

Sportförderung 2023



Inhalt

- | | | | |
|-----------|--|-----------|--|
| 04 | Editorial | 17 | J+S Jugendausbildung |
| 06 | Swisslos Sportfonds | 18 | J+S Angebote |
| 08 | Thurgauer Sporttalente an Sportschulen | 20 | J+S Jubilare |
| 10 | Erfolgsbeiträge | 21 | Behindertengerechtigkeit Thurgauer Sportanlagen |
| 12 | Sportehrungen | 21 | Open Government Daten Thurgauer Sport |
| 14 | Anlässe | 22 | «Vereinsschmiede» – Impulsworkshops für Vereinsvorstände |
| 15 | Bauten und Anlagen | 23 | Präventionsprogramm «cool and clean» |
| 16 | Jugendsportcamps | 24 | «Mentaltraining»
Monika Knill |
| 17 | J+S Kaderbildung | 26 | futureCOACH Ausbildung |

26 Lehrpersonenweiterbildung

27 Sportforum

28 «Mentaltraining»
Philippe Müller

30 Thurgauer School Dance Award
(TSDA)

31 Thurgauer Schulsporttag

31 Schweizer Schulsporttag

31 Internationaler Bodenseeschulcup

32 «Mentaltraining»
Samuel Giger

34 Swiss Olympic Cardholder
im Kanton Thurgau

37 «Mentaltraining»
Thomas Brügger

38 Sportkommission

39 Veranstaltungen 2024

IMPRESSUM
Sportförderung 2023

Herausgeber
Kanton Thurgau
Sportamt

Auskünfte
Sportamt Thurgau
058 345 60 00

Auflage
750 Ex.

Gestaltung
WEMAKO KOMMUNIKATION
Ermatingen, www.wemako.ch

Druck
Ströbele Kommunikation
Romanshorn, www.stroebele.ch

Editorial





Liebe Thurgauer Sportfamilie

«Erfolg beginnt im Kopf» – mit diesem Titel lädt das Sportamt zum diesjährigen Sportforum 2024 ein. Dieser Leitsatz gilt nicht nur im Sport, sondern auch umfassender in unserem Alltags- und Berufsleben. Wenn wir uns in einer Sache oder für ein Projekt engagieren, entwickeln wir Visionen, Strategien und leiten daraus Ziele und Massnahmen ab. Oft ist dies eine anstrengende Kopfarbeit, ohne Bewegung, zeitweise ohne Glücksgefühle oder gar mit hohem Frustrationspotenzial. Mentale Fitness ist auch hier gefragt.

Der Sport geniesst im Thurgau einen hohen Stellenwert und ist breit ausgerichtet. Ein faires Nebeneinander von Spitzensport mit professionellen Trainingsstrukturen und Breitensport mit ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern – so funktioniert unser Sportsystem seit Jahrzehnten. Herzblut und Engagement fürs Hobby im Sportverein, Leistungsorientierung und knallharte Trainingseinheiten für die besonderen Talente im Spitzensport. Ich darf auf 16 Jahre als Regierungsrätin und gleichzeitig Sportverantwortliche im Kanton Thurgau zurückblicken. Auch wenn ich selbst regelmässig Sport treibe und für mich der Sport viel mehr als nur Mittel zum Zweck ist, so war es in meiner Amtsfunktion doch fast ausschliesslich «Kopfarbeit», welche ich für den Sport investierte. Zusammen mit verschiedenen Akteuren gelang es zum Beispiel, den Sport seit 2012 auch rechtlich mit dem Sportförderungsgesetz im Thurgau zu verankern und die Sport- und Bewegungsaktivitäten noch stärker zu fördern.

