# CLUB MAGAZIN

2016

Bild: Foto Gaccioli, Kreuzlingen

SCK

SCHWIMMCLUB KREUZLINGEN

Ein paar Sorgen loswerden. Es fällt vieles leichter im Leben, wenn Sie auf Ihre Bank zählen können. Wir von der Thurgauer Kantonalbank kennen und verstehen Ihre Bedürfnisse genau. Weil wir wie Sie im Thurgau verwurzelt sind. Deshalb können Sie sich darauf verlassen, in jeder Lebensphase ehrlich, engagiert und kompetent beraten zu werden. Das macht uns zu der Bank für alle Thurgauerinnen und Thurgauer.

**www.tkb.ch**

Thurgauer Kantonalbank

# HERZLICH WILLKOMMEN

## GRUSSWORT DES VIZEPRÄSIDENTEN

### Liebe Freunde des SC Kreuzlingen

Die Saison 2016 ist bereits im vollen Gange! Und wie!

Schwimmkurse sind gestartet, die Trainer mitten in der Grundschulung wie Wassergewöhnung und ersten Schwimmzügen.

Die ersten Schwimmwettkämpfe wurden erfolgreich mit Medaillen und persönlichen Bestleistungen abgeschlossen.

Unsere Wasserballer aller Kategorien befinden sich mitten in der Meisterschaft. Spannende und nervenaufreibende Matches sind gespielt.

Was aber, steht am Anfang all dieser Aktivitäten? Wasser!

Wasser ein kostbares und lebenswichtiges Gut für den Menschen, die Menschheit. Wir als „Bodenseeler" sind in dieser Hinsicht besonders privilegiert. Wir sehen nicht nur die landschaftliche Schönheit, profitieren auch von einer hohen sauberen Wasserqualität. Einerseits haben wir viel „Wasser vor der Haustüre", andererseits kämpfen wir um mehr „Wasser". „Wasser" zum Trainieren! In Verdankenswerter Weise stellen uns die Schulgemeinde, Gemeinde, der Kanton und die Schwimmbadgenossenschaft „Wasser" zur Verfügung. Dies ist nicht selbstverständlich! Dafür danken wir nicht nur den administrativen Organen, auch ganz bewusst den Personen im Hallen- und Schwimmbad, den Bademeistern! Sie ertragen und zuweilen „erdulden" Sie uns, immer freundlich und hilfsbereit.

Wie aber sieht die Zukunft bezüglich „Wasser" aus? Die Frage ist angesichts der letzten Ablehnung der Volksabstimmung für den Verein zukunftsweisend. Wird man „ gleichviel" Wasser haben wie bisher, ist eine bedingte Entwicklung möglich. Wird man weniger „Wasser" haben, kann das den Verein gefährden. Wird man mehr „Wasser" haben, kann man für eine positive Zukunft planen. Die „Zeichen" stehen in der Angelegenheit „Hallenbad" auf sehr gut! Mit neuer Kraft und Energie wird seitens der Schulgemeinde, Gemeinde, Kanton hart daran gearbeitet ein weiteres Projekt zu lancieren. Wir alle können zu Unterstützern werden, indem wir als Verein positiv auftreten!

Man darf mit Stolz sagen, dass der Schwimmclub Kreuzlingen in den vielen Jahren der Schwimmschule, wohl einigen tausend Menschen schwimmen gelernt hat! Man darf mit Stolz sagen, dass daraus einige exzellente Schwimmer hervorgegangen sind! Man darf mit Stolz sagen, dass die Wasserballer die Region Kreuzlingen, schweizweit, bekannt gemacht haben!

In diesem Sinne, liebe Freunde des Schwimmsports, liebe Schwimmer und Wasserballer, wollen wir auch 2016, am Wasser, mit dem Wasser, und im Wasser leben!

Christian Heller,
Vizepräsident SC Kreuzlingen

**Christian Heller Vizepräsident**

Bild: Foto Gaccioli, Kreuzlingen

# INHALTSVERZEICHNIS


## Herzlich Willkommen
Grusswort des Vizepräsidenten . . . . . 3

## Wasserball Saison 2016
NLA - Team: Der SCK setzt auf die Jugend . . . . . 6
Interview mit Chef-Coach Sirko Roehl . . . . . 6
Spielplan Winterrunde 2016 . . . . . 9
Spielplan Freiluftsaison 2016 . . . . . 9
Spielplan Playoff Spiele 2016 . . . . . 9
Spielplan CH-Cup 2016 Final Four . . . . . 9
Tabelle NLA Stand vom 10.04.2016 . . . . . 10
Eintrittspreise 2016 . . . . . 10
NLA Team . . . . . 12
SC Kreuzlingen II . . . . . 15
Swiss Trophy . . . . . 16
Unsere Wasserball-Trainer . . . . . 17
Unsere U17 . . . . . 18
Junges U15 Team. . . . . 21
U13 hungrig auf Erfolg . . . . . 22
Die Jüngsten: SCK U11 . . . . . 25
SCK @ Küpfer's . . . . . 26
SC Kreuzlingen III: . . . . . 27

## SC Kreuzlingen Club-News
Als Einheit zum Erfolg im Wasser . . . . . 29

## Schwimmen 2016
2015 Jahr der Veränderungen . . . . . 33
Schwimmen Elite A . . . . . 34
Schwimmen Elite B . . . . . 37
Elite C / Delfin / Hai . . . . . 39
Vom Nemo zum Hecht. . . . . 40
Schwimmen International . . . . . 43
Trainingslager Herbst . . . . . 44
Trainingslager Mallorca . . . . . 44

## Schwimmschule
Willkommen in der Schwimmschule. . . . . 47



gedruckt in der schweiz

# WASSERBALL SAISON 2016

## NLA - TEAM: DER SCK SETZT AUF DIE JUGEND

In der Saison 2015, die in der NLA auf Rang 3 abgeschlossen wurde, hatte der grosse Umbruch im Team des SC Kreuzlingen eingesetzt. Nach dem Rücktritt dreier langjähriger Stammspieler rückten einige Junge ins Team nach. Diese konnten sich bereits gut in Szene setzen. Dies hat den SC Kreuzlingen dazu bewogen, den eingeschlagenen Weg konsequent weiter zu gehen.
Mit den Rücktritten von Nicolas Weideli (Captain und erfahrener Centerback-Spieler) und Rudi Vacho (Torgarant als Centerspieler) wird der Umbruch im Team nun abgeschlossen. Erneut rücken junge Spieler nach.

### Die Erfahrenen ....

Auf einer der beiden Ausländerpositionen setzt der SCK 2016 auf die Erfahrung von Linkshänder Milan Petrovic (33), der seine fünfte Saison mit dem SCK bestreiten wird. Dass Remo Keller (27), Robin Pleyer (24), Hansjörg Weber (24), Marc Herzog (23) und Jan Buob (22) bereits zu den erfahrenen Teamstützen gehören, zeigt, wie jung das SCK-Team 2016 ist. Sie alle spielen dank der Nachwuchsarbeit beim SCK seit Jahren in der NLA-Mannschaft.

### ... die Jungen ...

Die ganz junge Garde der Equipe von Trainer Sirko Roehl bilden mit Joel (20) und Philipp Herzog (18), Yannic Dudler (18) und David Strickner (18) alles SCK-Eigengewächse. Während Joel Herzog bereits zum Kader der Herren-Nationalmannschaft gehört, bilden die drei jüngeren Spieler zentrale Stützen der U19 Nationalmannschaft.

### ... und die Neuen

Vier Spieler sind in diesem Jahr neu zum festen Kader gestossen. Vom SC Winterthur zum SCK gewechselt hat Torwart Luca Henzi (20). Veit Albers (18) hatte 2015 seine ersten kurzen NLA-Einsätze und gehört nun als kräftiger Centerback fest zur Mannschaft. Dank seiner enormen Fortschritte in der NLB unter Trainer Benjamin Redder wurde mit Simon Geiser (18) ein weiterer Spieler aus der goldenen U17-Ära der letzten Jahre ins NLA-Team berufen. Für die zweite Ausländerposition hat der SCK ebenfalls auf die Jugend gesetzt. Mit Federico Patti (22) konnte ein junger italienischer Centerspieler verpflichtet werden. Er stammt aus der Heimat des früheren Top-Torwarts des SCK, Francesco Tramacera

### Das Team als Einheit

Das Durchschnittsalter der Mannschaft beträgt gerade mal 22 Jahre. Trainer Roehl setzt aber auf das funktionierende Kollektiv und den Team-Spirit. Junge Spieler werden 2016 sehr viel Verantwortung tragen dürfen. Da sie alle bereits viel Spielpraxis in der NLA und NLB mitbringen, darf ihnen das aber sicher auch zugetraut werden. Neu wird die Mannschaft von Marc Herzog als Captain geführt. Er bestreitet als 23-Jähriger bereits seine neunte Saison im NLA-Team.

### Die Meisterschaft 2016

Trotz des Rückzugs des langjährigen NLA-Teams des SC Frosch Aegeri umfasst die NLA wieder acht Teams, nachdem Swiss Waterpolo Carouge Natation trotz verlorenem NLB-Playoff gegen Winterthur (verzichtet auf den Aufstieg) den Aufstieg bewilligt hat.Die Meisterschaft umfasst 21 Vorrundenspiele (3 Mal gegen jeden Gegner), die Ende Juni abgeschlossen wird, bevor die heisse Playoff-Phase beginnt.

## INTERVIEW MIT CHEF-COACH SIRKO ROEHL

**SCK: „Welches sind deiner Meinung nach die Stärken des neuen Teams?"**
Sirko : „Wir haben in diesem Jahr eine konditionell sehr starke Mannschaft, die heiss auf Wasserball ist und gewinnen will. Im aktuellen NLA-Kader sind sehr viele junge Talente, die letztes Jahr noch U17 Meister wurden und nun zeigen wollen, was Sie schon können. Die Stimmung ist sehr gut und hier wächst wieder eine Mannschaft für die Zukunft heran."

**SCK: „Welches Ziel ist realistisch mit der jungen Mannschaft?"**
Sirko: „Wir wollen im Sommer im Playoff-Final spielen! Das ist ein sehr hohes, aber auch realistisches Ziel. Dafür müssen wir noch hart arbeiten und weiter Fortschritte machen. Wenn wir in den entscheidenden Spielen unsere Leistung auf den Punkt bringen, können wir das schaffen."

**SCK: „Was freut dich besonders an der Mannschaft 2016?"**
Sirko: „Wir haben viel Spass zusammen und alle Spieler sind bereit, im Trai-ning und im Spiel an ihre Grenzen zu gehen. Ich kann von Training zu Training die Entwicklungen sehen. Das macht mir wirklich Freude."

**SCK: „Wie stufst du die verschiedenen Gegner ein?"**
Sirko: „Für mich sind der SC Horgen und Lugano NPS die Meisterschaftsfavoriten. Personell ist Lugano sicherlich am besten besetzt. Das heisst aber nicht, dass wir gegen beide Teams keine Chance haben! Dann sehe ich da ein Mittelfeld mit Schaffhausen, Basel und Genf. Aus meiner Sicht könnte der SC Schaffhausen auch zu einem Stolperstein für die Topteams werden. Bissone und Aufsteiger Carouge werden es dagegen sehr schwer haben."

# AUTO DES JAHRES 2016

CAR OF THE YEAR 2016

**Mit den Highlights der Oberklasse.**

- Mit sensorgesteuerter Heckklappe
- Wellness-Sitz mit Massagefunktion
- Opel OnStar – Ihr persönlicher Online- und Service-Assistent

**Der neue Astra.**
**Ärgert die Oberklasse.**

**Mehr auf www.opel.ch**

OPEL

HELLER AG Automobile

drive and enjoy

Seetalstrasse 89 · 8280 Kreuzlingen
Telefon 071 677 10 70 · www.heller-auto.ch

GEMEINSAM ZIELE ERREICHEN:
Als offizieller Partner & Ausrüster des SC Kreuzlingen.
FIT SEIN WIE EIN PROFI.
MEIN ZIEL
www.ochsnersport.ch
OCHSNER SPORT
Dein Ziel ist unser Ziel.

Weine aus Italien.
Aus Meisters Hand!
Bottega del Vino
WEINIMPORT
Bottega del Vino Weinimport
Obere Weidstrasse 7
CH-8590 Romanshorn
Telefon 071 463 48 72
info@bottega-del-vino.ch
www.bottega-del-vino.ch

## SPIELPLAN WINTERRUNDE 2016

| Datum | Tag | Zeit | Heim | Gast | Resultate | Ort |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Winterrunde** | | | | | | |
| 28.01.2016 | Do | 20:30 | SC Schaffhausen | SC Kreuzlingen | 11 : 13 | HB Schaffhausen |
| 30.01.2016 | Sa | 19:30 | Genève Natation 1885 | SC Kreuzlingen | 10 : 16 | HB Genf Vernets |
| 06.02.2016 | Sa | 16:00 | SC Kreuzlingen | Carouge Natation | 16 : 3 | HB Genf Vernets |
| 20.02.2016 | Sa | 15:30 | SP Bissone | SC Kreuzlingen | 5 : 31 | HB Schaffhausen |
| 21.02.2016 | So | 14:00 | SC Kreuzlingen | SV Basel | 18 : 9 | HB Schaffhausen |
| 09.04.2016 | Sa | 16:00 | SC Horgen | SC Kreuzlingen | 12 : 12 | HB Lido Lugano |
| 10.04.2016 | So | 13:00 | SC Kreuzlingen | Genève Natation 1885 | 10 : 10 | HB Lido Lugano |

## SPIELPLAN FREILUFTSAISON 2016

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **29.04.2016** | **Fr** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **Lugano NPS** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| **01.05.2016** | **So** | **19:30** | **SC Kreuzlingen** | **Carouge Natation** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| 24.05.2016 | Di | 20:45 | SV Basel | SC Kreuzlingen | : | FB St. Jakob Basel |
| 27.05.2016 | Fr | 20:00 | SC Horgen | SC Kreuzlingen | : | FB Käpfnach |
| **28.05.2016** | **Sa** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **SV Basel** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| 02.06.2016 | Do | 20:30 | SC Schaffhausen | SC Kreuzlingen | : | FB Schaffhausen |
| **04.06.2016** | **Sa** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **Genève Natation 1885** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| 05.06.2016 | So | 20:00 | SP Bissone | SC Kreuzlingen | : | FB Carona |
| 11.06.2016 | Sa | 20:45 | Lugano NPS | SC Kreuzlingen | : | FB Lido Lugano |
| **12.06.2016** | **So** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **SP Bissone** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| **17.06.2016** | **Fr** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **SC Schaffhausen** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| 24.06.2016 | Fr | 19:30 | Carouge Natation | SC Kreuzlingen | : | FB Fontenette Carouge |
| **25.06.2016** | **Sa** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **SC Horgen** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |
| **26.06.2016** | **So** | **20:30** | **SC Kreuzlingen** | **Lugano NPS** | : | **FB Hörnli Kreuzlingen** |

