

THE



Vermögensverwaltung
mit Weitsicht –
damit Sie in Ruhe
zum Sport gehen
können.



ZUGERBERG FINANZ

Stolzer Partner von ZugSPORTS

www.zugerberg-finanz.ch



«mens sana in corpore sano 2.0»

Die fünfte Ausgabe von the5. Schon 25 Geschichten über Sportler, Sportprojekte und Sportvereine aus dem Kanton Zug. Und jedes Mal, wenn wir das Magazin vorbereiten, staunen wir über die Energie, die Passion und das Commitment der Menschen, die hinter all dem stecken.

Was sich in den letzten zwei Jahren merkbar verändert hat? Sport wird wieder Teil eines Ganzen, es geht nicht nur um den Körper, es geht auch um den Geist. Die uralte Philosophie ‚mens sana in corpore sano‘ wird quasi neu aufgelegt. Zum Glück, denn bei all der BESchleunigung in unserer Gesellschaft braucht es eben auch ab und an die ENTschleunigung.

Deshalb freuen wir uns sehr auf die Eröffnung des **Wald-Parcours**. Einem Parcours oberhalb Oberwil Zug, bei dem frei entschieden werden kann ob be- oder entschleunigt werden soll. Ein einzigartiges Projekt das am 2. Mai 2020 nach drei Jahren Vorbereitung für mindestens zehn Jahre für Bewegung, Reflektion und Inspiration sorgen wird. Initiiert durch die Nachbarschaft Oberwil-Gimenen (NOG), umgesetzt durch die Korporation Zug und möglich dank der Unterstützung des Fonds für nachhaltige Projekte der Mobiliar Schweiz, der Stadt Zug, dem Kanton Zug und privaten Gönnern. Absolut einzigartig in dieser Form. Und selbstverständlich kostenlos nutzbar. Wir sind sicher, dass die Buslinie 3 bald zur WaldParcours Linie wird.

In diesem Sinne Sinne: bis bald im Wald.

Daniel Schärer



Dieses Magazin wurde
ermöglicht durch:

Johnson & Johnson
FAMILY OF COMPANIES IN SWITZERLAND
CAMPUS ZUG

DIESE CLUBS BEWEGEN ZUG

Was wäre der Sport in Zug nur ohne all die verschiedenen Clubs und Vereine. Gerade diese bewegen die Bevölkerung und tragen dazu bei, dass Zug zu einem der aktivsten Kantone der Schweiz gehört. In den folgenden Porträts gibt es einen Einblick ins Zuger Vereinsleben.

SOLEBANG ULTIMATE CLUB

Wer hat nicht schon mal in der Badi oder irgendwo am Strand Frisbee gespielt? Mit dieser Art von Frisbee spielen hat Ultimate Frisbee jedoch nur wenig gemeinsam. Ähnlich wie beim Rugby versucht man die Scheibe hinter die gegnerische Linie zu bringen. Und das ganz ohne Körperkontakt. Gespielt wird auf dem Rasen mit je sieben Spielern pro Team oder auf Sand mit je fünf Spielern pro Seite. Als einer der wenigen Mannschafts-Sportarten kommt diese Aktivität zudem ganz ohne Schiedsrichter aus. Alle Spielenden sind selber dafür verantwortlich, die Regeln zu kennen, zu befolgen und deren Einhaltung zu überwachen. Dieser Spirit ist ganz einzigartig. Ein Sport, der noch immer recht unbekannt ist, dem aber auf jeden Fall Aufmerksamkeit gebührt.

solebang.ultimate.ch



ROPE SKIPPING

Mit neuartigen Materialien ist Rope Skipping eine Abänderung und neue Dimension des bisherigen Seilspringens. Im Einzelseil sowie auch in Gruppen im Partnerseil, Long Rope oder Double Dutch werden verschiedene Tricks geübt und gleichzeitig Kondition und Geschwindigkeit trainiert. Es gibt nicht nur anerkannte Meisterschaften, sondern auch diverse Showgruppen und Aufführungen in der Sportart Rope Skipping. Beim TV Baar wird Rope Skipping für Kinder, junge Erwachsene und Erwachsene angeboten.

tv-baar.ch/sportangebot/rope-skip-ping-erwachsene/



CABLE WAKEBOARDING

An Wasserskiliften, die auch «Cables/Cableways» genannt werden, ist Wakeboarden ohne Boot möglich. Der Boarder erreicht die Höhe für seine Sprünge durch gezielten Druckaufbau und den Zug der Anlage nach oben, der ihn in die Luft katapultiert und ihm Zeit für Rolls und Grabs gibt. Verschiedene Anlagen sind mit sogenannten Obstacles, also Hindernissen, für Tricks versehen. Der Verein wakeandy organisiert gezielt Wochenend-Camps an solchen Liften, da in der näheren Umgebung von Zug keine solchen Anlagen vorhanden sind. Andy Meyenberg, der mehrfache Welt- und Europameister im Wakeboarden, bietet dabei eine geballte Ladung Kompetenz und Erfahrung beim Aussuchen des richtigen Materials, Teaching und jede Menge Tipps.

wakeandy.ch/vereincablecamps



BEACHVOLLEY

Mit drei Damen-, einem Herren- und drei Juniorinnen-Teams beteiligt sich der VBC Steinhausen in verschiedenen Ligen an den regionalen Volleyballmeisterschaften. Zusätzlich bestreiten zehn weitere Teams in den Alterskategorien U11 bis U19 eine regionale Turnier-Meisterschaft. Neben dem Breitensport engagiert sich der Verein vor allem in der Nachwuchsförderung. Von den ca. 160 Mitgliedern sind ungefähr 140 Spielerinnen im Juniorinnenalter. Obwohl der VBC Steinhausen keine Beach-Volleyball-Abteilung unterhält, sind in den vergangenen Jahren aus dem Verein immer wieder talentierte Spielerinnen hervorgegangen, welche in dieser Sportart an den wichtigen Turnieren auf internationaler Ebene grossartige Erfolge feiern durften.

