschwinger Loris Anliker, der zusammen mit seinem Zwillingbruder Lukas meist in den vorderen Rängen der Schwingfester zu finden ist, hatte mit seiner ersten Niederlage keinen optimalen Start in den Tag. Gegen seinen Luzerner Kontrahenten Ueli Gehrig (Sigigen) hatte er dann keine Mühe mehr und konnte sich die volle Punktzahl einschreiben lassen. Im

dritten Kampf begegnete er dem Freiburger Schlussgangeilnehmer und Sieger der Kategorie 2009 Noé Girard (Le Crêt-près-Semsales). Gegen diesen hatte Loris keine Chance und musste am Sägemehl schnuppern. Auch sein nächster Kontrahent war etwas zu stark für ihn und drückte ihm nochmals eine Niederlage auf. Im fünften und sechsten Gang konnte er sich je ein Unentschieden holen. Mit dieser Gesamtleistung reihte Loris sich mit insgesamt 53.00 erkämpften Punkten auf dem Schlussrang 19b ein.

Weiter vorne in der Rangliste platzierte sich der Wittenwiler Lorin Rhyner auf Rang 8a mit 55.75 Punkten, der für seine gute Leistung einen Zweig in Empfang nehmen konnte.

In fast zwei Wochen, am 8. August, geht ein anderes wichtiges Schwingfest in Appenzell über die Bühne. Das Jubiläumsschwingfest des Eidgenössischen Schwingverbandes, für welches sich der Eidgenosse Samir Leuppi qualifizieren konnte.

(RED)