## SPIELPLAN PLAYOFF SPIELE 2016

| | | | |
|---|---|---|---|
| 30.06./02./05.07.2016 | Playoff Viertelfinal | best of 3 | 3. Rang : 6. Rang / 4. Rang : 5. Rang |
| 07./09./12./14./16.07.2016 | Playoff Halbfinal | best of 5 | 1. Rang : Sieg. VF 2 / 2. Rang : Sieg. VF 1 |
| 21./23./26./28./30.07.2016 | Playoff Final | best of 5 | Sieger Halbfinal 1 : Sieger Halbfinal 2 |
| 21./23./26.07.2016 | Playoff Spiel um Platz 3 | best of 3 | Verlierer Halbfinal 1 : Verlierer Halbfinal 2 |

## SPIELPLAN CH-CUP 2016 FINAL FOUR

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20.05.2016 | Fr | Lugano NPS | SC Kreuzlingen II | : |
| 20.05.2016 | Fr | SC Horgen | Genève Natation 1885 | : |
| 21.05.2016 | Sa | Spiel um Platz 3 | | : |
| 21.05.2016 | Sa | Finalspiel Schweizer-Cup | | : |

## TABELLE NLA STAND VOM 10.04.2016

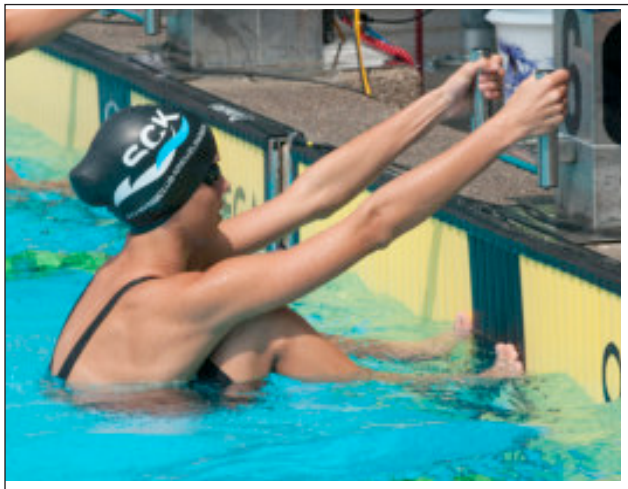
| Rang | Team | Spiele | S | U | V | T+ | | T- | Diff | Punkte |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | SC Schaffhausen | 10 | 8 | 0 | 2 | 132 | : | 94 | 38 | 16 |
| 2 | SC Kreuzlingen | 7 | 5 | 2 | 0 | 116 | : | 60 | 56 | 12 |
| 3 | Lugano NPS | 4 | 4 | 0 | 0 | 74 | : | 37 | 37 | 8 |
| 4 | SC Horgen | 6 | 2 | 2 | 2 | 53 | : | 54 | -1 | 6 |
| 5 | Genève Natation 1885 | 9 | 2 | 2 | 5 | 86 | : | 104 | -18 | 6 |
| 6 | SV Basel | 6 | 2 | 0 | 4 | 63 | : | 73 | -10 | 4 |
| 7 | Carouge Natation | 8 | 1 | 0 | 7 | 53 | : | 110 | -57 | 2 |
| 8 | SP Bissone | 4 | 0 | 0 | 4 | 28 | : | 73 | -45 | 0 |

**Foto: Mario Gaccioli**

## EINTRITTSPREISE 2016

| Abonnement | Erwachsene | Ermässigte* |
|---|---|---|
| Saisonkarte | CHF 70.00 | CHF 45.00 |
| **Einzeleintritte** | | |
| Qualifikation | CHF 8.00 | CHF 5.00 |
| Playoffs | CHF 10.00 | CHF 7.00 |

* Lernende/Studenten/Rentner (mit Ausweis) / Jugendliche bis 16 Jahre gratis



# SUPPORTER SCK
## SCHWIMMCLUB KREUZLINGEN

SupporterSCK
Schwimmclub Kreuzlingen

Die Supporter Vereinigung «SupporterSCK» ist ein eigenständiger und unabhängiger Verein mit dem Ziel, den Schwimmclub Kreuzlingen finanziell und ideell zu unterstützen.

Ein besonderes Augenmerk wird auf die Pflege der Beziehungen gelegt. Je grösser die Vereinigung, desto grösser wird das Beziehungsnetz. Aus diesem grossen Fundus an Wissen, Erfahrung und Bekanntschaften können und sollen Kontakte geknüpft und gepflegt werden, welche dem Schwimmclub Kreuzlingen in irgendeiner Form zugute kommen.

Innerhalb der Vereinigung nimmt die Kontaktpflege einen wichtigen Platz ein. So wurde mit dem Supporter-Apéro vor den Wasserballspielen der ersten Mannschaft ein wichtiger Fixpunkt geschaffen. Es ist erfreulich, wie sich diese Anlässe entwickelt haben.

Mindestens zwei Mal pro Saison wird auch ein Event ausserhalb des Schwimmbad Hörnli organisiert. Diese Anlässe werden jeweils gemeinsam mit den Sponsoren des Schwimmclubs Kreuzlingen durchgeführt und so können wir ein noch besseres Beziehungsnetz anbieten und auch pflegen.

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied, Interessenten können sich jederzeit bei Kurt Höpli melden.

supporter-sck.ch

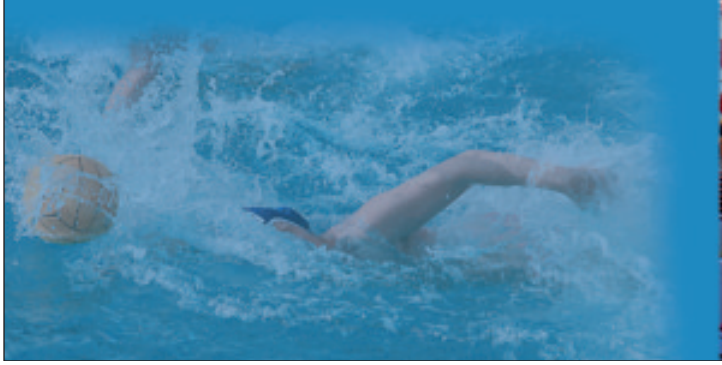
SupporterSCK des Schwimmclub Kreuzlingen
Roger Schläpfer, Präsident
Christof Baumann, Vizepräsident

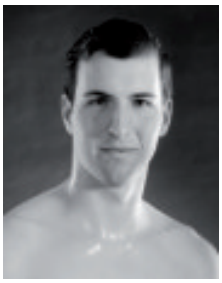
Mitgliederkontakt: Kurt Höpli, Dörfli 10, 8585 Zuben
kurt.hoepli@swissonline.ch


STUTZ Bauunternehmung KREUZLINGEN

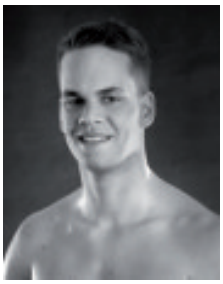
www.stutzag.ch

Spitzenleistungen und Fairness auf dem Bau und im Sport



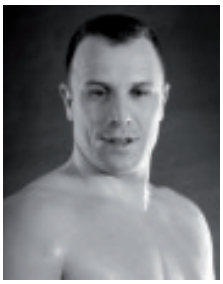


**Hansjörg Weber**
28.03.1992
**Torwart**
Student Verkehrssysteme
spielt Wasserball seit 2004
3x Schweizer Meister
4x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme

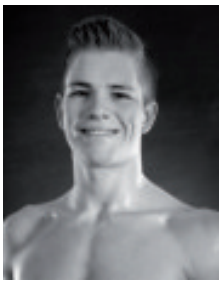


**Luca Henzi**
03.06.1995
**Torwart**
Polymechaniker
spielt Wasserball seit 2007
seit 2015 beim SCK
früher: SC Winterthur

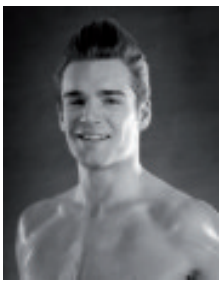
**Veit Albers**
31.05.1998
**Centerverteidiger**
Ausbildung Sport KV
spielt Wasserball seit 2008
seit 2014 beim SCK
2x Schweizer Meister U17
U19 Nationalmannschaft



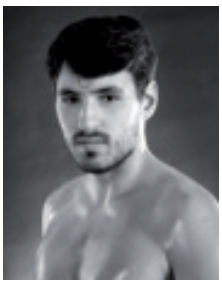
**Milan Petrovic** (SRB)
07.06.1983
**Rechts aussen / Center**
Wasserballprofi
spielt Wasserball seit 1993
früher bei Novi Sad (SRB)
und Spandau Berlin (GER)
2x Schweizer Meister
3x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme



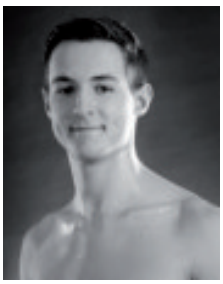
**Simon Geiser**
24.01.1998
**Links aussen**
Ausbildung Sanitär Installateur
spielt Wasserball seit 2008
2x Schweizer Meister U17
U19 Nationalmannschaft



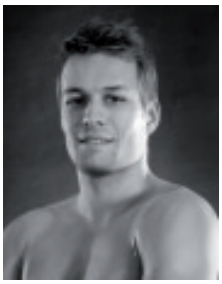
**Remo Keller**
03.12.1988
**Centerverteidiger**
Bauführer
spielt Wasserball seit 1997
5x Schweizer Meister
5x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme



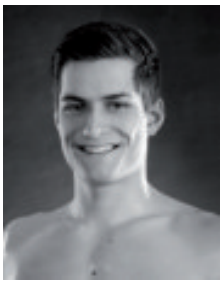
**Federico Patti (ITA)**
02.06.1994
**Center**
Wasserballprofi
spielt Wasserball seit 2004
seit 2015 beim SCK
früher: Pallanuoto Bari



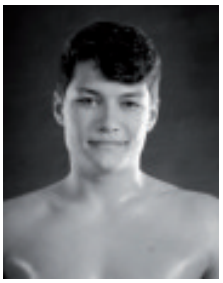
**Jan Buob**
11.12.1993
**Rückraum, Flügel**
Student Gesundheitswissenschaften
spielt Wasserball seit 2003
3x Schweizer Meister
3x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme
Nationalspieler



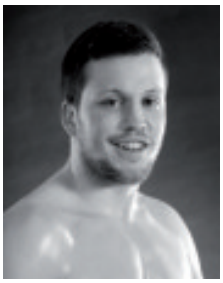
**Marc Herzog**
13.11.1992
**Allrounder**
Student Elektrotechnik
spielt Wasserball seit 1999
5x Schweizer Meister
4x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme
Nationalspieler



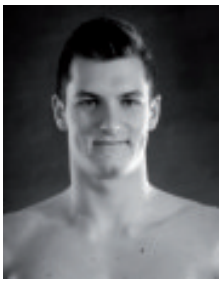
**Joel Herzog**
02.12.1995
**Links aussen**
Student Sportwissenschaft
spielt Wasserball seit 2006
Schweizer Meister
2x Schweizer Cupsieger
Nationalspieler



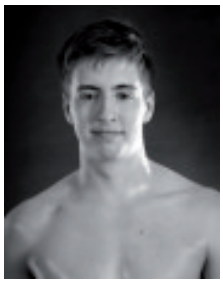
**Philipp Herzog**
02.12.1997
**Rechts aussen**
Schüler Kanti Kreuzlingen
spielt Wasserball seit 2008
Schweizer Meister U17
U19 Nationalmannschaft



**Robin Pleyer**
20.05.1991
**Rückraum / Links aussen**
Student Sportwissenschaft
spielt Wasserball seit 2001
seit 2011 beim SCK
3x Schweizer Meister
3x Schweizer Cupsieger
Champions League Teilnahme
Nationalspieler



**Yannic Dudler**
11.04.1998
**Allrounder**
Schüler PMS Kreuzlingen
spielt Wasserball seit 2008
2x Schweizer Meister U17
U19 Nationalmannschaft



**David Strickner**
21.08.1997
**Rückraum**
Schüler FMS Romanshorn
spielt Wasserball seit 2007
Schweizer Meister U17
U19 Nationalmannschaft

**Sirko Roehl**
22.11.1967
**Cheftrainer**
Dipl. Sportlehrer / Geschäftsleiter
8x Schweizer Meister
7x Schweizer Cupsieger
diverse Titel im Nachwuchsbereich
Teilnahme Champions League und Europacup

**Kristijan Gjulaj**
**Torwarttrainer**
IT Supporter
seit 2015 bei SCK

**Bruno Küpfer**
**Fitnesstrainer**
Inhaber Küpfer's Gym

**Claudia Röger**
**Physiotherapeutin**
eigene Physiotherapiepraxis
seit 2011 beim SCK

**Mathias Rauscher**
**Physiotherapeut**
seit 2016 beim SCK

BODAN

Wir geben jungen Menschen eine berufliche Zukunft.

Wir engagieren uns bewusst für die Reduktion von $CO_2$-Emissionen.

Wir setzen uns täglich für eine einwandfreie Qualität ein.

**Bodan AG**
**Druckerei und Verlag**
Zelgstrasse 1
CH-8280 Kreuzlingen
T +41 (0)71 686 52 52
F +41 (0)71 686 52 51
druck@bodan-ag.ch
**www.bodan-ag.ch**

w studer ag
SANITÄR · HEIZUNG

**Sanitäre Installationen**
**Heizung**
**Reparaturservice**

Seefeldstr. 1 • 8280 Kreuzlingen
Fax 071 688 24 88 • info@wstuderag.ch
**www.wstuderag.ch**

**Tel. 071 688 24 24**

Filiale: Hauptstrasse 37 • 8274 Tägerwilen

Gutes geniessen.