vbcsteinhausen.ch



ZUGER SPRING-KONKURRENZ

Die traditionelle Zuger Reitsportveranstaltung des Kavallerievereins Zug bietet einen perfekten Einblick in den Springreitsport. In diesem Jahr kann zudem eine Dressur-Quadrille und eine Voltige-Vorführung bestaunt werden. Beste Infrastruktur und optimale Wettkampfbedingungen erwirken jährlich über 1'500 Starts im Stierenmarkt-Areal von Zug. Und nicht nur die Schweizer Elite des Reitsports ist dann in Zug anzutreffen, auch werden die kantonalen und die Zentralschweizer Meisterschaften an diesem Turnier ausgetragen. Ein Besuch lohnt sich also auf alle Fälle zwischen dem 28. Mai und 1. Juni.

zugerspringkonkurrenz.ch



Foto: Katja Stuppia

INSPIRATIONEN FÜR EINEN GESUNDEN LIFESTYLE

Anja Zürcher, Personal Trainer & Health Coach unterstützt seit mehreren Jahren Personen, welche nachhaltig eine positive körperliche Veränderung erreichen möchten. Mit Ihrem Unternehmen, BodyQi, bietet sie Yoga-Stunden und Personal Trainings an zentralster Lage in Zug an.

Gewichtsreduktion durch langsames Essen

Langsam essen – eine Empfehlung, die alle kennen. Doch wie sie umgesetzt wird, wissen die Wenigsten. Exklusiv für The5 verrät Anja einfache Tricks für eine nachhaltige Gewichtsreduktion und erklärt, weshalb es so wirkungsvoll ist.



Warum langsam Essen

Langsame Esser nehmen pro Mahlzeit rund 10% weniger Kalorien zu sich, da unser Sättigungsgefühl erst nach 15 - 20 Minuten einsetzt. Bei einem längeren Kauen werden die Speisen besser zerkleinert, was den Magen entlastet und weniger Verdauungsbeschwerden hervorruft. Wenn man schnell Nahrung verschlingt, wird Luft mitgeschluckt, was zu Schluckauf

oder Blähungen führen kann. Insbesondere Kohlenhydrate werden durch ein Enzym aus dem Speichel bereits im Mund vorverdaut. Es lohnt sich also, sich Zeit zu lassen und die meditative Seite des Essens neu zu entdecken. Auch lohnt es sich, dabei Stress abzubauen, indem man achtsam isst.

Tipps & Tricks

- ✓ Mindestens 20 Minuten Zeit nehmen ohne Ablenkung (kein Fernseher o.ä.).
- ✓ Kleine Bissen essen und zwanzigmal kauen.
- ✓ Den Geschmack, den Geruch und die Struktur der Mahlzeit bewusst wahrnehmen.
- ✓ Sich Gedanken über die Herkunft der Lebensmittel machen.
- ✓ Nicht im Laufen essen oder während dem Kochen oder Arbeiten.
- ✓ Auch Ungewöhnliches mit Besteck essen anstatt mit den Händen.
- ✓ Gemütliches Ambiente schaffen. Kerzenschein und Dekoration verlangsamen automatisch.
- ✓ Kleines Tischgedeck verwenden, dadurch werden die Portionen und Bisse kleiner.
- ✓ Das Besteck nach jedem Bissen auf den Tisch legen und erst wieder in die Hand nehmen, wenn der zerkaute Bissen geschluckt ist.
- ✓ Entdecke die meditative Seite des Essens und baue Stress ab, indem du achtsam isst.

Es lohnt sich also, langsam zu essen und die Tricks zu testen. Wir sind gespannt, wie unseren Lesern die neusten Tipps gefallen. Geniessen Sie Ihr nächstes Essen ganz bewusst!

BodyQi.ch
anjazuecher.ch

DIE WICHTIGE BEDEUTUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT

Schon zu römischen Herrschaftszeiten erwähnte der Dichter Juvenal (60-140 n.Chr.): «Mens sana in corpore sano», was so viel heisst wie: «Der Mensch braucht einen gesunden Geist in einem gesunden Körper, um optimal zu funktionieren.»

Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit. Deren Zusammenhang für das Wohlbefinden und die Gesundheit eines jeden Menschen ist bewiesen. So hat Johnson & Johnson entschieden, dass neben diversen sportlichen Gesundheitsangeboten auch ein Fokus auf das Angebot für den Erhalt der mentalen Gesundheit der Mitarbeitenden gelegt wird. Am Campus Zug werden seit

gut einem halben Jahr verschiedene «Mindfulness Sessions» mit der Therapeutin und Yogalehrerin Gianna Garofalo angeboten. Diese Sessions finden zweimal wöchentlich während der Arbeitszeit statt und bieten den Mitarbeitenden so die Möglichkeit, eine halbe Stunde dem Arbeitsalltag zu entfliehen und sich neu zu fokussieren.

chinmayi.ch



IM INTERVIEW MIT GIANNA GAROFALO, INHABERIN VON CHIN-MAYI - YOGA, KINESIOLOGIE UND THERAPIEN, ERFAHREN WIR MEHR ÜBER DIE WICHTIGKEIT DER MENTALEN GESUNDHEIT.



Weshalb ist die mentale Gesundheit so wichtig?

