



# Heisse Ohrläppchen

Blau steht für Ruhe und Entspannung. Am Schanzengraben ist vor zehn Jahren der erste Bluetrail entstanden. Mit asiatischen Übungen kann man da Energie tanken – ganz ohne Schweiß und Verrenkungen.

Was hält Alina Ring, die Jugend-Europameisterin im Vizeweltmeisterin im Sportklettern vom Blauen Pfad? Das Indoorklettern an der Grenze des physisch Machbaren erfordert höchste Konzentration und viel Kraft und Energie. Die Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin sind für sie nichts Neues. «Dass man seinen Körper belebt, wenn man sich die Ohrläppchen massiert, habe ich schon als Kind gehört.» Auch heute macht sie regelmässig Atmungs- und Entspannungsübungen. «Das gehört zur mentalen Vorbereitung auf einen Wettkampf und bringt mir vielleicht gerade jenen

zusätzlichen Kick, den ich noch brauche, um in einem hochkarätigen Feld ganz nach oben zu kommen.» Am Bluetrail gefällt der Sportgymnastin, dass man die Übungen an der frischen Luft in einer wunderschönen Wasserlandschaft ausführt und die Posten nahe beisammen sind. Der Parcours bietet die Möglichkeit, auf dem Arbeits- oder Schulweg und in den Mittagspausen abzuschalten, aufzutanken, Verspannungen zu lösen, Stress und Sorgen zu vergessen und sich neu zu fokussieren. Wie eine Statistik des Bundes zeigt, stehen rund die Hälfte der Erwerbstätigen in der Schweiz unter

nervlicher Anspannung, die zu körperlichen Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen und ernsthaften Erkrankungen führen. Waren es früher der harte und lange Arbeitstag und die Arbeitsbedingungen, die an der Gesundheit zehren, sind es heute die hohen Erwartungen, der Erfolgsdruck und die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit und gesundheitliche Störungen auslösen. Warum muss immer zuerst die Arbeit kommen, und dann das Vergnügen? Dies fragte sich auch der Kommunikationsfachmann Da-

vid Guggenbühl, als er vor zehn Jahren den Bluetrail ankurbelte. Und er fand die Antwort in der asiatischen Lebensweisheit und den fernöstlichen Entspannungsübungen. Sie lassen sich auch in Anzug und Kravatte und ganz ohne Schweißtropfen verrichten und elegant in den Alltag integrieren. Auch die sechzehnjährige Spitzensportlerin Alina Ring hat so ihre Kniffs für ihre körperliche und geistige Neuformatierung. «Ich lass mich irgendwo nieder, schliesse die Augen, atme tief durch und stelle mir vor, in einem Garten mit Schmetterlingen, Blumen, Himbeeren und einer Katze zu sitzen. Nach einer Weile laufe ich wieder aus dem Garten hinaus, öffne die Augen und hab in meinem Innern ein kraftpendendes gutes Gefühl gespeichert.»

Text/Foto: Hansjörg Egger



Die 16-jährige Sportkletterin Alina Ring – ausgezeichnet mit dem Sportpreis der Stadt Zürich 2014 – begleitet die ZÜRISPORT-Redaktion auf dem Bluetrail in der Zürcher City. Der Trail wird noch dieses Frühjahr erneuert und die Tafeln, die durch den Trail führen, werden ersetzt.



Tennisplätze ganz einfach online reservieren unter sportamt.ch

## Attraktives Tennisangebot

Es ist wieder soweit: Die städtischen Tennisanlagen öffnen ihre Tore. Ab dem 3. April bis am 11. Oktober 2015 stehen allen Zürcher Tennis-Cracks 40 gut gepflegte Sandplätze auf acht Anlagen zur Verfügung – und dies ganz ohne Clubmitgliedschaft. Die attraktiven Preise variieren abhängig von Uhrzeit und Wochentag zwischen 10 und 20 Franken pro Stunde. Mit Ausnahme des Trainingsplatzes Ueberlandstrasse in Schwamendingen können alle Plätze auf sportamt.ch online reserviert werden. Unter der Telefonnummer 044 413 93 82 kann man zudem auf den Anlagen Buchlern, Ueberlandstrasse, Eichrain oder Fronwald einen Fixplatz für die gesamte Saison 2015 buchen – und unter anderem von einer Preisreduktion von bis zu 30 Prozent gegenüber der Einzelplatzmiete profitieren.