GROTTORIA
WEINE

Hauptstr. 70 | CH-8280 Kreuzlingen
Fon +41 (0)71 672 24 22 | Fax +41 (0)71 672 24 23 | info@grottoria.ch | www.grottoria.ch

## SC KREUZLINGEN II

### Talentschmiede für die NLA

### Trainer:
Benjamin Redder

### Team 2016:
Kristijan Gjulaj (Torwart; 1981)
Mauro Calcagno (Torwart; 1998)
Cédric Fässler (1984)
Matthias Frese (1991)
Benjamin Züst (1991)
Marco Piscopiello (1992)
Jens Grewe (1992)
Joel Herzog (1995)
Elias Stalder (1995)
This Oderbolz (1995)
Zvonimir Zlomislic (1996)
Philipp Herzog (1997)
David Strickner (1997)
Niklas Buob (1997)
Yannic Dudler (1998)
Simon Geiser (1998)
Veit Albers (1998)
Gian Rickenbach (1999)
Noah Dudler (1999)
Mike Lindner (1999)

### Erfolge:
Rang 2 NLB 2013
Rang 1 NLB 2014
Rang 1 NLB 2015

### Trainings:
5 x Wasser
2 - 3 x Kraft/Spinning (Küpfer's Gym) und Hallentraining

Seit vielen Jahren stellt der SC Kreuzlingen eine Mannschaft in der NLB. Sie belegt seit 2011 konstant Spitzenplätze in der Meisterschaft. Auch im Schweizer Cup sorgt sie immer wieder für Furore. Die Mannschaft hat ein sehr gemischtes Gesicht, besteht sie doch einerseits aus erfahrenen Spielern, andererseits aber

auch aus sehr vielen jungen Spielern. Als Trainer amtet Benjamin Redder. Das Konzept der NLB-Mannschaft als Talentschmiede für die NLA bewährt sich hervorragend. Zehn Spieler aus dem 14-Mannkader der NLA haben diese Ausbildungsliga durchlaufen. Mit Yannic Dudler, Joel und Philipp Herzog, Veit Albers, David Strickner und Simon Geiser spielen sechs SCK-Akteure in beiden Mannschaften. In der NLB-Mannschaft sind sie die jungen Leistungsträger. Dank der umfangreichen Spielerfahrung, die sie in der NLB in den letzten Jahren sammeln konnten, gelang es auch hervorragend, sie ins NLA-Team einzubauen, zumal die beiden Teams auch oft zusammen trainieren.

### Benjamin Redder: Der Titel ist auch 2016 das Ziel
Auch 2016 tanzt die zweite Mannschaft wieder auf zwei Hochzeiten. Zum dritten Mal in Folge ist es dem Team gelungen, sich im Schweizer Cup fürs Final Four zu qualifizieren. In der NLB-Meisterschaft lautet das Ziel resultatmässig klar, die Meisterschaft wieder auf Rang 1 abzuschliessen. Vor allem aber soll die Mannschaft weiterhin als Talent-Schmiede für die NLA dienen.

### Ziele:
- Möglichst viel Spielerfahrung für junge Spieler auf dem Sprung in die NLA
- Ältere Spieler (teilweise mit langer NLA-Erfahrung) geben ihre Erfahrung weiter
- Spitzenplatz in der NLB

### Goalie-Trainer beim SCK
Um die Ausbildung der jungen Torhüter beim SCK zu intensivieren und gezielter gestalten zu können, hat der SCK auf die neue Saison hin Kristijan Gjulaj als Goalie-Trainer verpflichtet. Der Routinier wohnt seit vielen Jahren in der Ostschweiz, spielte früher in der Deutschen Bundesliga und zuletzt bei Dornbirn. Neben seiner Trainertätigkeit spielt er auch selber noch in der NLB-Mannschaft und bildet dort zusam-men mit Mauro Calcagno das Torhüter-Duo.

# SWISS TROPHY

## Sinn und Modus:

Um ein zu langes „Stillstehen" der Spieler zwischen Saisonende im Juli und dem Beginn der neuen Saison im Januar zu verhindern, wurde 2015 zum zweiten Mal die „Swiss Trophy" ausgetragen. Diese fand von Mitte Oktober bis im Dezember statt.
Der Modus sah eine einfache Runde in zwei Gruppen vor, danach folgten die Platzierungsspiele.Grundgedanke dieser Meisterschaft ist, dass die Mannschaften bereits früh wieder „Ernstkämpfe" bestreiten, um den Trainingsrhythmus zu erhöhen und um den jungen Spielern im jeweiligen Kader die Chance zu geben, Spielpraxis zu erlangen. Die gesamte Swiss Trophy wird ohne ausländische Verstärkungsspieler gespielt und ist für alle NLA Mann-schaften obligatorisch. Neben dem NLA-Aufsteiger Carouge Natation nahm auch der SC Winterthur als Vertreter der NLB an der Swiss Trophy teil, so dass insgesamt neun Teams in diesem Wettbewerb antraten.

## Resultate

Die Gruppenspiele brachten folgende Platzierungen:

Gruppe A
1. SC Horgen
2. SC Kreuzlingen
3. SV Basel
4. SC Winterthur

Gruppe B
1. SC Schaffhausen
2. Lugano NPS
3. Genève Natation 1885
4. Carouge Natation
5. SP Bissone

Aufgrund des in Horgen verlorenen Auftaktspiels musste der SC Kreuzlingen als Gruppenzweiter in der Zwischenrunde gegen Genève Natation antreten. Leider entschied sich Genève Natation kurzfristig und mit fadenscheinigen Begründungen, nicht zum Spiel in Kreuzlingen anzutreten, so dass die Mannschaft von Trainer Sirko Roehl einer Spielgelegenheit beraubt wurde.

Im Halbfinal traf der SCK deshalb auswärts auf den SC Schaffhausen, der die andere Vorrundengruppe dank eines Forfait-Sieges gegen Lugano, das einen nicht lizenzierten Spieler eingesetzt hatte, gewonnen hatte. Trotz Umstellungsschwierigkeit aufs grosse Spielfeld in der Ballonhalle in Schaffhausen siegte der SC Kreuzlingen dabei letztlich verdient mit 12:9 und qualifizierte sich damit fürs Finale. Da Lugano seinerseits überraschend deutlich gegen den SC Horgen obsiegte, kam es zum traditionellen Showdown zwischen den Tessinern und dem SC Kreuzlingen.

## Spannendes Finalspiel

Lugano NPS hat sich auf die neue Saison hin mit einem ehemaligen italienischen Nationalspieler und langjährigen Profispieler bei italienischen Topteams verstärkt. Da dieser in seiner Jugend mal bei Lugano gespielt hatte, gilt er reglementarisch nicht als Ausländer und durfte in der Swiss Trophy eingesetzt werden. Entsprechend gespannt war man auf Seiten des SC Kreuzlingen, wie sich die junge SCK-Truppe schlagen würde.

Mit grosser Freude darf festgestellt werden, dass der SCK dabei den Luganesi absolut Paroli zu bieten vermochte. Auch wenn dem SCK nach den Rücktritten von Nicolas Weideli und Rudi Vacho die langjährige defensive Versicherung (Centerback) und der Torgarant im Center fehlten, verstand es die Mannschaft um den neuen Captain Marc Herzog, das Geschehen im Wasser jederzeit offen zu halten.

Letztlich musste ein Penaltyschiessen darüber entscheiden, wer den Pokal der Swiss Trophy in die Höhe stehen durfte. Dabei hatte Lugano das nötige Quentchen Glück mehr als der SCK und siegte mit 19:18.

## Positives Fazit

Der SCK darf ein durchaus positives Fazit aus den Spielen im Rahmen der Swiss Trophy ziehen. Die Mannschaft befindet sich auf Kurs und die Integration der vielen jungen Spieler in verantwortungsvolle Positionen ist schon weit fortgeschritten.

Man darf sich nach den Erfahrungen aus diesen Spielen sicher auf eine bestens motivierte, physisch bereite und engagierte Mannschaft 2016 freuen.

## U19 EM-Qualifikation

Die Leistungen der jungen SCK-Akteure sind auch den Verantwortlichen der U19-Nationalmannschaft nicht verborgen geblieben.
Der SC Kreuzlingen wird daher über die Hälfte der Spieler der Schweizer Mannschaft stellen, die voraussichtlich vom 6. bis 8. Mai in Baku (Aserbaidschan) das Qualifikationsturnier für die U19-Europameisterschaft bestreiten wird.
Die Schweizer Auswahl trifft dort auf Gastgeber Aserbaidschan, auf Moldawien und Rumänien. Für die Qualifikation für die EM-Endrunde im September bräuchte es eine Platzierung auf einem der beiden ersten Ränge.
Für die aufgebotenen Spieler wird das Turnier sicher zu einem Höhepunkt in ihrer bisherigen Karriere. Wir wünschen dem ganzen Team viel Erfolg in Baku!

## UNSERE WASSERBALL-TRAINER

Seit Jahren legt der SC Kreuzlingen grossen Wert auf hervorragende Trainer. Auch für den Nachwuchsbereich verfügt der SCK über ein sehr engagiertes und bestens ausgebildetes Trainer-Team. Da der SCK seit Jahren auch in der NLA auf eigene Junioren setzt, kommt den Trainern im Nachwuchsbereich eine sehr wichtige Rolle zu. Gelingt es nicht, die Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren für den Wasserball-Sport zu begeistern, verliert ein Verein viel zu viele Jugendliche im Lauf der Pubertät. Zudem ist erwiesen, dass es sehr schwierig ist, physische und technische Grundlagen, die in diesem Alter nicht erworben wurden, nachher noch nachzuholen

### Das Trainer-Team 2016

### Sirko Roehl

Cheftrainer NLA
Dipl. Sportlehrer/Geschäftsleiter
Trainer beim SCK seit 1995
Geburtstag: 22.11.1967

### Benjamin Redder

Cheftrainer Nachwuchs und NLB
Sekundarlehrer mit abgeschlossenem Studium in Sport und Geschichte.
Beim SCK seit 2008 (als Spieler), seit 2012 als Trainer
Geburtstag: 02.12.1982

### Robin Pleyer

Trainer U11 und U13
Studiert Sportwissenschaften an der Uni Konstanz
Beim SCK seit 2011 (als Spieler), seit 2014 als Trainer
Geburtstag: 20.05.1991

### Joel Herzog

Trainer U15 und U17
Studiert Sport und Physik an der Uni Konstanz
Beim SCK seit 2006 (als Spieler), seit 2015 als Trainer
Geburtstag: 02.12.1995

## UNSERE U17

### Neuaufbau nach drei Meistertiteln in Serie

### Trainer:
Joel Herzog

### Team 2016:
Enrico Scirocco (Torwart; 2000)
Noah Dudler (1999)
Mike Lindner (1999)
Gian Rickenbach (1999)
Yves Herzog (2000)
Nico Canal (2000)
Niklas Heller (2001)
Sem van der Schouw (2001)
Mattia Honegger (2002)
Janic Gysler (2002)
Patrik Schmid (2002)
Noah Dagne (2002)

### Erfolge:
Schweizermeister 2013
Schweizermeister 2014
Schweizermeister 2015

### Trainings:
5 x Wasser, 2 - 3 x Kraft/Spinning (Küpfer's Gym) und Hallentraining

Nachdem der SC Kreuzlingen in der Altersklasse U17 drei Mal in Serie den Meistertitel an den Bodensee geholt hat, erfolgt nun in mancher Hinsicht ein Neuaufbau.
Die beiden kompakten und leistungsstarken Jahrgänge 1997 und 1998 sind mittlerweile dem Jugendbereich entwachsen und haben in grosser Zahl den Durchbruch in die NLB oder gar NLA-Mannschaft geschafft.
Am Beckenrand hat neu Joel Herzog die Verantwortung für Training und Coaching der U17-Mannschaft übernommen. In den Jahrgängen 1999 bis 2002 stehen weniger Spieler zur Verfügung, so dass die Erwartungen resultatmässig angepasst werden mussten. Das Team ist aber top-motiviert.
Mit hoher Ausbildungsqualität und Team-Spirit wollen die Verantwortlichen auch aus dieser jungen Truppe eine schlagkräftige Equipe machen. Die jungen Spieler sollen technisch, taktisch und physisch eine hervorragende Grundlage erhalten, um dereinst wie ihre Vorgänger-Generation den Sprung in die Herren-Teams zu schaffen.

### Ziele:
- Ambitionierte Spieler der U17 werden in 3-4 Jahren zu Leistungsträgern in der NLA
- Möglichst viele weitere Spieler bleiben dem SC Kreuzlingen in der NLB-Mannschaft erhalten
- Optimale Abstimmung von Ausbildung und Sport

### Sport und Ausbildung
In der Altersklasse U17 kommt der Koordination von Sport und Ausbildung eine besondere Bedeutung zu. Es stellt sich oft die Frage, wie es gelingen kann, den hohen Trainingsaufwand mit der weiteren schulischen oder der beruflichen Ausbildung unter einen Hut zu bringen.

### Sport-KV
Als Bildungsstadt bietet Kreuzlingen interessante Möglichkeiten.
SCK: „Noah, für welche Ausbildung hast du dich entschieden?"
Noah Dudler: „Im Sommer 2016 beginne ich meine Ausbildung am Sport-KV Kreuzlingen."
SCK: „Welche Vorteile bietet dir das Sport-KV?"
Noah: „Dieser Ausbildungsweg ermöglicht mir, Beruf und Wasserball zu kombinieren. Die KV-Ausbildung am Sport-KV dauert 4, anstelle der normalen 3 Jahre.
SCK: „Was erhoffst du dir davon?"
Dadurch kann ich alle Morgen-, Abend- und Krafttrainings besuchen, was mich bestimmt meinem Ziel, Mitglied der NLA-Mannschaft zu werden, näher bringt."
SCK: „Wir wünschen dir viel Erfolg auf diesem Weg!"