Gianna: Alles entsteht im Kopf und wird von Mentalem gesteuert. Jeder kennt die Situation, in der sich ein Gedanke festigt und schon befindet man sich im Gedankens-trudel. Der Gedanke führt zum Wort und dem Wort folgt die Tat – so sagen es diverse Philosophien und Studien voraus. Wenn wir uns unseren Gedanken bewusst werden, können wir selber entscheiden, ob wir diesem Gedanken folgen oder ihn weiterziehen lassen möchten. Kurz gesagt: Wir bilden mit unseren Gedanken unsere eigene Realität und Wahrheit.

Wie muss man sich diese «Mindfulness Sessions» vorstellen?

Gianna: In den Mindfulness Sessions trainiere ich im Gegensatz zu einem Muskel beim Sport, beispielsweise die Achtsamkeit. Trainieren heisst in diesem Fall, eine neue Tätigkeit wird so gefestigt, dass diese zur Gewohnheit wird. Ich zeige verschiedene Wege auf, wie man die Achtsamkeit im Alltag einfach trainieren kann, egal wo man sich gerade befindet. Die Wahrnehmung des eigenen Atems ist zum Beispiel eine wichtige Übung, die das ganze System in verschiedenen Situationen beruhigen kann.

Für wen sind die Sessions gedacht? Braucht es da Vorkenntnisse?

Gianna: Grundsätzlich sind die Sessions für alle geeignet. Etwa 90% unserer Gedanken sind von der Vergangenheit geprägt oder handeln von unserer Zukunft. Das Leben läuft aber im Jetzt. Die Vergangenheit kann man nicht mehr verändern, sie existiert nicht mehr, nur die Erinnerungen daran. Die Zukunft hingegen existiert noch nicht. Indem wir uns so auf diese Gedanken über Vergangenes und Zukünftiges fokussieren, verpassen wir oftmals das Jetzt. Und das betrifft alle von uns. Denn nur so können wir unser Gegenüber voll und ganz wahrnehmen und auf den Menschen und die Situation eingehen. Das gilt fürs Private wie auch fürs Geschäftliche.

Wie bist du dazu gekommen?

Gianna: Während meiner Ausbildung zur Kinesiologin habe ich vieles gelernt. Entscheidend war jedoch meine Erfahrung mit Vipassana, einem 10-tägigen Meditationskurs, bei dem nicht geredet, geschrieben oder sonst etwas gemacht wird, es wird nur meditiert. Ganz ehrlich: zehn Tage mit mir selber war die Hölle, aber auch eine grossartige Erfahrung. Eine meiner besten Entscheidungen und der Anfang einer neuen Reise für mich. Auch heute meditiere ich täglich, weil es mich unterstützt, schneller Klarheit zu gewinnen.

Gibt es ein paar einfache Tipps, die jeder in den Alltag einbauen kann?

Gianna: Lade dich selber zu einem Experiment ein; Wenn du das nächste Mal deine Mahlzeit zu dir nimmst, leg alles zur Seite und esse bewusst. Bevor du nachwürzt, schmecke zuerst, was du isst. Kaue es zwanzig Mal, bevor du es runterschluckst. Frage dich, ob es dich wirklich nährt und vielleicht wirst du erstaunt sein, dass du satt bist, als sonst. Oder, atme mehrmals täglich tief in den unteren Bauch, in dein Becken hinunter. Atme für vier Sekunden ein und für mindestens vier Sekunden aus. Das langsame kontrollierte Ausatmen beruhigt sehr schnell das Herz und das ganze System. Und zuletzt meine Lieblingsübung, die das Leben versüsst: Sage morgens und abends im Bett mindestens fünf Dinge, für die du dankbar bist. Du wirst sehen, wie gut diese Übungen deiner mentalen Gesundheit tun.





KIDSDAY - NACHMITTAGE MIT VIEL SPASS, SPANNUNG UND EMOTIONEN

An elf Standorten in der Schweiz organisiert die Stiftung Next Sport Generation leistungsbefreite Fussball-Nachmittage für Kinder. Dieses tolle Projekt findet unter anderem dank Zugerberg Finanz auch im Kanton Zug statt.

Bei diesem Sportevent geht es nicht um Leistung oder Druck. Vielmehr möchten die Organisatoren die Kinder zu mehr Sport bewegen und ihnen einen schönen Fussball-Nachmittag bescheren. Im Zentrum stehen dabei Bewegung, Fairplay und Freude. Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren spielen gemeinsam ein Fussballturnier, egal ob die Kinder einem Club angehören oder nicht. Es sind alle Kinder herzlich willkommen.

Bei der sechsten Ausgabe des Zugerberg Finanz KidsDay in Zug haben 2019 über 120 top motivierte Fussballbegeisterte teilgenommen. Auf der Sportanlage Eschfeld in Steinhausen standen viele Tore und hartumkämpfte Bälle im Vordergrund. Es wurde aber stets sehr fair gekämpft und die Kinder hatten unglaublich viel Spass. Und natürlich gab es für die Kinder auch tolle sportliche Preise zu gewinnen, wie zum Beispiel den Matchball oder neue Fussballschuhe.

Der KidsDay soll nicht nur Kinder zu mehr Sport bewegen, sondern auch das Gemeinschaftswohl und das Zusammenleben fördern. Denn was baut bessere Brücken als ein gemeinsames Erlebnis und Spass beim Sport?

Thomas Aregger, Mitorganisator und Mitarbeitender der Zugerberg Finanz, ist nicht nur überzeugt vom Projekt «KidsDay», er kommt beim Erzählen sogar ins Schwärmen. «Es ist einfach nur schön die leuchten-

den Kinderaugen zu sehen und die Emotionen der Kinder zu spüren. Einen Nachmittag einfach alles vergessen und gemeinsam Spass haben, das ist es, was dieses tolle Projekt ausmacht», sagt Thomas Aregger. «Wir freuen uns deshalb umso mehr, dass wir als Zugerberg Finanz dabei sein können und den Kindern diesen Nachmittag ermöglichen können.»

