

wintifit

von André Tummer



**Fitness aus dem Internet?**

Anscheinend sollen über 57 Prozent aller Smartphone-Besitzer eine Fitness-App auf ihrem Handy haben. Kraftübungen werden per Video demonstriert, Trainingsprogramme stehen täglich zum Download bereit und hochgestylte, athletische Körper suggerieren, dass jeder mit der neuen «Fit in 10 Wochen»-App zur Traumfigur gelangt. Neutral betrachtet ist dies eigentlich nichts Neues, denn wer erinnert sich nicht an die Fitnessvideos der 80er Jahre, bei denen die Hollywoodstars jener Zeit als Vorturner dienten.

Das Internet bietet heute enorme Möglichkeiten, doch die Kernprobleme eines Trainings per Videoanleitung sind immer noch gleich: 1.) Trainingsprogramme sind nur dann sinnvoll, wenn sie auf die persönlichen Voraussetzungen des Sportlers zugeschnitten sind. Es gibt kein 08/15-Training, das für alle Menschen gleich funktioniert. Wann welche Übung sinnvoll ist oder nicht, lässt sich nur mit einem erfahrenen Trainer oder Bewegungstherapeuten zusammen erarbeiten. 2.) So ein Video gibt kein Feedback. Bei mangelhafter Bewegungsausführung sinkt die Effektivität der Übung und das Verletzungsrisiko steigt je nach Schwierigkeit der Übung enorm. 3.) Ob ein Trainingsreiz wirksam ist oder nicht, hängt stark von der Tagesverfassung ab. Auch diese kann so ein Onlineprogramm nicht berücksichtigen. 4.) Oft versprechen solche Programme viel mehr, als tatsächlich erreicht werden kann. Nach ein paar Wochen ist dann die Motivation im Keller.

Wer also mit solchen Onlinetools trainiert, der sollte trotzdem den Rat eines gut ausgebildeten Trainers in Anspruch nehmen. Nicht umsonst haben Profisportler einen ganzen Trainerstab um sich herum. Jahrelange Trainings- und Berufserfahrung lassen sich eben nicht durch eine App ersetzen.

André Tummer ist dipl. Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der Wintifit AG.



Zentren für Fitness, Gesundheit & Therapie  
Im Hölzli 10, 8405 Winterthur, und  
Riedackerstrasse 5, 8422 Pfungen  
Telefon 0522331400, www.wintifit.ch

# Erfolgreiche Wasserballfamilie

Die Wasserballteams brachten dem SC Winterthur gleich drei Titel ein. Adriano Di Febbo, Fachwart beim SCW, liefert die Gründe für den grossen Erfolg.

**Winterthur:** Die Fachsparte Wasserball beim Schwimmclub Winterthur war dieses Jahr äusserst erfolgreich. Gleich drei Schweizer-Meister-Titel konnten in die Eulachstadt geholt werden. Die Herren sicherten sich den Titel in der zweithöchsten Spielklasse (NLB). Dazu durften die Damen und das Nachwuchsteam der U-20-Damen den Siegerpokal entgegennehmen. Hinter diesen Erfolgen steht unter anderem auch der Fachwart Wasserball beim SCW, Adriano Di Febbo. Der 44-jährige Winterthurer trägt die Verantwortung für alle Mannschaften und führt die Trainer bei ihrer Arbeit. Dabei erstellt er zusammen mit Cheftrainer Radoslav Moldovanov die Trainings- und Wettkampfplanung. Zusätzlich kümmert sich Adriano Di Febbo um die kommunikativen Belange innerhalb des Wasserballs und ist für die Finanzen gegenüber der Vereinsversammlung verantwortlich.

**Harte Arbeit und mentale Stärke**

Für den Projektleiter der Verkehrssysteme – er hat die Anzeigen für das Bus-, Tram- und Schifffnetz im Zürcher Verkehrsverbund designt – liegen die Erfolge in den konsequenten Trainingsleistungen und dem Zusammenhalt: «Die Spieler und die Coachs fühlen sich wohl bei uns, unterstützen sich gegenseitig und arbeiten hart. Wir sind eine grosse Wasserballfamilie. Alle sind willkommen.» Dazu komme die mentale Stärke der einzelnen Wasserballer. Sie hätten diese Saison immer wieder den

Weg in Spiele zurückgefunden, auch wenn es ab und zu nicht so rund gelaufen sei. Die Torhüter hätten gerade in brenzligen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt und ihre besten Leistungen abgerufen.