✔ eigener bauernhof mit weiderindern
✔ fleischreifung am knochen (dry age)
✔ eigene wurstherstellung

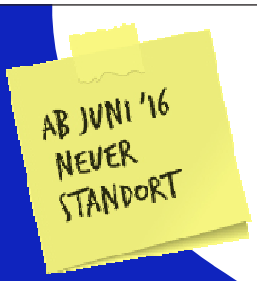
schrofen
hofladen

somm ag · fleisch & comestibles schrofen
jacqueline & klemenz somm
langhaldenstrasse 45 · 8280 kreuzlingen
tel. 071 688 63 93 · verkauf@schrofen.ch
www.schrofen.ch

**öffnungszeiten**
mo – di 9.00 – 12.00 uhr
mi – do – fr 9.00 – 12.00 uhr
13.30 – 18.30 uhr
sa 9.00 – 14.00 uhr

3-PLAN
HAUSTECHNIK

Für Sie im Element.




RIEWAG
Sicherheitstechnik

ALARM EINBRUCH ZUTRITT

riewag.ch

Für Ihre Sicherheit.

Blaser

GETRÄNKE VERTRIEB
KREUZLINGEN

Seetalstrasse 49
8280 Kreuzlingen

Telefon 071 688 22 74
Telefax 071 688 63 69

Arber

Elektro Arber AG
Romanshornerstr. 2
8280 Kreuzlingen

Tel 071 686 80 50
Fax 071 686 80 58

www.arber.ch
info@arber.ch

360° Schweizer Elektrotechnik

TEAMGEIST UND ENERGIE
SINNVOLL VERNETZT

Ein Unternehmen der Burkhalter Group

Wärmetauscher · Kühltürme · Rückkühler

ENERGIETECHNIK REGELTECHNIK hauser AUTOMATIC

8304 Wallisellen I Fon +41 (0)44 839 40 80 I hauserautomatic.ch

NATIONALE
ELITESPORTSCHULE
THURGAU

AUSBILDUNG IM NACHWUCHSLEISTUNGSSPORT
UNTER ANDEREM PATRICK SCHWARZENBACH UND ALEKSI SCHMID
MEHR ALS 175X SCHWEIZERMEISTER
MEHRERE JUN. EM + WM MEDALLIEN
WWW.ELITESPORTSCHULE.CH

## JUNGES U15 TEAM

### Trainer:
Joel Herzog

### Team 2016:
Mattia Honegger (Torwart; 2002)
Felix Rieche (Torwart, 2003)
Niklas Heller (2001)
Sem Van der Schouw (2001)
Noah Dagne (2002)
Janic Gysler (2002)
Kohler Tim (2002)
Patrik Schmid (2002)
Björn Rechsteiner (2002)
Adrian Zanardelli (2002)
Kohler Jonas (2003)
Flurin Rickenbach (2003)
Tim Van der Schouw (2003)
Alex Lindner (2003)
Livio Tillema (2003)
Benjamin Pfister (2004)

### Erfolge:
Rang 4 Meisterscjaft 2015
Rang 5 Meisterschaft 2014
Vize-Schweizermeister 2013

### Trainings:
3 - 4 x Wassertraining
1 x Athletik

IIn der Altersklasse U15 verfügt der SC Kreuzlingen nur über zwei Spieler des ältesten Jahrgangs. Dadurch kommen in der U15 Mannschaft auch sehr viele jüngere Spieler aus dem U13 Kader zu regelmässigen Spieleinsätzen. Gegen körperlich überlegene Gegner überzeugen sie mit beherztem Einsatz und grossem Willen.

Die Meisterschaft 2016 wird erneut in drei regionalen Vorrundengruppen ausgetragen, aus denen sich dann die stärksten Teams fürs Finalturnier qualifizieren.

Unsere U15 trifft dabei in der Ostgruppe auf sehr starke Konkurrenz. Dennoch wird die Mannschaft alles versuchen, sich fürs Finalturnier im Juni zu qualifizieren

### Der Trainer hat das Wort:
„Die Mannschaft muss als Kollektiv auftreten. Wasserball ist eine Sportart, bei der der Teamgedanke ganz besonders wichtig ist. Jeder Spieler muss immer zuerst an die Mannschaft denken: Hat ein Mitspieler eine bessere Schussposition als ich? Kann ich meinem Kollegen in der Verteidigung helfen?
Die Mannschaft ist im Durchschnitt noch sehr jung (die Hälfte der Spieler ist auch noch in der U13 Mannschaft spielberechtigt). Sie macht aber in Punkto Spielintelligenz und Spielwitz grosse Fortschritte. Im Training arbeiten wir konsequent an der Kondition und der Technik mit dem Ball. Vor allem auch in den Spielen gewöhnen sich die jungen Akteure langsam an das körperbetonte Wasserball, das in der höheren Altersklasse auf sie zukommt. Das Training mit den Jungs macht mir viel Spass."

### Ziele:
- Fortsetzung der schwimmerischen und konditionellen Grundausbildung
- Festigung technischer Grundlagen des Wasserballspiels
- Erlernen und Einsatz taktischer Elemente im Spiel
- Schrittweises Heranführen an die Anforderungen im Leistungssport

### Nachwuchsmeisterschaften im Schweizer Wasserball

**U17- Meisterschaft:**
15 Teams in drei Gruppen mit anschliessender Finalrunde.

**U15- Meisterschaft:**
18 Teams in drei Gruppen mit anschliessender Finalrunde.

**U13- Meisterschaft:**
13 Teams in drei Gruppen mit anschliessender Finalrunde.

**U11- Meisterschaft:**
6 Teams in einer Gruppe.

## U13 HUNGRIG AUF ERFOLG

### Trainer:
Robin Pleyer

### Team 2016:
Felix Rieche (Torwart; 2003)
Flurin Rickenbach (2003)
Tim Van der Schouw (2003)
Alex Lindner (2003)
Livio Tillema (2003)
Francesco Marcantonio (2003)
Jonas Kohler (2003)
Peter Burzan (2004)
Benjamin Pfister (2004)
Louis Fügner (2004)
Miran Imeri (2004)
Georgis Maqsou (2004)
Antonios Maqsou (2005)
Gian Rutishauser (2005)
Cyrill Spreiter (2005)
Flavio Bucca (2005

### Erfolge:
Vize-Schweizermeister 2015
Vize-Schweizermeister 2014
Rang 3 Meisterschaft 2013

### Trainings:
4 x Wasser

Das U13 Team des SC Kreuzlingen setzt sich auch 2016 sehr hohe Ziele. Die Erfolge und Medaillengewinne der letzten Jahre sollen fortgesetzt werden. Zwar geht es in dieser Altersklasse in erster Linie um das Erwerben der wasserballerischen Grundlagen-Fertigkeiten, doch das Spiel macht den Jungs grossen Spass. Die Beteiligung an der Schweizermeisterschaft erlaubt es dem Team, sich immer wieder mit anderen Teams zu messen und die eigenen Fortschritte an den Resultaten zu erkennen. Die Meisterschaft 2016 wird in einer Vorrunde mit drei regionalen Gruppen und einem Finalturnier ausgetragen. In der Vorrunde trifft der SCK dabei auf die Mannschaften von TriStar, Schaffhausen/Aquastar und Winterthur. Das Ziel besteht hierbei darin, sich möglichst direkt als Gruppensieger fürs Finalturnier der besten vier Teams der Schweiz im Juni zu qualifizieren. Trainiert und gecoacht wird die Mannschaft von NLA-Stammspieler Robin Pleyer.
Die Spielregeln sind dem Alter der Kinder angepasst. Die Spielzeit beträgt 4 x 5 Minuten, wobei die Zeit nur nach einem Torerfolg angehalten wird statt nach jedem Pfiff des Schiedsrichters. Zudem wird mit einem kleineren Ball gespielt, den die jungen Wasserballer mit einer Hand halten können

### Der Trainer hat das Wort:
„In dieser Saison hat das Team bereits beim ersten Turnier angedeutet, dass hier einige Talente heranwachsen, welche unserem Verein noch viel Freude bereiten können. Beide Spiele konnte man dabei diskussionslos gewinnen. Viel Gewicht wird neben der individuellen Förderung der schwimmerischen und konditionellen Grundlagen und der technischen Basis auch auf den Spass am Spiel und den Teamgedanken gelegt. Die jungen Wasserballer lernen von Anfang an, dass der Erfolg in unserem Sport ganz stark von einer geschlossenen Mannschaftsleistung abhängt."

Um den Mannschaftsgeist und das Zusammenspiel möglichst optimal zu fördern, trainieren die Nachwuchs-Mannschaften beim SC Kreuzlingen denn auch gemeinsam als eigenständige Trainingsgruppen. Neben den Wasserballtrainings sollen die Spieler aber auch weiterhin die Trainings in den Schwimmgruppen besuchen.

### Ziele:
- Erlernen der technischen Grundlagen fürs Wasserballspiel
- Erste Wettkampferfahrung
- Spass an der Bewegung, am Element Wasser und am Ballspiel fördern
- Schwimmerische Grundausbildung

Schlemmer Zentrum

METZGEREI BOLLIGER

Hauptstrasse 60 · Kreuzlingen · 071 672 41 12
Hauptstrasse 46 · Berg · 071 636 13 44
schlemmerzentrum@bollimetzg.ch

*Ein Wasserprofi, mit dem es richtig gut läuft.*

- *Leitungs-Check*
- *Spülung und Entstopfung*
- *Schacht-Entleerung*

FILTECH
ROHRREINIGUNG

Filtech AG
8280 Kreuzlingen, Zelgstrasse 7
Telefon +41 (0)71 688 55 88
www.filtech-rohrreinigung.ch

# Mannschaftssportler.

Jetzt mit Preisvorteil: Fr. 8'870.–[1]

## Der Sharan ALLSTAR.
Bereits für Fr. 36'600.–[1]

Sein flexibles Platzangebot bringt ganze Mannschaften in Fahrt. Mit elektrischen Schiebetüren und einer Vielzahl an Extras wie dem Navigationssystem "Discover Media", der automatischen Distanzregelung "ACC" und dem Park-Pilot inkl. Rückfahrkamera meistert das Platzwunder jede Herausforderung. Im Innenraum sorgen der Stoffsitzbezug "Pentastripe" und eine edle Ziernaht in Cashmere für ein elegantes Ambiente. Kommen Sie vorbei und erleben Sie den Sharan auf einer Probefahrt.

[1]Berechnungsbeispiel: Sharan ALLSTAR 1.4 TSI, 150 PS, 6-Gang manuell, Energieverbrauch: 6.4 l/100 km, $CO_2$-Emission: 149 g/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 139 g/km), Energieeffizienz-Kategorie: E. Regulärer Preis: Fr. 45'470.–. Preis Sondermodell: Fr. 40'600.– (Kundenvorteil Fr. 4'870.–), abzüglich ALLSTAR-Prämie Fr. 4'000.–, tatsächlich zu bezahlender Preis: Fr. 36'600.–. Abgebildetes Modell inkl. Mehrausstattung (Dachreling eloxiert, Metallic-Lackierung Dark Bronze): Fr. 37'870.–. Das Angebot ist gültig für Vertragsabschlüsse vom 1.3. bis 30.4.2016. Immatrikulation: Neubestellungen bis 30.9.2016, Lagerfahrzeuge bis 13.5.2016. Preisänderungen vorbehalten.

Volkswagen

amag

**AMAG Kreuzlingen**
Hauptstrasse 99, 8280 Kreuzlingen
Tel. 071 678 28 28, www.kreuzlingen.amag.ch

## DIE JÜNGSTEN: SCK U11

### Trainer:
Robin Pleyer

### Team 2016:
Antonios Maqsou (2005)
Gian Rutishauser (2005)
Cyrill Spreiter (2005)
Flavio Bucca (2005)
Ioan Walser (2005)
Lennox Rutishauser (2005)
Rayan Wicker (2005)
Eron Shermeti (2005)
Quirin Simon (2005)
Fabio Bittner (2005)
Luca-Elia Bucca (2005)
Maurus Tilleman (2006)
Daniel Focke (2006)
Matteo Bittner (2007)

### Trainings:
2 - 4 x Wassertraining

Die Wasserballausbildung beim SC Kreuzlingen beginnt unmittelbar im Anschluss an die Schwimmschule. Kinder, die Freude am Wasser und einem Mannschaftssport haben, können in der Gruppe Nemo erstmals mit dem Wasserballsport in Kontakt kommen. Die Trainings sind noch spielerisch ausgerichtet und sollen vor allem die Freude an der Bewegung im Wasser und am Ballsport fördern.
Sobald die Kinder über genügend gute Schwimmkenntnisse verfügen, werden sie in die U11 Mannschaft aufgenommen und lernen den Was-serballsport von Grund auf kennen.
Zu den Höhepunkten der U11 Saison gehört sicher das jährliche Trainingslager im Sportzentrum Kerenzerberg, wo die Kinder viel Spass haben und gleichzeitig grosse Fortschritte machen können. Daneben werden auch immer wieder Trainingsspiele gegen andere Teams organisiert.
2016 findet erstmals wieder eine richtige U11 Meisterschaft statt. Neben 5 anderen Teams ist der SC Kreuzlingen auch dabei. Die Jüngsten des SC Kreuzlingen sind natürlich heiss auf eine Medaille!

### Ziele:
- Spass an der Bewegung, am Element Wasser und am Ballspiel fördern
- Schwimmerische Grundausbildung
- Einführung in grundlegende Wasserballtechniken

Haben wir dein Interesse geweckt?
Melde dich einfach bei Trainer
Robin Pleyer (076 577 82 38)
oder direkt beim Chef Nachwuchs Wasserball,
Ruedi Herzog (079 795 12 65).

## SCK @ KÜPFER'S

Seit 1995 ist Küpfer's Gym das offizielle Fitnesstrainings-Center des SC Kreuzlingen. Mehrmals wöchentlich, je nach Trainingsphase, feilen die NLA-Spieler, viele Nachwuchsspieler und die Topschwimmer bei Küpfer's an ihrer Fitness.
Wasserball gilt in der Sportwelt als komplexe und sehr anspruchsvolle Sportart. Ohne eine entsprechende körperliche Fitness sind die hohen athletischen Anforderungen kaum zu erfüllen. Wir haben uns daher mit Bruno Küpfer unterhalten und blicken etwas hinter die Kulissen.

### Herzlichen Dank für 20 Jahre Unterstützung

An dieser Stelle möchte sich der SC Kreuzlingen ganz herzlich bei der Familie Küpfer für die tolle Unterstützung in den letzten 20 Jahren bedanken. Acht NLA-Meistertitel, unzählige Medaillen in den Nachwuchsmeisterschaften und im Schwimmen sind auch das Ergebnis dieser Zusammenarbeit. Wir freuen uns, dass das Küpfer's Gym die Unterstützung fürs junge NLA-Team 2016 noch weiter verstärkt hat. Vielen Dank!