Bald steht der nächste Zugerberg Finanz KidsDay auf dem Programm. Am Mittwoch, 20. Mai 2020 ist es wieder soweit. Anmelden kann man sich unter www.kidsday.ch oder direkt bei der Zugerberg Finanz AG. Also jetzt schon den Tag reservieren und sich auf einen tollen sportlichen Fussball-Tag freuen.

zugerberg-finanz.ch



PSYCHISCHE GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR!

Für unsere körperliche Gesundheit tun wir - hoffentlich - einiges. Wir versuchen auf unsere Ernährung zu achten, Sport zu treiben und wenn uns unser Körper in die Knie zwingt, suchen wir kompetente Hilfe. Die psychische Gesundheit scheint hingegen eher ein Selbstläufer zu sein. Sie betrachten wir gerne als etwas, das zu funktionieren hat und um das wir uns erst sorgen, wenn es nicht mehr wie gewohnt funktioniert. In solchen Situationen fällt es uns häufig schwer, um Hilfe zu bitten und im Gegensatz zu körperlichen Beschwerden ist die Hemmschwelle, in belastenden Situationen Hilfe zu suchen, oft gross.

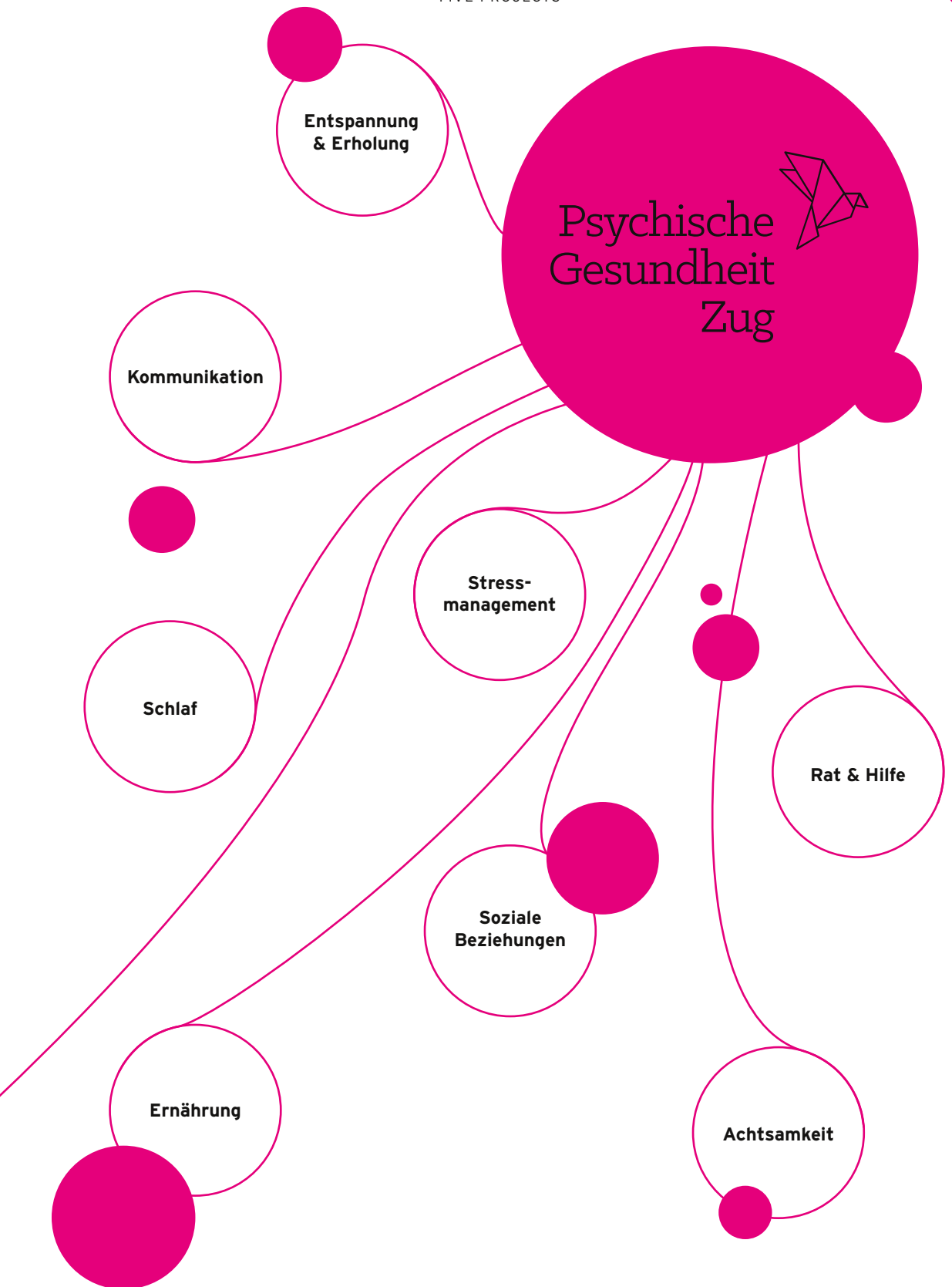
Dabei ist die psychische Gesundheit ebenso fragil wie die körperliche und ein kostbares Gut, das gepflegt, gestärkt und geschützt werden muss. Dank ihr können wir das Leben geniessen, lachen, glücklich sein sowie schwierige Lebenssituationen bewältigen. Für eine hohe Lebensqualität und Lebenszufriedenheit ist die psychische Gesundheit genauso wichtig wie die körperliche.

Liegt dir deine psychische Gesundheit am Herzen? Uns schon!