## Neue Broschüren jetzt auch online

Das Bewegungsangebot in der Stadt Zürich ist fast grenzenlos. Eine ideale Übersicht bietet da die Broschüre «Sport in Zürich 2015» des Sportamts der Stadt Zürich. Diese informiert über das vielseitige Angebot und liefert die Kontaktadressen zu über 80 Sportarten und Sportvereinen, Lagepläne und Öffnungszeiten der öffentlichen Sportanlagen, eine Sportagenda sowie vieles mehr. Der Sport-Leitfaden ist gratis beim Sportamt erhältlich. Zudem kann die Broschüre neu auf sportamt.ch online als E-Paper abgerufen werden. Gleiches gilt für die frisch überarbeitete Broschüre «Sport im Vorschulalter» mit spannenden Tipps und Informationen für Familien mit Kleinkindern. Ab sofort und ausschliesslich online steht ein Best-of der beliebten «Zürcher Sport Geheimtipps» bereit. Dieses kann in der neuen E-Paper-Applikation online wie ein echtes Magazin durchgeblättert werden und soll insbesondere Sporteinsteigerinnen respektive -wiedereinsteiger mit überraschenden Angeboten inspirieren – echte Geheimtipps eben.



- 80 Sportarten und -vereine
- Lagepläne/Öffnungszeiten
- Sportagenda neu als E-Paper unter sportamt.ch



## Workshops, Fun, Show – alles kostenlos

Am 15. April 2015 findet in der Saalsporthalle erneut der grosse Schulsport-Event statt. Kinder und Jugendliche frühzeitig für den Sport zu gewinnen, ist ein wichtiges Ziel des Schulsports in der Stadt Zürich. Am «Schulsport live» haben Schulkinder die Chance, Sportarten wie Orientierungslauf, American Football oder Selbstverteidigung gleich vor Ort selber auszuprobieren. In der Halle können bei Slackline-, Stepp- oder Leichtathletik-Herausforderungen Punkte für die Verlosung gesammelt werden. Als Hauptpreis winkt ein iPad mini. Beim «Beat the Pro»-Fussball-Parcours können sich die Kids zudem mit Fussballstars messen. Eltern, Lehrpersonen und Interessierte erfahren am Infostand, welche Schulsportangebote Zürich bietet. Bei der Show um 19 Uhr präsentieren rund 500 Schülerinnen und Schüler des freiwilligen Schulsports, was sie durchs Jahr gelernt haben. Das detaillierte Programm ist auf sportamt.ch abrufbar.

## Günstige Werbung für Vereine

Mit dem «Sport-Tipp» können Vereine ihr Angebot zu attraktiven Konditionen im «20 Minuten» und im «Tagblatt» präsentieren. Der Auftrag des Sportamts der Stadt Zürich ist einfach. Das Sportamt soll die Bevölkerung zu mehr Bewegung und Sport animieren. Dafür muss erstens ein attraktives Angebot vorhanden sein und zweitens muss man es kennen. Eine wichtige Plattform ist dafür der «Sport-Tipp». Vereine können im «Sport-Tipp» für 70 Franken ihr Angebot präsentieren. Mitglieder des Zürcher Stadtverbands für Sport zahlen nur 50 Franken. Der «Sport-Tipp» erscheint im «Tagblatt» der Stadt und an ausgewählten Daten im «20 Minuten Zürich». So erreicht er mittwochs bis zu rund 700 000 Zürcher und Zürcherinnen. Auch im Web auf sportamt.ch wird der «Sport-Tipp» aufgeschaltet. Kurz: Der «Sport-Tipp» ist für Vereine eine günstige Möglichkeit, um Neumitglieder zu werben. Alle Informationen unter: sportamt.ch



Stadt Zürich  
Sportamt

Sportamt der Stadt Zürich  
Tel. 044 413 93 93  
www.sportamt.ch  
sportamt@zuerich.ch