SCK: „Bruno, was macht Wasserball aus deiner Sicht als Fitness-Spezialist besonders anspruchsvoll?"
Bruno Küpfer: „Wasserball besteht fast aus zwei Disziplinen. Einerseits muss ein Spieler ein ausgezeichneter Schwimmer sein, andererseits aber auch ein robuster, kräftiger Athlet."
SCK: „Auf die Saison 2016 hin fand ein grosser Generationenwechsel im Team statt. Was ist neu im Fitness-Training?"
Bruno: „Die Spieler des neuen NLA-Teams haben fast alle schon als junge Wasserballer mit Krafttraining begonnen. Sie sind daher auf einem sehr guten Stand, so dass man in Sachen Krafttraining einen wichtigen Schritt weiter gehen kann. Das motiviert uns natürlich auch selber."
SCK: „Welche Ziele verfolgst du zusammen mit den SCK-Trainern?"
Bruno: „Die Sportler sollen die wichtigsten Kraftübungen exakt beherrschen und dabei ihre Gelenke korrekt stabilisieren können. Das ist die Grundvoraussetzung für den erhofften Erfolg. Zudem dient das regelmässige Krafttraining der Verletzungsprävention, z.B. im Schulterbereich. Dieses Bewusstsein muss bereits früh immer wieder gefördert werden."

Küpfer's Gym Kreuzlingen

SCK: „Worauf musst du zusammen mit den Sportlern bei deren Trainings besonders achten?"
Bruno: „Mir ist sehr wichtig, dass die Spieler die Übungstechnik sauber beherrschen und möglichst kräftig im vollen Bewegungsumfang sind."
SCK: „Welche Bereiche des Körpers müssen bei einem NLA-Wasserballer besonders intensiv trainiert werden?"
Bruno: „Das zentrale Element sind die Rumpfstabilität und die Ganzkörperkraft. Wir versuchen alle Erkenntnisse aus der modernen Krafttrainingslehre mit den Anforderungen des Wasserballs zu kombinieren. Besonderes Gewicht wird auch auf die Grundfitness gelegt, zudem wird das Training periodisiert und die Trainingsphasen werden auf den Meisterschaftsverlauf abgestimmt."
SCK: „Welchen Eindruck hast du von der neuen, sehr jungen Mannschaft im Fitnessbereich bisher?"
Bruno: „Ich stelle eine sehr hohe Motivation der Spieler fest, sich auch im Kraftbereich weiter zu entwickeln, neue Formen und Hinweise aufzunehmen. Diese noch engere Zusammenarbeit verlangt unsererseits natürlich deutlich mehr Aufwand, wird sich aber bestimmt auszahlen. Wir freuen uns auf eine Mannschaft, die dank bester Fitness und Ausdauer im Spiel bis zur letzten Minute den Gegner unter Druck setzen kann."

SCK: „Ganz herzlichen Dank für diesen Einblick ins Fitnesstraining unserer Sportler!"

## SC KREUZLINGEN III:

### Die Katze lässt das Mausen nicht

Spielte der SC Kreuzlingen in der Saison 2015 neben der NLA noch mit zwei Teams in der NLB, haben die Verantwortlichen auf die Saison 2016 hin eine Änderung vorgenommen.

Durch den Rücktritt erfahrener NLA-Spieler und das Nachrücken junger Talente aus der NLB in die NLA ist es sinnvoll, sich auf eine NLB-Mannschaft zu konzentrieren. Ehemalige NLA-Spieler haben aber weiterhin Lust, Wasserball zu spielen, ohne jedoch allzu weite Reisen zu den Auswärtsspielen auf sich nehmen zu müssen und täglich zu trainieren. Dazu haben einige bisherige NLB-Spieler erklärt, aus Studien- und Ausbildungsgründen etwas kürzer treten zu wollen.

Daher wurde neu eine Mannschaft in der 2. Liga gemeldet. Dadurch erhalten nun auch Spieler, die den Aufwand, der nötig ist, um den Sprung in die NLA zu schaffen, nicht betreiben wollen oder können, die Möglichkeit, ihrer Wasserball-Leidenschaft weiterhin frönen zu können.

Gleichzeitig kann in dieser Mannschaft auch ganz jungen Spielern, die behutsam in Richtung NLB aufgebaut und vorbereitet werden sollen, eine Gelegenheit geboten werden, weitere Spielerfahrung, auch gegen körperlich überlegene Herren, zu sammeln. Da die diesjährige U17 Meisterschaft relativ wenig Spiele vorsieht, ist dies von besonderer Bedeutung. Die jüngsten Spieler, die hier zum Einsatz kommen, sind denn auch erst 15-jährig.

Dass das Wasserball-Fieber und der Ehrgeiz auch den älteren Spielern noch keineswegs abhanden gekommen sind, zeigen denn auch die ersten Spiele auf, die alle sehr deutlich gewonnen werden konnten.

### 2. Liga Ost

In der 2. Liga wird eine Meisterschaft in regionalen Gruppen ausgetragen. Das Team SC Kreuzlingen III spielt in der Ostgruppe und trifft dabei auf folgende Gegner:
WSC Kloten
SC Thalwil
WBK Zürich III
SC Frauenfeld II
WBA TriStar U20
WBA TriStar II und
SC Winterthur II

Da einige dieser Teams im Winter über grössere Becken als das Egelsee verfügen, können diese Spiele auch als willkommene Möglichkeit genutzt werden, auf grösseren Spielfeldern Spiele auszutragen. Das ist gerade auch für jene Akteure in der Mannschaft, die auch NLB spielen, von Vorteil. Ob sich alle Spieler auf das grosse Becken im Hörnli und die langen Schwimmsprints dort freuen, lassen wir an dieser Stelle mal offen….

### Das Team

Niklas Buob (1997)
Mauro Calcagno (1998)
Noah Dudler (1999)
Urs Engeler (1997)
Cédric Fässler (1984)
Matthias Frese (1991)
Yves Herzog (2000)
Mike Lindner (1999)
This Oderbolz (1995)
Marco Piscopiello (1992)
Benjamin Redder (1982)
Gian Rickenbach (1999)
Enrico Scirocco (2000)
Samuel Stalder (1998)
David Strickner (1997)
Rudi Vacho (1982)
Nicolas Weideli (1982)
Benjamin Züst (1991)

WIR **PLANEN** UND **BAUEN**
LEBENSRÄUME FÜR SIE !

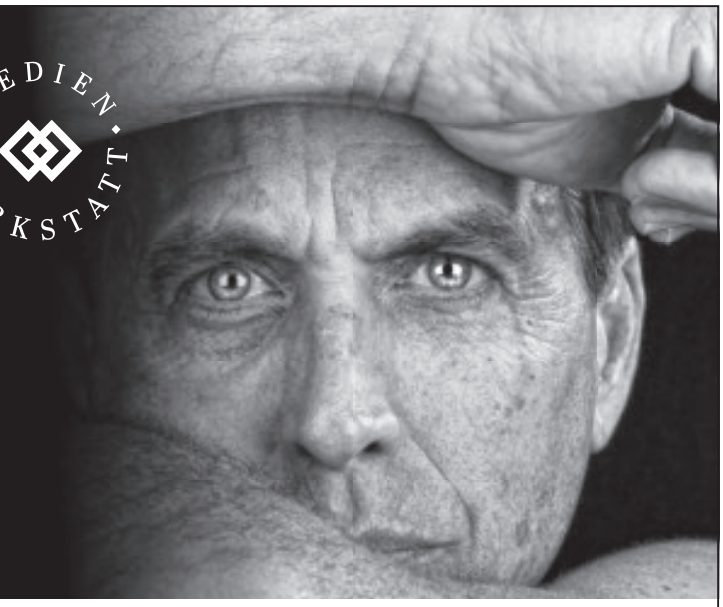
ARCHITEKTURBÜRO
ALTWEGG OBERHÄNSLI AG

FALKENSTRASSE 27
8570 WEINFELDEN

071 657 21 27
www.altwegg.ch

« Die medienwerkstatt ist Ihre Produktionsagentur für digitale und gedruckte Kommunikationslösungen. Sie erhalten von uns alle Dienstleistungen aus einer Hand. Von der Gestaltung über die Medienrealisation bis hin zum elektronischen oder gedruckten Produkt. »

MEDIEN WERKSTATT



medienwerkstatt ag, steinackerstrasse 8, 8583 sulgen, www.medienwerkstatt-ag.ch

Tel. 071 686 50 30
Fax 071 686 50 31
www.raschle-holzbau.ch
office@raschle-holzbau.ch

**manchmal ist der Holzweg der richtige**

# SC KREUZLINGEN CLUB-NEWS

## ALS EINHEIT ZUM ERFOLG IM WASSER

### Vorstand komplett

Der Schwimmclub Kreuzlingen hat wieder eine komplete Vereinsführung. An der Generalversammlung vom 17. März 2016 haben die Mitglieder des SCK mit Max Wicker einen neuen Präsidenten, mit Patric Spreiter einen neuen Aktuar und mit Marc Rutishauser einen neuen Leiter Schwimmen gewählt.

Präsident Max Wicker gibt mit der «Vision 2020» ehrgeizige Ziele vor bis zum Jubiläumsjahr. Diese reichen von der Verbesserung der Strukturen bis hin zu Olympiateilnahmen.

### Aktiver Präsident

Max Wicker ist noch keinen ganzen Monat im Amt. Doch bereits ist spürbar, dass der neue Präsident dem Schwimmclub Kreuzlingen neuen Schwung verleihen will. Mitte März wählte die Vereinsversammlung den ehemaligen Schwimmer und Wasserballer aus Güttingen an ihre Spitze. Am Mitwoch den 6. April 2016 stellte Max Wicker im Freibad Hörnli drei weitere neue Personen in der Clubleitung sowie die „Vision 2020" vor.

### Neue Vorstandsmitglieder

Patric Spreiter folgt auf Barbara Buob als Aktuar und Marc Andrew Rutishauser ersetzt Daniel Rickenbach als Ressortleiter Schwimmen im Clubvorstand. Der Berger möchte sich vor allem für die bestmögliche Ausbildung der Kinder stark machen. Als neuer vollamtlicher Cheftrainer Schwimmen wurde Robert Kryjak angestellt. Der Deutsche sieht gutes Potenzial in den Kreuzlinger Talenten und will sich ins Zeug legen, dass bei den Olympischen Spielen 2020 in Tokyo auch Schwimmer vom Bodensee an den Start gehen.

### Vision 2020

Diese Zeilsetzung ist zugleich Inhalt des sportlichen Teils der „Vision 2020" welche sich der SC Kreuzlingen gegeben hat. Der Verein mit seinen rund 350 Mitgliedern will nach vorne schauen, sich entwickeln und viel erreichen, erklärt Max Vögeli die Strategie für die nächsten vier Jahre bis zum Jubiläum des Vereins.

Der SC Kreuzlingen wird 2020 sein 75jähriges Bestehen feiern und will dieses sportlich mit Meistertiteln bei den Schwimmern und Wasserballern krönen. Auch im Breitensprort will man weiter aktiv bleiben und die vereinseigene Schwimmschule noch erweitern. Sie soll einst auch für Erwachsene offen sein. Über 8000 Kinder haben in den letzten 40 Jahren in der Schwimmschule des SCK schwimmen gelernt.

### Mehr Wasserfläche benötigt

Mehr Wasserfläche! Ein Thema, das den SCK schon lange beschäftigt. Der Schwimmclub begrüsst die Bestrebungen von Schule und Stadt zur Erweiterung des Hallenbads Egelsee sehr.

### Umfeld und Strukturen

Um alle Ziele der Vision 2020 zu erreichen, müsse der Club aber seinem Umfeld Sorge tragen. „Wir haben jahrelang von Personen gelebt, die sich fast 200 Prozent eingesetzt haben", sagt Max Wicker. Den ehrenamtlichen engagierten Helfern könne man nicht zu viel zumuten. Entsprechend sind neue Strukturen angedacht, um die Arbeit besser zu verteilen. Der neue Vereinspräsident hat etwa die Schaffung eines Vereinsbüros im Auge, wo bestimmte Aufgaben zentralisiert und effizienter erledigt werden könnten.

(Bericht Thurgauer Zeitung vom 8.4.16)

**Neue und bewährte Kräfte beim SC Kreuzlingen: Marc Andrew Rutishauser, Ressortleiter Schwimmen, Cheftrainer Robert Kryjak, Vizepräsident Christian Heller und Präsident Max Wicker**

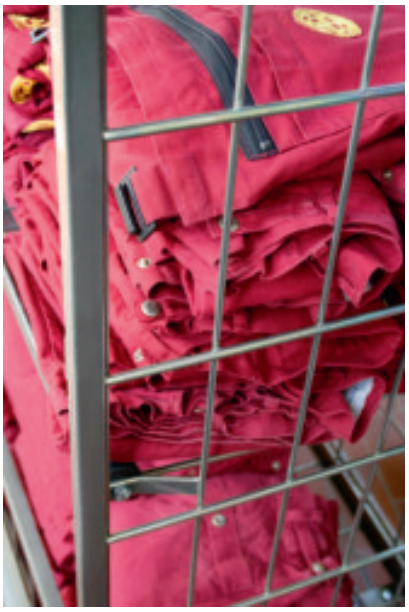
Küpfer's Gym
Kreuzlingen

Fit werden, fit sein, fit bleiben
mit Fitnesscenter Küpfer's Gym
melden Sie sich für ein Probetraining an

Exclusive-Sponsor und offizielles
Fitnesscenter des SCK

www.kuepfersgym.ch

Hafenstrasse 48 • 8280 Kreuzlingen • Tel. 071 672 74 73 • fitness@kuepfersgym.ch



WÄSCHEREI GYSLER AG 8280 KREUZLINGEN

MWSt. Nr. 193 371

Grenzstrasse 11 · 8280 Kreuzlingen
Telefon 071 672 20 44 · Fax 071 671 26 41
www.waescherei-gysler.ch

menegardi
Fassadenbau
Bedachungen

Menegardi AG 8280 Kreuzlingen
071 680 05 50 info@menegardiag.ch

/ Damit Sie genau jetzt sauberen Strom haben.

Wozu immer Sie gerade Energie brauchen: Wir haben sie. Und zwar rund um die Uhr. Alles zu Strom, Wasser und Erdgas auf www.tbkreuzlingen.ch oder telefonisch unter 071 677 61 85.