Auf unserer Webseite erhältst du von Fachpersonen erstellte Informationen zu Themen wie körperliche Aktivität/Sport, Ernährung, Achtsamkeit oder Entspannung & Erholung. Um dir das ewige Suchen nach einem Angebot zu erleichtern, haben wir dir zu jedem Thema eine Vielzahl von Angeboten aus dem Kanton Zug zusammengestellt. Egal was du suchst - sei es ein Sportangebot, ein Jass-Treff oder ein Ort zum Entspannen - unter den Angeboten im Kanton Zug ist bestimmt etwas Passendes für dich dabei! Schau rein!

psgz.ch

**Körperliche
Aktivität / Sport**





WaldParcours

Bewegung & Kunst

Willkommen im WaldParcours, dem sinnlichen Wald-Erlebnis in Oberwil bei Zug, welches Sport und Kunst verbindet. Es stehen 11 Sportgeräte und 4 Kunstinstallationen zur Verfügung. Der WaldParcours eignet sich für Familien genauso wie für Einzelsportler, Gruppen und Schulklassen.

Gemütliche Runde für Geniesser

Bei der gemütlichen Runde steht das spielerische Erleben im Zentrum.

Die sportliche Runde richtet sich an Personen, die ihre Fitness verbessern möchten.

Sportliche Runde für Aktive

Eröffnung
2. Mai 2020



www.waldparcours.ch

die Mobiliar

ZUG
STADT



Unterstützt vom
Kanton Zug

KORPORATION



ZUGSPORTS
LET'S MOVE TOGETHER.

tria
plus



Vielen ist die Aktion bike to work bestens bekannt. Dass es diese Aktion aber auch für Schulen gibt unter dem Titel bike2school, wissen die Wenigsten. Mit diesem Projekt werden die Schülerinnen und Schüler motiviert, so oft wie möglich mit dem Velo zur Schule zu fahren.

DIE GANZE KLASSE AUF'S VELO

Immer weniger Leute nützen als alltägliches Fortbewegungsmittel das Velo. Genauso sieht es auch bei den Schülerinnen und Schülern aus. Die wenigsten fahren heute noch mit dem Rad zur Schule. Vielmehr werden die Kinder von Eltern zur Schule chauffiert, sie nehmen den Bus oder laufen bei kürzerem Weg. Mit der Aktion bike2school, welche durch Pro Velo Schweiz ins Leben gerufen wurde, sollen die Kinder wieder vermehrt mit dem Velo zur Schule fahren und damit zu mehr Bewegung im Alltag motiviert werden.

Pro Schultag, an dem das Velo für den Schulweg verwendet wird, erhalten die Teilnehmenden Punkte. Die Kinder und Jugendlichen zwischen 10 und 20 Jahren sammeln die Punkte während vier frei wählbaren Wochen nicht als Einzelpersonen, sondern als ganze Klasse, um am Schluss tolle Klassenpreise zu gewinnen.

Mit Begleitaktionen rund um die Themen Umwelt, Mobilität, Sicherheit, Gesundheit und Ernährung können die Klassen

weitere Punkte für sich gewinnen. So können zum Beispiel gesunde Pausenkioske oder ein Veloflicktag auf dem Pausenplatz eingerichtet werden. Diese Begleitaktionen sollen das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler für die genannten Themen schärfen und auf schwierige Herausforderungen sensibilisieren.

Angespornt durch den Wettbewerb und das gemeinsame Erlebnis sollen die Klassen fürs Velofahren begeistert werden. Die Integration der körperlichen Aktivität in den Schulweg verändert die Verhaltensweise der Schülerinnen und Schüler ohne die Schulpräsenz zu verlängern. Sport kann damit ganz natürlich in den Alltag eingebaut werden.

Die Aktion bike2school wird vom Kanton Zug unterstützt, weshalb die Teilnahme der Zuger Schulklassen am Projekt kostenlos ist. Wer also mit der Klasse teilnehmen möchte, kann sich ganz einfach auf der Webseite registrieren.

bike2school.ch



A black and white photograph of a man with a beard and a helmet, riding a mountain bike. The image is partially covered by a large, semi-transparent pink triangle that points from the top left towards the bottom right. Overlaid on this image is the title 'THE FIVE' in large, white, bold, sans-serif capital letters.

THE FIVE

Fünf Sportler
fünf Geschichten

LUKAS BLASER

Der passionierte Mountain-Biker konnte seine grosse Leidenschaft zum Beruf machen und mit seinem eigenen Bikeshop in Zug einen Traum verwirklichen. Spass ist seine grosse Motivation. Das war es auch für die grosse Reise mit dem Bike durch Tasmanien. Was er erlebt hat und was ihn an MTB so besonders interessiert, erklärt er uns im Interview.

Foto: Pit Buehler

THE5 Magazin:

Was fasziniert dich besonders am MTB-Fahren?

Lukas: Mountain-Biken ist so vielseitig, dass ich je nach Lust und Laune meine Herausforderungen beim Hochfahren über technische Trails oder beim Runterfahren in kniffligen Passagen suche oder einfach nur zum Spass mit Freunden auf dem Bike sitze.

Du bist vom Bike-Virus infiziert. Wo findet man die besten Trails?

Lukas: Für mich sind die besten Trails - auch nach bald zwanzig Jahren auf dem Bike - immer noch direkt vor der Haustüre. Mit dem Zugerberg und dem Wildspitz haben wir ein echtes Paradies bei uns im Kanton Zug.

Du bist mit dem Bike durch Tasmanien gereist. Wieso?

Letztes Jahr hatte ich die Gelegenheit eine monatige Auszeit zu nehmen. Dass es etwas mit dem Rad zu tun haben muss, war klar. Die letzte grosse Reise mit Rad, Zelt, Sack und Pack war vor zehn Jahren durch

Neuseeland. Der Wunsch nach einem neuen Abenteuer stand schon lange. Deshalb freute ich mich besonders aufs Rad fahren, Zeit haben und die Natur geniessen.