Was seinen Anteil am Erfolg angeht, gibt sich Adriano Di Febbo bescheiden: «Ich arbeite bloss im Hintergrund und schaffe die nötigen Grundlagen, damit die Teams trainieren und spielen können. Der Hauptverdienst geht an die Trainer und Athleten.» Trotzdem ist seine Arbeit alles andere als einfach. Da in Winterthur bloss ein Hallenbad besteht, fehlt wegen dessen grosser Auslastung oft genügend Wasserfläche, um Spielsituationen einüben zu können. Sie müssen auf Randzeiten am späten Abend ausweichen, was die Organisation der Übungseinheiten und die Suche nach geeigneten Trainern schwierig mache. «Wir wünschen uns von der Stadt schon lange ein zusätzliches Hallenbad für die Vereine. Aber die finanziellen Lage von Winterthur gibt wenig Anlass zur Hoffnung.»

Auch der SC Winterthur muss mit seinem



Adriano Di Febbo posiert mit einem Wasserball. Bild: mth.

Geld sorgsam haushalten. Obwohl die Herren nach ihrem Meistertitel in die NLA aufsteigen dürften, müssen sie aus finanziellen Gründen verzichten. «Die Meldegebühr ist schon eine grosse Hürde. Zusätzlich müssten wir dann noch zwei ausländische Spieler verpflichten, um auf demselben Niveau wie die Konkurrenz zu spielen zu können. Das übersteigt unsere Mittel.» So investiert der Verein lieber in den eigenen Nachwuchs.

Beispiele für talentierte Jungathleten beim SC Winterthur findet Adriano Di Febbo in der eigenen Familie. Seine Tochter Alessia (14) gilt als eines der aussichtsreichsten Talente des Schweizer Schwimmsports. An den diesjährigen Nachwuchs Schweizer-Meisterschaften vom vergangenen Wochenende gewann die 14-Jährige eine Gold- und zwei Silbermedaillen. Sohn Francesco (12) entdeckte den Wasserballsport für sich und kommt wie seine ältere Schwester in die Talentklasse am Oberstufenschulhaus im Feld in Winterthur. Dort tummelt sich der begabteste Nachwuchs aus Sport und Kunst der Region. Obwohl erst 12-jährig, spielt Francesco Di Febbo in drei Meisterschaften: bei der U13,

der U15 sowie der U17. «Er hat überall schon Tore erzielt», sagt sein Vater stolz.

Seine beiden Kinder sind auch der Hauptgrund, warum sich Adriano Di Febbo beim SC Winterthur engagiert. Nachdem Alessia Di Febbo 2006 dem

«Wir sind eine grosse Wasserballfamilie. Alle sind bei uns willkommen.»

Adriano Di Febbo, Fachwart Wasserball

Schwimmclub beitrug, liess sich der engagierte Papa bis 2014 zum Schwimmrichter weiterbilden. Bei Schwimmwettkämpfen ist er häufig als Speaker tätig. Letztes Jahr hat er nun die Rolle als Fachwart Wasserball übernommen.

**Rugby, Handball und Schwimmen**

Vor allem in Italien, wo Adriano Di Febbos Wurzeln liegen, in Spanien und in allen slawischen Ländern wird die Sportart erfolgreich betrieben. Sie vereint Fähigkeiten aus Rugby, Handball und Schwimmen. Diese spannende Mischung macht für Di Febbo die Faszination des Wasserballsports aus: «Die Sportart besitzt dieselbe Magie wie Fussball oder Rugby. Die Spiele können auf Taktik, Kraft oder Schnelligkeit ausgelegt sein.» Ein guter Wasserballer muss also viele Voraussetzungen mitbringen. Einerseits sollte er kräftig und über eine gute Ausdauer verfügen, andererseits sind eine gute Technik und blitzschnelles Handeln gefragt.

Handeln muss auch Adriano Di Febbo. Bis Anfang August müssen dem Verband alle Teams gemeldet werden. Die Vorbereitungen für eine erneut erfolgreiche Saison sind also voll im Gange.

Michael Hotz

## Brühlgut Stiftung rockt den Triathlon

Letzten Samstag fand in Zürich der diesjährige Schweizer Firmen-Triathlon statt. Mit dabei war auch zum ersten Mal die Brühlgut Stiftung aus Winterthur.

**Zürich:** Die Brühlgut Stiftung war nicht einfach mit gemischten Teams nach Geschlecht am Schweizer Firmen-Triathlon dabei, sondern es waren auch Teilnehmende mit einer Beeinträchtigung am Start. So auch die 22-jährige Natascha Sancassani. Im Voraus enthusiastisch, dass sie zwei Runden (25 km) mit ihrem Fahrrad schafft, bleibt es dann doch bei einer Runde. Natascha Sancassani und ihr Begleiter sind auf ihre Leistung aber trotzdem mehr als stolz. Erschöpft, aber glücklich meint sie: «Mein

Atem ist halt noch nicht so, wie er sollte. Aber ich arbeite daran. Ich bin trotzdem stolz, dass ich die erste Runde durchgezogen habe.» Markus Züllig, der Betreuer und Begleiter von Natascha, ergänzt: «Ich bin ausgelaugt und kaputt. Ich verstehe Natascha, dass sie keine zwei Runden gemacht hat.»