TECHNISCHE BETRIEBE KREUZLINGEN

Immer Energie für Sie.

KÜCHEN | INNENAUSBAU | BÄDER | KOCHSTUDIO |

Wir schaffen Räume zum Wohnen und Leben.

Willkommen in der grössten Küchen- und Innenausbau-Ausstellung der Ostschweiz auf 1200 m².

Sonnenwiesenstrasse 22
CH-8280 Kreuzlingen
Tel. +41 (0)71 686 70 50
info@kocherhans.ch

kocherhans
KÜCHEN UND INNENAUSBAU

www.kocherhans.ch

Bild: Hansjörg Weber, Sulgen

# SCHWIMMEN 2016

## 2015 JAHR DER VERÄNDERUNGEN

Mit hohen Erwartungen startete der SCK im September 2014 in die Schwimm-Saison 2015.

### Medaillenspiegel/Statistik

Obwohl sich der Abgang von Aleksi Schmid (startet nun für SN Lancy), im August 2014, merklich im Medaillenspiegel der vergangenen Saison niederschlug, konnten wiederum erfolgreiche Teilnahmen an Schweizermeisterschaften verbucht werden. Mit insgesamt 21 Finalteilnahmen, fünf Gold-, sechs Silber- und zwei Bronzemedaillen sowie einem Durchschnitt von 83.8% persönlicher Bestzeiten, hat das Team des SCK wiederum eine ausgezeichnete Bilanz an offenen und Nachwuchs-Schweizermeisterschaften erschwimmen können.

### Nachwuchs CH-Meisterschaft

Für die Nachwuchs-Schweizermeisterschaften im Juli qualifizierten sich acht SCK-Sportler(-innen). In diesem Jahr konnte als Novum sogar eine Herrenstaffel gemeldet werden.

### Regionalkader

Die Anzahl an Athleten im ROS-Kader konnte auf eine noch nie dagewesene Zahl von 8 Mitglieder (-innen) gesteigert werden, welches ein weiterer Index für den stetigen Aufwärtstrend im SCK-Swimteam ist.

### Kids-Liga

Die Teilnehmerzahl an den Kidsliga-Wettkämpfen konnte 2015 gehalten werden. Der Aufwärtstrend ist in allen Gruppen zu spüren, dies aufgrund der hervorragenden und kompetenten Arbeit aller Trainer(-innen). Eine noch breiter abgestützte Nachwuchs-Arbeit ist uns leider nicht möglich, da ganz einfach die notwendigen Wasserflächen fehlen. Die Qualität bei bis zu 16 Athleten/ Athletinnen auf einer Bahn leidet merklich.

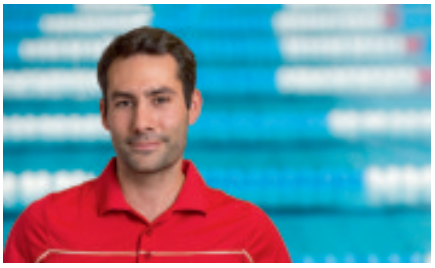
### International

Patrik Schwarzenbach durfte durch seine Qualifikation über 50m und 200m Brust an der Universiade in Gwanju (Korea) teilnehmen und konnte so weitere Erfahrungen an internationalen Wettkämpfen sammeln. Nach erfolgreichem Abschluss der PMS im Sommer hat Patrik in Amerika ein Stipendium an der North Carolina State University erhalten. An Wettkämpfen in der Schweiz wird er weiterhin den SCK vertreten, was uns natürlich ausserordentlich freut, da der SCK mit Patrik einen Sportler in seinen Reihen zählen darf, der olympischen Potential aufweist.

### Wechsel

Severin Hummer hat den SCK aufgrund seiner Ausbildung im Spätsommer verlassen und schwimmt neu in Deutschland für den Schwimmverein Würzburg 05 e.V. Es gelang ihm 2015 einen Clubrekord über 800m Freistil mit einer Zeit von 9:05.50 aufzustellen

### Ausblick

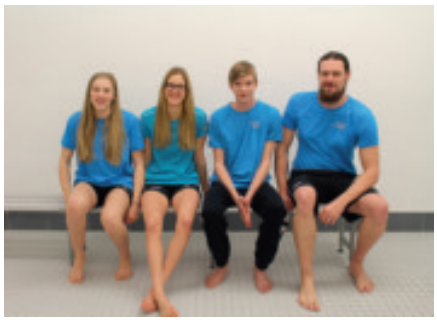


Leider hat uns unser Cheftrainer Markus Buck per Ende Jahr verlassen um bei Swiss-Swimming eine neue Herausforderung als Chef Leistungssport anzunehmen. Die SCK-Familie bedankt sich für die angenehme und erfolgreiche Zusammenarbeit und wünscht ihm viel Glück und Zufriedenheit bei seiner neuen Tätigkeit.

Mit Robert Kryjak durfte der SCK am 1. Februar einen neuen Cheftrainer willkommen heissen. Ich bin überzeugt, dass auch das kommende Jahr wieder als neuer Meilenstein in die Clubgeschichte eingehen wird.

Daniel Rickenbach (Leitung Schwimmen)

## SCHWIMMEN ELITE A



Die Gruppe Elite A fasst die ältesten und leistungsstärksten Schwimmer/-innen des SC Kreuzlingen zusammen. Diese Schwimmer sind in der Schweiz in ihren Alterskategorien über ihre Paradedisziplinen unter den TOP3 sowie in den TOP10 der offenen Wertung. Sie gehören somit zur nationalen Spitze und schwimmen deshalb nicht nur um CH-Meistertitel, sondern auch um die Nominierung für die Nationalmannschaft und vor allem um die Qualifikation für internationale Höhepunkte.

Um dies zu erreichen betreiben die Athleten einen immensen Aufwand und räumen dem Sport den selben Stellenwert wie der Schule ein. Die Sportler absolvieren über 49 Kalenderwochen bis zu 530 Trainingseinheiten, in denen sie in 1100 Stunden bis zu 2000 km schwimmen. Hinzu kommt ergänzendes Kraft- und Athletiktraining, so dass diese jungen Menschen am Ende eine wöchentliche Belastung haben, die mindestens einer 40 Stunden-Tätigkeit entspricht. Doch dank der Bildungsinstitutionen, welche durch flexible Unterrichtszeiten und den Einsatz von eLearning-Medien, Freiräume schaffen, gelingt dieser intensive Spagat. Neben guter Notenschnitte überzeugen die Athleten durch hervorragende Ergebnisse.

In der Saison 2014/15 bestritten die Schwimmer/-innen bis zu 16 Wettkämpfe und absolvierten dabei in der Saison bis zu über 100 Einzelrennen. Dabei wurde auch auf dem hohen Niveau der Athleten, noch ein Gruppenmittel von 48,6% persönlicher Bestzeiten errungen. Patrik Schwarzenbach bestätigte seine Zugehörigkeit zur Schweizer Elitenationalmannschaft und wurde darüber hinaus für den Olympiakader Rio 2016 selektioniert. Außerdem wurde Patrik für die Universiade 2015 in Gwangju in Südkorea aufgeboten, um die Schweizer Farben dort zu vertreten.

Des Weiteren qualifizierten sich Lara Grüter und Chiara Strickner für den Kader der Region Ostschweiz.

Mit Severin Hummer, Patrik Schwarzenbach, Gian Rickenbach, Lara Grüter und Chiara Strickner war ein stattliches Team an den Schweizer Meisterschaften (SM) offen und Kurzbahn vertreten. Lara, Chiara und Gian durften auch noch an den Nachwuchs-CH-Meisterschaften teilnehmen.

An der Kurzbahn SM errang Patrik einen kompletten Medaillensatz mit einer Gold-, Silber- und Bronze-medaille. An der offenen SM im März 2015 erzielte Patrik die Leistungen, aufgrund derer er für den Olympiakader und Südkorea selektioniert wurde.

An der Sommer-SM gewann Lara Grüter eine Gold- und 2 Silbermedaillen.

An der Nachwuchs-Schweizermeisterschaft wurde Chiara Strickner zweifache Schweizer Nachwuchsmeisterin und Lara errang ganze dreimal Silber.

### Zukunft

Mit Noah Schmid rückt der Jahrgang 2000 ins Elite A nach. Während Chiara, Lara und Gian die Kunst-&Sportklasse der PMS Kreuzlingen besuchen, Gian sich aber vermehrt dem Wasserball zuwendet und Severin aufgrund seiner Ausbildung zum Schwimmverein Würzburg 05 e.V. wechselte, ist Patrik im August 2015 nach Raleigh, North Carolina in den USA umgezogen, um dort an der North Carolina State University ein Wirtschaftsstudium zu absolvieren. Ermöglicht wurde ihm dies mittels eines Vollstipendiums für seine schwimmerischen Leistungen.

Patrik ist damit der erste „Schwimmprofi“ des SC Kreuzlingen. Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass er weiterhin an Schweizer Meisterschaften für den SCK und international für die Schweiz starten kann.

Die Ergebnisse der vergangenen Saison belegen einmal mehr, dass in Kreuzlingen Schwimmleistungssport auf höchstem internationalem Niveau möglich ist. Wenn die Sportler die notwendigen Voraussetzungen mitbringen und gewillt sind auftauchende Schwierigkeiten zu überwinden.

Einzigartiges entsteht, wenn es in den besten Händen ist – noch besser, wenn alles aus einer Hand kommt: Beratung, Planung, Produktion, Montage und Service. Das garantiert Ihnen HERZOG Küchen als perfekter Ansprechpartner für alle individuellen Küchenwünsche. Freuen Sie sich auf Ihre einzigartige Küche aus Schweizer Produktion.

SEIT 1912

Herzog
Küchen mit Herz.

www.herzog-kuechen.ch

Unterhörstetten TG | Schlieren ZH | Rapperswil SG | Gossau SG

gartenkultur

gartenbau
fahrion&partner kreuzlingen

cloud-ch.ch

- my cloud application
- my cloud exchange hosting
- my cloud MXFilter
- my cloud web hosting
- my cloud web CMS
- my cloud server housing
- my cloud backup
- my cloud DMS

Die Vorteile einer cloud Lösung sind sehr vielfältig: die gemieteten Dienste und Speicherkapazitäten wie aber auch die Programme können jederzeit an die gerade aktuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Einsparungen bei der Wartung und dem Unterhalt der Lösung, immer aktuell gehaltene Sicherheitssoftware mit Schutz vor Spam- und Viren-Attacken und vor allem die Chance, sich als Unternehmen auf das eigene Kerngeschäft zu konzentrieren.

**Sicherheit mit Swissness Faktor**

Mit uns sind Sie auf der sicheren Seite. Unsere Datencenter erfüllen sämtliche Vorschriften für IT-Security-Outsourcing der Eidgenössischen Finanzmarktaufsicht FINMA. Darum vertrauen uns KMU Unternehmen aus allen Branchen Ihre sensiblen Daten an. Wir wissen wo Ihren Daten sind!

**Beste Verfügbarkeit**

Unser Datencenter Partner ist ein registrierter Schweizer Fernmelde-dienstanbieter. Die Infrastruktur und redundanten Netzwerke, Server und Storages gewährleisten so den sicheren und ausfallfreien Betrieb Ihrer Anwendung.

**Ihre Vorteile**

- Ortsunabhängiger Zugriff
- Plattform / System unabhängiger Zugriff (Windows, Mac)
- Verbrauchergerechte Hard-Software Lizenzierung
- Skalierbarkeit der Systeme
- Monatliche Fix-Kosten

Mit **cloud-ch** haben sie den richtigen Partner

cloud-ch gmbh / Gutenbergstrasse 4 / 8280 Kreuzlingen / Tel. 071 677 30 85 / Fax 071 677 30 84 / info@cloud-ch.ch / www.cloud-ch.ch

BUCK OPTIK
gesunde Augen ein Leben lang

Löwenstrasse 26 | 8280 Kreuzlingen
Tel 071 672 10 20 | info@buck-optik.ch
**buck-optik.ch**

STUTZ Bauunternehmung KREUZLINGEN
www.stutzag.ch

Fairness auf dem Bau und im Sport

Besmerhuus Kreuzlingen

**Heizung, Lüftung, Klima, Kälte, Sanitär, Spenglerei**

zahn+co AG

Kreuzlingen, Tel. +41 71 686 80 60, www.zahn.ch

**Fotografie, Grafik und Design mit Leidenschaft**
Portrait-, Paar-, Business-, Produkte-, Hochzeits-, Events- & Architekturfotografie
Aktuell: Fotoshootings mit Make-up und Styling von www.dési-rée.ch

Jasmin Ilg
Fotografin SBF
078 845 85 12
Seestr. 94, 8266 Steckborn
www.fotodesign-ilg.com

fotodesign-ilg.com

## SCHWIMMEN ELITE B

Die Gruppe Elite B baut auf der Gruppe Elite C auf. Während im Elite C das sog. Grundlagentraining abgeschlossen wird, deckt die Gruppe Elite B das komplette Aufbautraining über drei bis vier Jahre ab. Ziel ist hierbei neben dem technischen Feinschliff, vor allem der konditionelle Aufbau. Allem voran der Aufbau einer guten Grundlagenausdauer, aber auch von Schnelligkeit und Kraft. Entsprechend nehmen der Trainingsumfang und die Trainingshäufigkeit enorm zu, ebenso wie Trainingslager- und Wettkampfangebot. Verständlich, dass in dieser Gruppe das größte Problem die Vereinbarkeit von Schule und Leistungssport ist.

Sportler wie auch Eltern werden bei diesem Thema gleichermaßen von der Sorge um die Zukunft der jungen Athleten belastet. Denn fest steht, dass sowohl in der Schule, als auch im Sport die Anforderungen ebenso wie der Aufwand sukzessive steigen werden. Je lernschwächer der Schüler, sprich je größer der Lernaufwand für akzeptable Noten ist, desto früher werden Konflikte aufgrund von Zeitmangel auftreten. Dass in solch einem Fall die Schule den Vorrang hat, ist unbestreitbar! Noch schwieriger ist die Situation, wenn im Anschluss an die Sek eine Berufsausbildung aufgenommen werden soll.