Was war für dich das Ein-drücklichste und was die grösste Herausforderung?

Das schönste für mich war, dass ich die Reise mit meiner Freundin teilen konnte. Die grösste Herausforderung war, immer genügend Wasser und Essen dabei zu haben. Zum Teil waren wir doch sehr abgesehen unterwegs.

Wenn du grad mal nicht auf dem Bike unterwegs bist, findet man dich in deinem Bikeshop welcome cycles in Zug. Wie bist du zum Shop gekommen?

Lukas: Eigentlich wollte ich mich nie beruflich selbständig machen. Meine Eltern hatten fast dreissig Jahre ein eigenes Geschäft und ich wünschte mir für mich persönlich mehr Work-Life-Balance. Und mein Hobby zum Beruf machen wollte ich

schon gar nicht. Aber irgendwie kommt immer alles anders, als man denkt und jetzt muss ich sagen: Ich liebe es.

Weshalb ist es aus deiner Sicht wichtig, egal in welchem Alter man ist, Sport zu treiben?

Lukas: Sport gibt einem so viel. Man kann seine Grenzen kennen lernen, sich auspowern, Kraft tanken, Zeit mit Freunden verbringen, je nach dem sogar dem Körper etwas Gutes tun und jede Menge Endorphine ausschütten.

Du engagierst dich auch in der Freizeit stark für den MTB-Sport. Gibt es Projekte worüber du reden möchtest?

Lukas: Nach dem ersten erreichten Meilenstein, mit der Umsetzung des Zugerberg Trails, dürfen wir nun einen weiteren Erfolg feiern. Im Frühling werden wir voller Stolz den ersten Pumptrack in Cham eröffnen. Weitere Projekte werden sicher noch folgen, Ideen und Wünsche haben wir auf jeden Fall noch unzählige.

Auf seine nicht nur einfache Vergangenheit angesprochen, erwähnt Matthias als härteste Zeit diejenige, als er nach einer schlechten Saison nicht mehr Teil des Elite-Nationalkaders war und nicht mehr am Stützpunkt trainieren durfte. Sich zurück zu kämpfen und das ganze Programm alleine auf dem Zugersee zu absolvieren, war einerseits eine der grössten Herausforderungen, aber auch ein Teil, worauf Matthias stolz zurückblicken kann. Heute ist Matthias – wenn er nicht gerade im Ruderboot sitzt – ebenfalls sehr ehrgeizig am Lernen für das Studium der Materialwissenschaft an der ETH Zürich.

Druck von aussen verspürt das Talent aus Zug kaum. Da jedoch

Ohne perfekte Technik und viel Feingefühl für das Gleiten des Bootes, geht in diesem Sport nichts.

der leichte Doppel-Zweier in Tokyo wohl das letzte Mal olympisch sein wird, wäre dies die letzte Chance für ihn an olympischen Spielen teilzunehmen – der grosse Traum von Matthias. Was ihn besonders reizt am Sport, ist die Mischung aus Ausdauer, Kraft, Willensstärke und die Bereitschaft, an die Grenzen zu gehen. Ohne perfekte

Technik und viel Feingefühl für das Gleiten des Bootes, geht in diesem Sport nichts.

Angesprochen auf einen Tipp für junge Leute, die Profisport betreiben möchten, erwähnt Matthias, dass vor allem Spass dabei sein muss und man die gesteckten Ziele nie aus den Augen verlieren darf, auch wenn es mal Rückschläge gibt. «Ausgleich und Spass sollen besonders bei jungen Athleten unbedingt Platz haben», sagt Matthias zum Schluss.

Wir wünschen Matthias viel Erfolg bei der Qualifikation und hoffen mit ihm auf einen Zuger Vertreter an den Olympischen Spielen 2020.

MATTHIAS FERNANDEZ

Vom übergewichtigen ADS-Kind zum Leichtgewichtsrunder. Matthias kann mit gutem Gewissen sagen, dass Sport sein Leben und ihn verändert hat. Der Vizeeuropameister im Leichtgewichts-Einzel spricht mit The5 über seinen Weg und seine Erfolge.



Eine Gruppe motivierter und passionierter Boule-Spieler treffen sich wöchentlich zum gemeinsamen Spiel. Was sie an dieser Sportart besonders begeistert und weshalb sie die Treffen jeweils sehr geniessen, darüber haben sie mit dem Magazin The5 gesprochen.

TEAM BAARERMATTE



Boule - oder auch bekannt unter dem Namen Pétanque - ist einerseits ein sehr spannendes Spiel, bei welchem Taktik und Strategie eine Rolle spielen. Andererseits wird bei dieser Sportart auch das gesellschaftliche Zusammen sein gepflegt. Diese beiden Faktoren sind es auch, welche die passionierten Boule-Spieler zusammen bringen. Ein Match wird jeweils auf 13 Punkte gespielt und anschliessend eine kurze Pause eingeschaltet. In der kalten Jahreszeit wird diese mit einem Kaffee und Stück Kuchen, im Sommer mit einem kühlen Bier oder ähnlichem genossen.

Die Gruppe entstand 2014 gegründet von zwei pensionierten Spielern aus der Stockwerkeigentümer-Gemeinschaft Baarermattstrasse 12-22. Über die Jahre kamen laufend neue Kollegen hinzu, sodass sich zwi-

Je nach Jahreszeit findet das Spiel am Nachmittag oder im Sommer gegen Abend statt - wöchentlich bei jeder Witterung.

schenzeitlich acht Personen zum gemeinsamen Spiel treffen. Auf dem zur Überbauung gehörenden Spielplatz frönen die Spieler ihrem Hobby. Drei gegen drei mit je zwei Kugeln oder zwei gegen zwei mit je drei Kugeln wird gespielt. Ganz unkompliziert formiert sich die Gruppe per E-Mail.