Für die Brühlgut Stiftung ist diese Teilnahme ein wichtiger Beitrag zum Abbau von Schranken und für den Einbezug von Menschen mit Beeinträchtigung in unsere Gesellschaft: «Es soll und ist ganz normal, dass auch Menschen mit Beeinträchtigung bei einem öffentlichen Triathlon mitmachen. So können sie ihren Fähigkeiten entsprechend an ganz normalen Events teilnehmen», so Kai Schwekendiek, Geschäftsbereichsleiter Wohnen und Betreuung bei der Brühlgut Stiftung. red.



Freude herrscht: Natascha Sancassani (2. v. r.) beim Zieleinlauf am Schweizer Firmmentriathlon mit weiteren Teilnehmern der Brühlgut Stiftung. Bild: pd.

## Lukas Nigg holt einen Kranz

Vor 3100 Zuschauern besiegte im Schlussgang des Bündner-Glarner Kantonschwingfests in Schiers Daniel Bösch (Zuzwil) den Bonaduzer Beat Clopath. Lukas Nigg (Attikon) erkämpfte seinen zwölften Kranz nach einem fulminanten Endspurt.

**Schiers:** Daniel Bösch qualifizierte sich für den Schlussgang mit vier Siegen sowie einem Gestellten im zweiten Gang gegen Samuel Giger (Ottoberg). Beat Clopath, fünffacher Bündner Festsieger, bodigte nebst der Niederlage gegen Bösch seine restlichen Gegner jeweils mit Maximalnote und führte vor dem Schlussgang einen Viertelpunkt vor Daniel Bösch. Nach seinem zweiten Sieg gegen Clopath konnte sich Bösch mit 58.25 Punkten erstmals als Bündner Kantonschwingfestieger feiern lassen. Lukas Nigg startete mit einer Nieder-

lage gegen Edi Bernold. In den Gängen zwei und drei stellte er gegen die Nichtkranzer Manuel Breitenmoser (Nassen) und Christian Pianta (Mollis) jeweils mit der Note 8.75. Dank drei abschliessenden Plattwürfen gegen die Kranzschwinger Stefan Rüttsche (Kirchberg SG), Hanspeter Kamer (Benken SG) und Martin Brühlmann (Zihlschlacht) gelang Nigg mit 56.00 Punkten im Rang 8 noch der Kranzgewinn. red.



Der Attiker Lukas Nigg (oben) sicherte sich in Schiers einen Kranz. Bild: pd.

## FC Winterthur verliert das erste Heimspiel

Der FC Winterthur ist mit einer 1:2-Heimniederlage gegen den FC Wil in die neue Saison gestartet. Die Pleite gegen den Ostschweizer Rivalen wäre durchaus vermeidbar gewesen.

**Winterthur:** Der Saisonstart ist dem FC Winterthur missglückt. Das erste Heimspiel ging ausgerechnet gegen den Erzrivalen aus Wil verloren. Die Ostschweizer, die unter türkischer Führung hohe Ziele anstreben, fügten dem FCW eine 1:2-Niederlage zu.

Andres Vasquez brachte den FC Wil mit dem ersten nennenswerten Angriff in der 10. Minute in Führung. Doch bereits zwei Minuten später konnte der FCW reagieren und durch Patrik Schuler zum Ausgleich kommen. Die Winterthurer hatten danach das Geschehen im Griff und hatten eine Riesenchance auf die Führung, die durch Joao Paiva relativ kläglich vergeben wurde.



Joao Paiva (rot) im Kampf um den Ball mit der Wiler Abwehr. Bild: Landbote/hd.

In der 35. Minute nutzte der FC Wil in der Person von Ivan Audino seine zweite Tormöglichkeit und übernahm eher entgegen dem Spielverlauf wieder den Lead, der bis zur Pause bestand hatte.

Nach der Pause versuchte der FCW Druck auf des gegnerische Tor aufzubauen, aber häufig wurde zu umständ-

lich agiert. Erst als der Wiler Samir Fazli nach einem Platzverweis eine Viertelstunde vor Schluss vom Feld musste, wurden die Eulachstädter nochmals gefährlich. Marco Mangold traf in der Nachspielzeit nur die Latte und konnte die Niederlage des FCW nicht mehr verhindern. red.