Im Jahr 2015 wurde die Gruppe Elite B mit den vier leistungsstärksten Athleten aus der Gruppe Elite C verstärkt (Carina Kurtz, Michèle Müller, Raphael Michel, Lennox Rutishauser). Mit 12 Sportler(-innen) war die Gruppe Elite B so gross wie nie zuvor, womit man, aufgrund der begrenzten Wasserfläche, auch an die organisatorischen Grenzen der Gruppengrösse stiess.

Bei den 16 Wettkampfveranstaltungen, welche die Gruppe im Wettkampfjahr 2014/15 besucht hat, bestritten die Sportler bis zu über 100 Einzelrenen. Dabei konnte über die gesamte Gruppe eine mittlere persönliche Bestzeitenquote von 77,0% erreicht werden, was sowohl hinsichtlich der Anzahl Wettkampfstarts, als auch betreffs der Bestzeitenquote eine Steigerung um über 10% verglichen mit der vorhergehenden Saison bedeutete. Hervorzuheben ist, dass sich mit den erbrachten Leistungen, vier Schwimmer (Lukas Geiger, Flurin Rickenbach, Alexandra Scharre, und Natalie Noll) in das Aufgebot des ROS-Kaders für das Jugend-Cup Finale schwimmen konnten.

Besonders erwähnt werden muss, dass es mit Flurin Rickenbach, Alexandra Scharre, Natalie Noll und Daniil Sokolovskiy gleich 4 Athleten schafften sich über ihre erreichten Leistungen (in mind. 2 Disziplinen mind. 10 Rudolphpunkte) direkt für den Regionalkader der Ostschweiz zu qualifizieren. Flurin, Alexandra, Lukas, Natalie und Daniil erzielten mit ihren geschwommenen Zeiten auch mehrere Limiten für die Schweizer Nachwuchsmeisterschaften in Renens im Juli 2015.

Diesen bereits sehr guten sportlichen Ergebnissen wurde dann an besagter Meisterschaft die Krone aufgesetzt. Alexandra Scharre wurde über 100m Rücken Schweizer Nachwuchsmeisterin im Jahrgang 2003 und erreichte zudem 3 weitere Finalteilnahmen. Flurin Rickenbach errang über 400m Freistil, ebenfalls im Jahrgang 2003, eine Bronzemedaille und sicherte sich insgesamt 5 Diplome resp. Finalteilnahmen.

Um diese sehr guten Resultate zu erzielen, trainierten die Sportler insgesamt 49 Kalenderwochen (also auch stets in den Schulferien) und kamen so auf bis zu 355 Trainingseinheiten im Wasser mit maximal 1071 Stunden Trainingsaufwand. Dabei wurden alles in allem 1548 km geschwommen.

Diese sehr hohen Trainingskennziffern erreichten die talentiertesten Schwimmer/-innen u.a. dank sehr guter Sportschulinfrastruktur in Kreuzlingen. Die Stadt bietet mit dem Schreiber Primarschulhaus, der Nationalen Elitesportschule Thurgau (Sekundarstufe), der Kunst- & Sportklasse der PMS Kreuzlingen sowie der Sport-KV Kreuzlingen, durchgehend aufeinander aufbauende Möglichkeiten eine Unterstützungsinstitution zu besuchen, welche den jungen Sportlern die nötigen Freiräume schafft und eine Flexibilität ermöglicht, so dass sie in der Lage sind vom Primarschulalter bis zur Erlangung der Matura, bzw. einer Berufsausbildung, Schule und Leistungssport erfolgreich miteinander zu vereinbaren.

Markus Buck (Cheftrainer Schwimmen)

### Zukunft

Aufgrund der erwähnten Gruppengrössen wird sich die Elite-Gruppenstruktur im Jahr 2016 verändern müssen. Robert Kryjak, neuer Cheftrainer, arbeitet mit der Schwimmkommission und dem Vorstand diesbezüglich mit Hochdruck ein Konzept aus, welches allen Elite-Sportler(-innen) Rechnung tragen soll.

# Und was tun Sie um aufzufallen?

Schriftwerk

WERBETECHNIK | SIGNALETIK

**Planung aus einer Hand**

Elektro - Heizung - Lüftung - Sanitär

Bauphysik und Brandschutz

3-PLAN HAUSTECHNIK

Für Sie im Element.

## ELITE C / DELFIN / HAI

In den drei Gruppen des Grundlagentrainings (GLT) – Elite C, Delfin und Hai – schwammen in der vergangenen Saison 32 Kinder.

**Gruppe Elite C**

**Gruppe Delphin**

**Gruppe Hai**

Diese Gruppen stellen das Nachwuchsgefäss für den Leistungs- und Wettkampfsport des Schwimmclub Kreuzlingen dar.

Der Aufbau beginnt in der Gruppe Hai. Hier kommen die Kinder das erste Mal mit zielgerichtetem Training, das neben der Technik nun auch die konditionellen Voraussetzungen ausbildet, in Berührung. Fast noch wichtiger ist der erste Kontakt mit dem Wettkampfschwimmen, im Rahmen der Kidsliga Wettkampf-Serie.

Die Kidsliga ist eine kindgerechte Wettkampfform für den Einstieg ins leistungsorientierte Schwimmen. Eigens um den Nachwuchs spassbetont und freudvoll heranzuführen, hat Swiss-Swimming diese vierteilige Wettkampfreihe ins Leben gerufen. Die Veranstaltungen sind bewusst kurzweilig gehalten und laufen inzwischen in zwei bis drei Stunden über die Bühne (vom Einlass bis Ende). Die Anfahrten sind ebenfalls kurz gehalten, da die Kidsliga in den Regionen stattfindet. Die Kinder schwimmen lediglich regional gegen die Nachbarclubs aus Schaffhausen, Romanshorn und Frauenfeld. Die Wettkampfinhalte führen gezielt vom Einfachen zum Schweren und bauen systematisch aufeinander auf. Da der erste Wettkampfteil stets im November stattfindet und die weiteren Teile ca. alle zwei Monate folgen, ist so auch eine sehr gute Kontrolle der Trainingsinhalte möglich. Auf die Unerfahrenheit und die, verständlicherweise, hohe Nervosität wird Rücksicht genommen, indem die Kinder bei Fehlern nicht disqualifiziert werden sondern lediglich einen Malus von 10% auf ihre Punktwertung erhalten (die Schwimmzeiten werden in Punkte umgerechnet). Die Kidsliga wird bereits seit vielen Jahren mit einem stetig angepassten Konzept durchgeführt, welches sich bewährt hat. Die jüngsten Veränderungen greifen in der aktuellen Saison 2015/2016 und beinhalten eine Anpassung der Alterskategorien und des Wettkampfprogrammes.

In der Saison 2014/15 konnte der Schwimmclub Kreuzlingen mit 30 Teilnehmern an der Kidsliga zum wiederholten Male eine sehr große Mannschaft stellen. Damit etabliert sich der SCK weiter, als Schwimmtalentschmiede in der ROS.

Aber nicht nur die Quantität stimmte, sondern auch die Qualität - in jedem der drei Vorrunden Meetings wurden zahlreiche TOP3-Platzierungen errungen – insgesamt 35 Gold-, 16 Silber- und 13 Bronzemedaillen. Was eine deutliche Steigerung im Vergleich zum Vorjahr bedeutete. Ein großer Anteil an dieser positiven Entwicklung gebührt dem gesamten Trainerteam der Gruppen Delfin und Hai. Beim abschliessenden 4. Teil der Serie – dem Final (in dem nur noch Staffeln geschwommen werden) – konnte die SCK-Mannschaft 3 Silbermedaillen erringen.

Da wir im SC Kreuzlingen spätestens in der Gruppe Hai mit allen Schwimmern/-innen an der Kidsliga teilnehmen und dies bis zur Altersgrenze von 11 Jahren auch über die weiteren Gruppen Delfin und Elite C fortführen, erhalten somit die Sportler, Eltern und Trainer einen guten Entwicklungsüberblick.

Der Aufbau der Gruppe Hai wird im Delfin nicht nur fortgesetzt, sondern mit einer zusätzlichen dritten Trainingseinheit pro Woche auch intensiviert um schließlich in der Gruppe Elite C mit zusätzlichem Landtraining und Trainingslagerangeboten vervollständigt zu werden. Ausserdem werden den Sportlern in der Gruppe Elite C weitere Wettkämpfe neben der Kidsliga angeboten, um so den Übergang in den regulären Wettkampfschwimmsport zu fördern.

# VOM NEMO ZUM HECHT

## Trainingsluft schnuppern

Alle wasser- und schwimmbegeisterten Kinder, welche die Level 1-6 der Schwimmschule Kreuzlingen erfolgreich absolviert haben, sind eingeladen im Nemo-Kurs ihr Können zu festigen. Unter der Leitung von Yvonne Schmaler-Mitrovic und Robin Pleyer verfeinern die 5-7-jährigen Kinder ihre Techniken im Rücken-, Brust- und Kraulschwimmen, im Springen, Tauchen und Gleiten. Aber auch erste Übungen mit dem Wasserball sorgen für grosse Begeisterung.

In 7 Lektionen à 75 Minuten erfahren die Kinder, wie ein typisches Schwimm- und Wasserballtraining im Schwimmclub abläuft und sind natürlich auch konditionell gefordert. Als Belohnung gibt es beim Kursabschluss eine Karte für den bestandenen Wassersicherheitstest und das Nemo-Diplom. Besonders talentierte und interessierte Kinder werden zu einem Probetraining in die Gruppe Wal des Schwimmclubs eingeladen.

Da der Kurs Nemo Teil der Schwimmschule ist, werden Anmeldungen über Franziska Lioi getätigt.

## Start im Schwimmclub

Die meisten Kinder, welche ihre „Schwimmclub-Laufbahn" starten, beginnen in der Gruppe Wal. Idealerweise haben sie erfolgreich den Nemo-Kurs absolviert oder sind „Quereinsteiger" mit guten Schwimmfähigkeiten. Diese werden in zwei Trainingseinheiten pro Woche verfeinert und stabilisiert. So schwimmen die „Wale" bereits 25 Meter Kraul- und Rückenschwimmen mit entsprechendem Start, üben den korrekten Brustbeinschlag und erlernen die Delfinbeinbewegung über und unter Wasser. Die Kinder schaffen es, 150-200 Meter am Stück zu schwimmen, sie tauchen Ringe aus 2 Meter Tiefe und springen vom 1-Meter-Brett. Das vorherige Einturnen an Land dient der Kräftigung und Beweglichkeit. Recht schnell erlernen die Kinder Übungen zur Erwärmung und dürfen auch schon mal selbst Übungsvorschläge machen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und Mitdenken in der Trainingslektion.

Yvonne Schmaler-Mitrovic als Haupttrainerin und Darleen Dietler, Stefanie Schiess sowie Silvan Marty als Assistenten fördern und fordern die 6-8 jährigen Kinder jeweils Montags und Mittwochs.

## Aufbauen und Vorbereiten

Nach einem 6- bis 12monatigen Training im Wal treten die Kinder in die Gruppe Hecht über. Der zeitliche Trainingsumfang bleibt gleich. Jeweils am Mittwoch und am Freitag werden die Kinder von Céline Möckli und Stefanie Urweider in bereits bekannten, aber auch in neuen Schwimmübungen und Basics unterrichtet. Ziel ist es, auf den Grundlagen aufzubauen und die ersten Erfahrungen im spielerischen Wettschwimmen zu sammeln. Der Höhepunkt ist natürlich die alljährliche Clubmeisterschaft des SCK, in der die Kinder tolle Ergebnisse erzielen. Zu den bereits bekannten Schwimmstilen Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen werden im Hecht schon die ersten Bahnen im Delfinstil geschwommen. Nach dem Erlernen des Startsprungs und der Rollwende übertreffen die Kinder oft schon das Können so mancher Erwachsener. Ausserdem kennt jeder bereits seine „schnällscht", „lustigst" oder „gmüetlichscht" Schwimmart. Zusammen in einer sehr grossen Gruppe von 16 Kindern müssen aber auch Teamgeist und Zusammenarbeit gelernt werden. Denn auch wenn Schwimmen ein Einzelsport ist, trainiert wird immer in der Gruppe.

**Kompetent, vertrauensvoll, engagiert – zu Ihrem Nutzen.**

TWS Confides AG –
wir geben Zahlen Bedeutung.

Tägerwilen ı Frauenfeld
**www.tws.ch**

TWS CONFIDES
Treuhand · Wirtschaftsprüfung · Steuern

azemos partner ag
your personal investment advisor

*Ihr persönlicher Vermögensberater in Ihrer Region*

azemos partner ag
Business Tower
Zürcherstrasse 310
CH-8500 Frauenfeld

Tel. +41 52 633 60 00
Fax +41 52 633 60 09

info@azemos.ch
www.azemos.ch

Heini Car
Wängi · Kreuzlingen · Winterthur

*Ihr Bus-Profi für alles!*

Reisecars in allen Grössen • Personentransporte und Carreisen europaweit • Kleinbusvermietung 9- 19 Plätze • Rollstuhlbusse ♿

HEINI CAR AG

| | |
|---|---|
| Kreuzlingen | ✆ 071 671 16 71 |
| Wängi | ✆ 052 378 14 24 |
| Winterthur | ✆ 052 223 20 30 |
| Abtwil | ✆ 071 313 99 00 |

www.heini-car.ch

physioraum

Praxis für Physiotherapie | Claudia Röger | Löwenschanz 1 | 8280 Kreuzlingen
071 672 50 20 | www.physioraum.ch | info@physioraum.ch

dudler AG
SCHWIMMBADTECHNIK

Rolf Soller AG
Dipl. Bauingenieur FH/SIA
INGENIEURBÜRO FÜR HOCH- UND TIEFBAU
8280 Kreuzlingen Bernrainstrasse 2
e-mail: soller-ag@soller-ag.ch
internet: http://www.soller-ag.ch
Tel 071 677 27 27
Fax 071 677 27 28

*Ihr Partner für sämtliche Bauingenieuraufgaben*

Burkart + Sohn AG 8280 Kreuzlingen
Eisenbau – Heizanlagen
Konstanzerstrasse 55 Tel 071 672 55 72 Fax 071 672 55 17 info@burkartsohn.ch

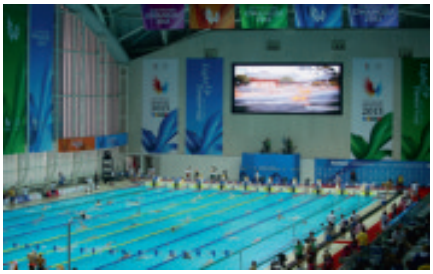
## SCHWIMMEN INTERNATIONAL

Wie im letzten Jahr war der SC- Kreuzlingen wieder an zahlreichen internationalen Schwimmwettkämpfen vertreten. Bei diesen Wettkämpfen handelt es sich teils um kleineren Wettkämpfe in Deutschland, die auch schon von der Gruppe Elite C besucht werden, bis zu den World University Games in Süd-Korea, die ich (Patrik Schwarzenbach) im August 2015 bestreiten durfte. In diesem Beitrag werde ich von meinen Impressionen in Süd-Korea erzählen und einen Ausblick in die kommende Saison geben.