Damit der Spielplatz Boule-tauglich gemacht werden konnte, brauchte es natürlich auch einen kleinen Umbau. Neben einer

selbst angefertigten Holzbande wurde die Kiesschicht reduziert, dass bessere Spielverhältnisse herrschen. Je nach Jahreszeit findet das Spiel am Nachmittag oder im Sommer gegen Abend statt - wöchentlich bei fast jeder Witterung. Und einmal im Jahr geniessen die Hobby-Boule-Spieler auch den Turniergeist am Volksturnier in Bad-Zurzach. Ganz getreu dem T-shirt-Sponsor des Boule-Teams Baarermatte - der Brauerei Baar - starten sie unter den Namen «Goldmandli», «Erdmandli» oder «Hopfenmandli».

Ein gutes Beispiel, wie man Sport in den Alltag einbauen kann und aus Sport auch Freundschaften und ein toller Austausch entstehen kann. Wir wünschen der Gruppe weiterhin viel Spass bei ihrem Sport und viel Erfolg am Volksturnier.

ANNETTE ANDERMATT



4 Annette schaut auf eine langjährige Karriere als Profisportlerin zurück. Was sie dabei speziell gelernt hat, ist Ausdauer und mentale Stärke. Diese wertvollen Erfahrungen gibt sie heute an interessierte Sporttreibende weiter. Was sie am persönlichen Coaching liebt, erzählt sie uns im Gespräch.

Trotz des riesigen Trainingsaufwands in der Jugend von bis zu 70 km Schwimmen pro Woche, schaut Annette gerne auf die vergangene Zeit zurück. Obwohl Schwimmen ein Einzelsport ist, denkt sie vor allem gerne an den Teamspirit in den Trainingsgruppen. Ohne Druck der Eltern, der Trainer oder den Medien konnte Annette in ihrer Jugendzeit befreit den Sport ausüben, den sie so liebt. Gerade diesen Punkt empfindet die frühere Profisportlerin in der heutigen Zeit als besonders schwierig. «Wenn ich die jungen Menschen beobachte, unterliegen diese oft grossem Druck,» sagt Annette. Auch deshalb ist sie froh, heute den Sport als Hobby ausführen zu können und sich damit fit zu halten.

Man trifft die passionierte Schwimmerin zweimal wöchentlich um 6.15 Uhr im Hallenbad Loreto. Dort geniessen

rund 4-15 Schwimmende das jeweils improvisierte rund 3 km lange Training. Aber nicht nur das, auch mit ihren Hüte-Kindern ist sie viel im Hallenbad Lättich anzutreffen.

Wichtig dabei ist ihr vor allem, den Einklang zwischen Körper und Geist herzustellen.

Gerade Kinder geniessen die Zeit im Wasser sehr. Es kam sogar schon vor, dass Annette traumatisierten Kindern durch wenige Stunden das Schwimmen wieder sicher und schmackhaft machen konnte. Doch damit noch nicht genug – für Pro Senectute leitet sie ein Schwimmen für Pensionäre und führt diese damit wieder an die Bewegung im Wasser heran.

Neben der Profikarriere hat Annette diverse Ausbildungen im Bereich Coaching und Therapie absolviert. Heute geniesst sie die therapeutischen Arbeiten und freut sich über die Begleitung und das Coaching von Frauen in den Wechseljahren, Personen im Alter, aber auch über die Arbeit mit Kleinkindern und Babies. Wichtig dabei ist ihr vor allem, den Einklang zwischen Körper und Geist herzustellen. «Die Leute sollten sich mehr und bewusster bewegen. Das muss nicht unbedingt Sport sein, auch Treppensteigen statt Liftfahren, bewusstes Essen oder richtiges Atmen können Anhaltspunkte für das stärkere Wohlbefinden sein», schliesst Annette das Interview ab. Wir danken ihr für das Gespräch und wünschen ihr weiterhin viel Freude und Ausdauer bei ihren bewegenden Tätigkeiten.

Er ist nicht nur einer der erfolgreichsten Trainer im Kanton Zug, sondern passionierter Handballer und immer noch sehr aktiv beteiligt am Vereinsleben des LKZ Handball. Darüber, was ihn am Sport fasziniert und weshalb Vereinsarbeit wichtig ist, sprach er mit The5.

Was Peter an der Sportart Handball fasziniert, ist die Komplexität. Es braucht viel Kraft, Schnelligkeit, Spielverständnis und technische Fähigkeiten. Diese Faszination an der Sportart ist ein guter Grund, weshalb Peter dem Handballsport über all die Jahre treu geblieben ist. Diverse Erfolge als Trainer der Nachwuchsteams, sowie als Trainer des SPL1-Frauenteam des LKZug durfte er feiern. Entscheidend für diesen Erfolg ist unter anderem auch die stetige Fokussierung des LKZug-Handball auf die Ausbildung des Nachwuchses bei den Juniorinnen. Ganz bescheiden

erwähnt er, dass sein Erfolg also primär auch der Verdienst der tollen Trainerkollegen und -kolleginnen sei. Ebenso wich-

Dieses hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und stellt an die Spielerinnen höhere Anforderungen bezüglich derer Athletik.

tig ist ihm die gute Zusammenarbeit mit dem Vorstand, der jeweils viel Weitsicht zeigte.

Darauf angesprochen, wie sich der Handballsport in der Vergangenheit verändert hat, erwähnt Peter vor allem das Spieltempo. Dieses hat in den letzten Jahren enorm zugenommen und stellt an die Spielerinnen höhere Anforderungen bezüglich derer Athletik.