Zu Beginn zuerst ein paar Informationen. Die World University Games sind ein internationaler Grossanlass bei dem nur Studenten teilnehmen dürfen. Sie finden jedes Jahr statt, wechseln aber zwischen Winter- und Sommerspielen wie die Olympischen Spiele. Auch die teilnehmenden Sportarten ändern sich von Mal zu Mal, aber Schwimmen ist eine Grundsportart und somit immer vertreten.

Die World University Games waren mit über 10'000 Athleten der größte Wettkampf, den ich bis jetzt besuchen konnte. Schon die Anreise war ein Erlebnis. Das Schweizer Team flog in 3 Gruppen von Zürich nach Seoul und dann ging es mit dem Zug oder mit dem Bus in Richtung Gwangju, das im Süden von Süd-Korea liegt. Die Flugzeit betrug 11 Stunden gefolgt von einer dreistündigen Zugfahrt in einem Expresszug der bis zu 300 KM/H schnell fuhr. Gwangju ist die zweit größte Stadt Süd-Koreas mit über 1.5 Millionen Einwohnern. Als wir dann am Bahnhof ankamen, wurden wir mit Bussen in das neu erbaute Athletendorf im Zentrum der Stadt gebracht. Um in so ein Athletendorf eintreten zu dürfen, muss man zuerst durch einen Sicherheitscheck wie am Flughafen. Dadurch dass viele Nationen am selben Tag anreisen, brauchten wir auch da noch richtig viel Geduld. Wir Schweizer waren in einem 17-stöckigen Hochhaus, welches wir noch mit 2 anderen Nationen teilen mussten. Ich persönlich war im 11ten Stock in einem Apartment mit allen anderen Schwimmern und einem Bogenschützen untergebracht. Verpflegt wurden wir durch eine 24h bediente Kantine, die in der Tiefgarage der insgesamt 24 Hochhäusern aufgebaut war.

Auch das neuerbaute Schwimmbad war ein sehr schönes Bad mit zwei 50 Meter Becken und einem großen Sprungbecken.



Der ganze Event war riesig, aber alles war sehr gut organisiert. Ein Highlight meiner Zeit in Süd-Korea war die Eröffnungsfeier. Wir liefen in das große Leichtathletikstadiom ein, das für die Fusballweltmeisterschaften 2002 erbaut wurde.

Meine Resultate waren leider nicht so berauschend, wie die Atmosphäre.

Ich fühlte mich schon am ersten Tag in Korea nicht sehr wohl. Ich war nicht krank, jedoch fühlte ich mich die ganze Zeit hindurch einfach kraftlos. Der riesige Event entzog mir etwas die Energie. Gleichzeitig war die Vorbereitung auch nicht optimal, denn ich musste noch am letzten Tag vor der Abreise zu meinen letzten Maturaprüfungen antreten. Dennoch hat mir der Event sehr gut gefallen und ich konnte viele wichtige Erfahrungen sammeln.

Nun zum Ausblick für diese Saison. Wie hoffentlich schon alle wissen, befinde ich mich nun in Amerika. Ich besuche die North Carolina State University und trainiere natürlich weiter fleissig mit dem Schwimmteam der Uni.

Anfangs März werde ich zurück in die Schweiz kommen, um an den Schweizermeisterschaften in Zürich teilzunehmen. Diese sind für viele Schwimmer des Schwimmclub sehr wichtig. Chiara Strickner versucht sich dieses Jahr für die Junioren Europameisterschaften zu qualifizieren. Auch für mich sind die Schweizermeisterschaften ein sehr wichtiger Wettkampf, denn sie dienen als primäre Qualifikationschance für die Olympischen Spiele 2016 in Rio und für die Europameisterschaften in London, die dieses Jahr schon im Mai stattfinden werden.

An allen Schweizermeisterschaften werde ich weiterhin für den SCK schwimmen und international für die Schweiz starten können.

Patrik Schwarzenbach
www.patrik-schwarzenbach.ch

## TRAININGSLAGER HERBST

6 Elite C-Sportler(-innen), 12 Elite B-Sportler(-innen) und 1 Elite A-Sportler haben sich im Herbsttrainingslager während sechs Tagen in Chur den Feinschliff für die anstehende Saison 2015/ 2016 geholt. Das Zusammengehörigkeitsgefühl unter den SCK-Sportler(-innen) wurde mit gruppenübergreifenden, polysportiven Tätigkeiten ebenfalls gefördert.

### Dienstag, Lagebericht Markus

…soweit läuft alles gut und nach Plan. Einziges Manko ist, dass die großen Hallen im Gebäude gerade saniert werden (erhalten einen neuen Boden) und wir so immer in die anderen Hallen in den Nebengebäuden wandern müssen. Aber unseren Ablauf können wir trotzdem gewährleisten und die Unterkunft und das Essen sind wie gewohnt gut. Das Wetter spielt auch mit und auch am freien Tag sollte es gut sein!

### Mittwoch, Tagesbericht Schwimmer Elite B

…heute war bereits um 06:15 Uhr Tagwach und um 07:00 Uhr gab es ein kurzes aber knackiges Training mit anschliessendem Athletik. Langsam machen sich bei den meisten Bauch- und Beinmuskelkater bemerkbar, welcher sich auch auf das Abendtraining auswirkte. Der Schnipo-Znacht kam da gerade zum richtigen Zeitpunkt und hat die Motivation wieder in die Höhe schnellen lassen!

### Freitag, Bericht einer Schwimmergruppe

…endlich! „Frei"tag! Und trotzdem sind wir schon um 05:45 Uhr auf den Beinen. Ganz ohne Training wird auch dieser Tag nicht sein. Nach dem zweistündigen Wassertraining folgt ein kurzes Krafttraining und dann ABFAHRT zum „Rodeln" in Churwalden. Die längste Rodelbahn der Schweiz war auch noch schnell, so schnell, dass es einigen fast ein bisschen „mulmig" wurde. Das Wetter war uns auch gut gesinnt, einfach TOLL…

Gut vorbereitet freuen wir uns auf die Saison 2015/16!

### Vorbereitung Kurzbahn-SM

Die beiden Elite A-Sportlerinnen, Lara Grüter und Chiara Strickner, konnten sich in Heidelberg (DE) unter optimalen Trainingsbe-dingungen bestmöglichst auf die Schweizer-Kurzbahnmeisterschaft vorbereiten.

Unter der Leitung von Trainerin Uta Brandl absolvierten die beiden zwei äusserst intensive Trainingswochen. Die Belastungsgrenzen wurden regelmässig spürbar, da die Sportler am Olympiastützpunkt ein hohes Niveau vorgaben. Es war eine grosse und lehrreiche Herausforderung in einem solch starken Team mittrainieren zu dürfen.

Schön, dass der Sport die Landesgrenzen immer wieder aufhebt!

## TRAININGSLAGER MALLORCA

„Colonia Sant Jordi bietet alles an, was ein erfolgreiches Schwimm-Trainingslager ausmacht. Das BEST Centre befindet sich in der Mitte des Halbkreises, den das Städtchen formt. Darum ist alles zu Fuß erreichbar und höchstens 10 Minuten vom Pool entfernt…"

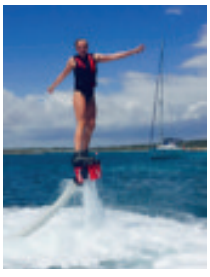
Genau diese Argumente waren es, die 12 Elite A/B-Schwimmer(-innen) auch im Mai 2015 wieder für zehn Tage nach Colonia lockte um sich da optimal auf die verschiedenen Saisonhöhepunkte wie die Sommer-ROS und die Schweizermeisterschaften vorzubereiten.

Die Sportler(-innen) absolvierten über 100 km im Becken nach olympischen Standard. Dazu kamen bis zu 11.5 Stunden Athletik resp. Krafttraining.

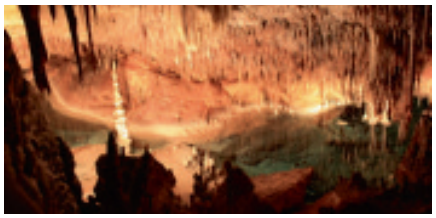
Die hohen Umfänge und die enorme Intensität der Trainingseinheiten lies manch ein Athlet an seine Grenzen kommen. Die 2 freien Nachmittage boten da eine willkommene Ab-wechslung die für einen Boots-ausflug nach Cabrera…

… und ein Bummel durch Mallorca's Hauptstadt Palma genutzt wurden.

Highlight für die Elite A-Sportler(-innen): Flyboarden in einer Mittagspause ohne dass das Training beeinträchtig wurde…



…und für die Elite B-Sportler(-innen) stand auch noch ein Ausflug zur Drachenhöhle an.



Ein wunderschöner Abend am Strand mit Pizza und traumhaftem Sonnenuntergang rundeten die erlebnisreichen und sehr strengen 10 Tage in Mallorca ab.

Zurück in Kreuzlingen, mit einer ausgezeichneten Trainingsform, setzten die Elite-Schwimmer(-innen) zum Saisonendspurt an!

# Preise, die garantiert Wellen werfen.
# Die «Night Star» Sondermodelle.

Erleben Sie das CLA Coupé, die A-Klasse, den GLA und den CLA Shooting Brake als «Night Star» Sondermodell. Lassen Sie sich von zahlreichen Extras wie 18"-Leichtmetallfelgen, Garmin® MAP Pilot und aktivem Park-Assistenten inklusive PARKRTRONIC begeistern.

Überzeugen Sie sich bei einem Besuch in unserem Showroom oder einer Probefahrt.

## jetzt ab Fr. 29‘900.-*

Mercedes-Benz
Das Beste oder nichts.

**Auto Lang AG**

Sonnenwiesenstrasse 17, 8280 Kreuzlingen, Telefon +41 71 686 84 44
Langfeldstrasse 76, 8500 Frauenfeld, Telefon +41 52 723 29 29

**www.autolang.ch**

*A 180 «Night Star», 1595 cm3, 122 PS (90 kW), Barkaufpreis: CHF 29 892.– (Fahrzeugwert CHF 39 175.– abzüglich CHF 7375.– Preisvorteil Sondermodell abzüglich CHF 1908.– Star Prämie). 5,7 l/100 km, 134 g CO2/km (Durchschnitt aller verkauften Neuwagen: 139 g CO2/km), Energieeffizienz-Kategorie: E. Angebot gültig bis 30.4.2016. Immatrikulation bis 30.9.2016. Unverbindliche Preisempfehlung sowie Änderungen vorbehalten.

# SCHWIMMSCHULE

## WILLKOMMEN IN DER SCHWIMMSCHULE

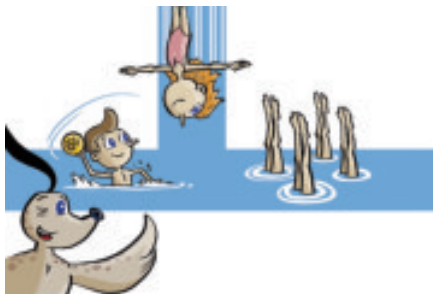
Der Schwimmclub bietet seit Jahrzehnten eine Vielzahl von Kindern und Erwachsenen Kurse an. Zahlreiche Leiterinnen sind hierfür ausgebildet und bestrebt mit den Teilnehmern lehrreiche und abwechslungsreiche Lektionen durchzuführen.

Unsere Kinderkurse werden nach den Vorgaben von swiss-swimming organisiert und unterrichtet. Neu erhalten die

Kinder einen Kids- Pass. In diesem Pass sind die Fortschritte der Kinder festgehalten und für die Eltern ersichtlich dargestellt und erklärt.

Aufgebaut ist die Grundausbildung durch Inhalte, die aufeinander abgestimmt und ein zielfokussiertes Üben und Lernen ermöglichen. Die Vertrautheit mit dem Wasser steht im Zentrum. Nur wer wasservertraut ist, fühlt sich wohl im Wasser, kann die Schwimmausbildung genießen und somit einen bestmöglichen Lernerfolg erzielen. Durch das Erlernen gezielter

Aufbau- und Uebungsreihen führen wir die Kinder von den einfachen Bewegungen zu den koordinativ anspruchsvolleren Gesmatbewegung Rücken, Kraul und Brust. Sind die Level 1- 6 erfolgreich durchlaufen bietet die Schwimmschule den Übergangs Kurs Nemo an. Hier wer-



den die Schwimmsportarten Schwimmen, Wasserball und Springen vertieft und spielerisch näher gebracht. Außerdem führen wir den WSC- Check durch. Das Ziel ist, die persönliche Kompetenz der Selbstrettung zu erlangen.

Im Anschluss können interessierte Kinder in der Schwimmgruppe Wal weiter trainieren.

Auch für die Erwachsenen bietet die Schwimmschule Kurse an. Beliebt sind unsere Anfängerkurse. Hier wird die Angst vor dem Wasser genommen und das Schwimmen erlernt. Im Kraulkuse lernen die Teilnehmer die Seitenatmung, den Beinschlag und die korrekte Armführung außerdem verbessern sie ihre Schwimmtechnik und die Ausdauer.

Einmal in der Woche findet der Wasserfitnesskurs statt. In diesem Kurs steht die gelenkschonende Bewegung und Kräftigung im Vordergrund.

Die Schwimmschule bietet alles in allem den Nährboden für einen erfolgrechen und von der Basis auf gesunden Schwimmclub Kreuzlingen.

Interessierte melden sich bei:
Franziska Lioi Schwimmschulleiterin
**Franziska@lioi.li**

**Haben Sie Hunger? Dann bestellen Sie ihr Essen direkt unter**

**www.schlemmer-shop.ch**

SCK

SCHWIMMCLUB KREUZLINGEN

Bild: Hansjörg Weber, Sulgen