An der Swiss Handball Award Night ist Peter für sein Lebenswerk und seine grossen Verdienste im Schweizer Handballsport geehrt worden. «Diese Auszeichnung ist eine schöne Anerkennung und zeigt, dass stetiges Schaffen wahrgenommen wird.», sagt Peter zurecht mit Stolz. In die Zukunft schauend möchte der LKZug als Ausbildungsverein auch weiterhin auf allen Stufen Erfolge feiern und Titel gewinnen. Jede Spielerin, die ein Aufgebot für eine Nationalmannschaft oder Juniorinnen-Nationalmannschaft bekommt, ist ein grosser Erfolg. Und auch jede Spielerin, die den Sprung ins Ausland oder in ein Leistungszentrum schafft, ist ein Erfolg. So gesehen, stehen für die Vereinsführung nicht nur Titel im Zentrum.

Und was Peters persönliche Zukunft betrifft, hat Sport ebenfalls einen hohen Stellenwert in seinem Leben. Neben Tennis, Biken und Bergtouren hält er sich mit weiteren bevorzugten Sportarten wie Skifahren und Langlaufen fit. Gemeinsam mit seiner Frau Sport zu treiben, ist etwas vom Wichtigsten für den Erfolgstrainer.



**PETER
STUTZ**

GENUSS UND FILME AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Was im 2015 aus einer Idee von drei Film- und Genussinteressierten entstanden ist, findet dieses Jahr bereits zum sechsten Mal statt. Eine Mischung aus Film, Genuss und spannenden Talks. Aber nicht nur das, für Zuger Schulkinder wird ein ganz besonderes Kids-Programm geboten: das GENUSS FILM 4 KIDS.

Vom 30. April bis 7. Mai steht die Zuger Seepromenade wieder ganz unter den Themen Film, Genuss und spannenden Talks. Im Kino Seehof Zug verzaubern Spiel- und Dokumentarfilme rund ums Thema Kulinarik und Genuss die interessierten Gäste. Anschliessend an die Vorführung dürfen sich die Besucher beim Talk mit dem Koch oder der Köchin des Abends inspirieren lassen und deren einzigartige Kompositionen geniessen. Tickets gibt es unter genussfilm.ch.

«TheFive» Köche

René Weder

Der bescheidene Sternekoch verwöhnte seine Gäste wie Freunde mit qualitativ ausgezeichneten Speisen im Restaurant «Löwen» in Menzingen und im «Sternen» in Walchwil.

Otto Zenger

Der dienstälteste Wirt im Kanton Zug hat über 39 Jahre seine Gäste mit hervorragendem Essen verzaubert. Zuletzt im Restaurant «Rütli» in der Stadt Zug.

Stefan Meier

Den regionalen Speisen verschrieben, bewirtet er seine Gäste in der historischen Zunftstube und im Bistro des «Rathauskeller» in der Zuger Altstadt.

Edi Hitzberger

18 Gault-Millau-Punkte, 2 Michelin-Sterne, wohl einer der renommiertesten Köche der gesunden Lifestyle-Küche und Initiant der Kette «Hitzberger».

Jacky Donatz

Leidenschaftlicher Koch und Gastgeber, der auch über die Pensionierung hinaus immer noch seiner Berufung nachgeht. Fussgefasst als Spitzenkoch hat er in «Jackys Stapferstube»; sein Können stellte er unter anderem auch als Chefkoch für die FIFA-Gesellschaft im Zürcher «Sonnenberg» unter Beweis.





Genuss Film für Zuger Schulkinder

In diesem Jahr ermöglicht das Zuger Genuss Film Festival ein Highlight, nämlich das «Genuss Film 4 Kids». Die interessierten Kinder treffen sich im Kino für den Film «Taste the Waste». Das aktuelle Thema wird danach mit den Kindern diskutiert. Im Genuss Pavillon geht es mit den Spitzenköchen «The5», dem Gemüsebauer Edgar Boog und der Servicefachfrau Christine Weder weiter. Durch die Verarbeitung, Degustation und das Kochen lernen die Schülerinnen und Schüler den richtigen Umgang mit den saisonalen Produkten. An der selbst aufgedeckten, weissen Tafel darf dann in gediegener Ambiente genossen werden.

Wir sind gespannt auf acht Tage Genuss, spannende Filme und wunderbare Erlebnisse rund um das Thema Geniessen.

genussfilm.ch



Fotos: Valentin Studerus
und Daniel Vaim

Impressum

Herausgeber

Daniel Schärer
ZugSPORTS GmbH
Chamerstrasse 56 a
6300 Zug
» zugsports.ch

Content-Konzept und Koordination

Claudia Gautschi
CG Marketing.Kommunikation
» c-g.ch

Redaktion

Simone Glarner
drei dinge gmbh
» dreidinge.ch

Kreation & Produktion

Heller Druck AG
Sinslerstrasse 2
6330 Cham
» hellerdruck.ch

Herzlichen Dank an die Unterstützer von ZugSPORTS:

Johnson & Johnson

» jn.ch

Glencore

» glencore.ch

Zugerberg Finanz

» zugerberg-finanz.ch

Cover

Lukas Blaser,
Mountain Biker
Foto: Pit Buehler
» blackocean.ch

März 2020



WINGS FOR LIFE



LAKERIDE



CONSOL

PROUD PARTNER OF ZUGSPORTS
zugsports.ch

GLENCORE



GEMEINSAM EBNEN WIR DEN WEG FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT

Together for a healthy Switzerland.
Providing greater quality of life.

Johnson & Johnson

FAMILY OF COMPANIES IN SWITZERLAND

CAMPUS ZUG