Es erfüllt mich mit Stolz und grosser Freude, wenn ich an die zahlreichen Entwicklungen und Fördermassnahmen der letzten Jahre denke. Das Fundament des Breitensports ist heute stabil und kräftig. Die Thurgauer Bevölkerung hat Zugang zu einem vielseitigen Sport- und Bewegungsangebot. Die leistungsorientierte Nachwuchsförderung geht Hand in Hand mit der darauf aufbauenden Spitzensportausrichtung, wo Vereine und Verbände massgeblich prägend wirken. Das bedeutet, intensive Kopfarbeit und eine verlässliche Zusammenarbeit vieler sportinteressierter und sportbegeisterter Persönlichkeiten mit den staatlichen Ebenen, um so für gute Rahmenbedingungen für den Sport und damit für den Erfolg zu sorgen. Ich danke an dieser Stelle allen Personen, welche sich gestern, heute und morgen mit Kopf, Herz und Hand für den Sport im Thurgau engagieren und damit einen persönlichen Erfolgsbeitrag leisten. Die Thurgauer Sportfamilie ist einzig- und grossartig.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und erfüllendes Sportjahr 2024!

Regierungsrätin Monika Knill

Chefin Departement für Erziehung und Kultur

Swisslos Sportfonds

Geschäfte 2023	Anzahl Geschäfte	Betrag in Fr.
Gewinnanteil Sportfonds Thurgau	1	4'037'748
Verbandsbeiträge	46	986'100
Projekte	24	496'929
Vereinsunterstützung	66	378'100
Erfolgsbeiträge	149	283'000
Aufstiege, Meistertitel, Cupsiege	8	32'500
Anlässe	59	362'450
Bauten und Anlagen	19	340'900
Material	23	109'020
Schnupperangebote	23	9'650
Koordinationsbeiträge	15	53'250
Entschädigung Sportamt für Verwaltung des Sportfonds	1	60'000
Total Sportfonds-Beiträge 2023	434	3'111'899

Eine Übersicht über alle gesprochenen Beiträge finden Sie auf unserer Webseite.



Projekte

Folgende Nachwuchsförderprojekte wurden mit einem Beitrag unterstützt:

Leistungssport

Cycling Ostschweiz

Trainingsstützpunkt Ostschweiz

Gemeinschaft Thurgauer Judo- und Ju-Jitsu-Clubs

Leistungszentrum Thurgau

HCT Young Lions

Nachwuchsförderprojekt

IG Schwimmen TG

Swim-Team TG

IG Schwimmen TG

Waterpolo Team TG

Kanu-Club Romanshorn

Nachwuchsförderungsprojekt

Rock Academy

Leistungssportförderung Rock'n'Roll Ostschweiz

Rudervereinigung Thurgau

Regattasport Ruder-Pool Bodensee

Swiss Sailing RV Bodensee/Rhein

Swiss Sailing Team Bodensee

Thurgauer Fussballverband

FE-12 Team Thurgau

Thurgauer Karateverband

Stützpunkt Thurgau

Thurgauer Leichtathletikverband

Thurgauer Leichtathletik Talentstrasse

Thurgauer Unihockeyverband

Leistungsstrasse

Thurgauer Wildwasserfahrer

Go for Gold

Verein Turnfabrik

Kantonales Kunstturnzentrum

Volley Amriswil

U20

Sportschulen

EHC Frauenfeld

Thurgauer Sporttagesschule Frauenfeld

Handballclub Arbon

Thurgauer Sporttagesschule Arbon

LC Frauenfeld

Thurgauer Sporttagesschule Frauenfeld

Thurgauer Fussballverband

Thurgauer Sporttagesschule Bürglen

Thurgau Unihockey

Thurgauer Unihockeyschule Erlen

Volley Amriswil

Swiss Volley Talent School Amriswil

Thurgauer Sporttalente an Sportschulen

Sekundarstufe I

Ort	Sportarten	23/24	22/23	21/22	20/21	19/20	18/19	17/18	16/17	
TST Amriswil	Volleyball	19	21	19	21	19	24	18	14	
	Tanzsport	1								
	Schwimmen			2						
TST Arbon	Handball	29	29	26	25	21	18	18	17	
	Schwimmen	1	1							
TST Bürglen	Fussball	35	36	38	35	36	42	43	46	
	Eislaufen								1	
	Motocross	1								
	Mountainbike	1								
	Tennis	1						1		
TST Erlen	Pferdesport					1	1		1	
	Unihockey	44	44	45	41	40	38	34	33	
TST Frauenfeld	Eishockey	13	10	12	13	15	11	13	14	
	Eiskunstlaufen								1	
	Kunstturnen	3	2	4	5	2	2	2	1	
	Leichtathletik	6	4	6						
	Pferdesport								1	
	Tennis							1		
	Taekwondo	1	1		3	2				
	Snowboard								1	
	NET Kreuzlingen	Ballett	1							
		Eishockey	16	13	12	12	7	7	7	9
		Faustball	2							
		Golf			1	1	5	5	2	
		Kanu					5	5	3	
Handball		3	7	7	5			2	4	
Judo		1	2	2	2			2	5	
Kanu		1								
Karate		4	6	7	12	10	10	10	6	
Kunstturnen				1	1					
Leichtathletik		4	5	6	3	3	3	8	5	
Motorsport			1	2						
Moderner 4-Kampf		1	1							
Pentathlon						1	1		1	
Pferdesport			1		1					
Radsport			1			1	1			
Schwimmen		3		1	1	3	3	3	2	
Snowboard		2		1	1	1	1			
Sportakrobatik			1							
Tanzsport		4	5	1						
Tennis					2	2	3	2		
Waterpolo	3	2	4	1	2	2				
Sportgymnasium Bäumlhof Basel	Ballett								1	
Football Academy Biel	Fussball							1	1	
Kunst- und Sportklasse Cham	Eishockey							1		
SBW Talentcampus St. Gallen	Fussball	6	3	4	5	4	5			
	Skifahren					1	1	2	1	
Sportschule Appenzellerland Teufen	Badminton									
K+S Zürich Oberland Uster	Schwimmen									
	Badminton	1			1	1	1			
Lindenhof Wil	Fussball	2	2	3	3	4	5	4	2	
	Judo		1			2	1	1		
	Klettern							1	1	
	Kunstturnen	1	3	2	1	3	2	3	4	
	Tennis								1	
	Unihockey	1							1	
	Pferdesport			1						
	Eishockey	1	1			1	4	1		
	Fussball		1	2	1	1	1	1		
	Handball				1		2	1		
Pferdesport				1	1					
SBW Talentcampus Winterthur	Unihockey		2							
	Schwimmen									
Sportschule Wittenbach	Schwimmen									
	Synchronschwimmen									
K+S Rämibühl Zürich	Schwimmen			1	1		1	1		
	Eiskunstlauf			1	1		1	1		
Talentschule Davos	Eishockey			1	1	1	1			
Talentschule St. Gallen	Leichtathletik	1								
Sportschule Feusi Bern	Eishockey		1		1	1	1	1		

Sekundarstufe II

Ort	Sportarten	23/24	22/23	21/22	20/21	19/20	18/19	17/18	16/17
SportKV Kreuzlingen	BMX	1					1	1	1
	Eishockey	7	5	7	6	9	10	10	9
	Faustball	1	1						
	Fussball	2	2	5	6	8	7	4	3
	Golf	2	1	2	1	1	1	1	1
	Handball	5		1	1	1	2	1	2
	Inline-Hockey							1	1
	Judo	1	2	2	3	4	4	3	3
	Kanu	2	1	1	2		1	1	1
	Karate	3	4	4	3	3	1	3	4
	Leichtathletik	1	2	2	3	4	4	6	10
	Motorsport	2	1						1
	Pferdesport	3	2	2	1		1	1	1
	Pentathlon				1	1	1	1	
	Radsport	3	2	2	2	1			1
	Rudern							1	1
	Schwimmen	1	1	1	2	1	1	1	
	Segeln								
	Snowboard		1						
	Tanzsport	2	1	2	2	1	1		
	Tennis	3	1	1	1	1	2	2	2
	Tischtennis	1							
	Triathlon								
	Unihockey	3	2	1		1	1	1	1
	Volleyball	2	3	3	3	6	3	3	6
	Waterpolo		1				1	1	1



Ort	Sportarten	23/24	22/23	21/22	20/21	19/20	18/19	17/18	16/17	
PMSTG Kreuzlingen	Basketball					1	1	1	1	
	Beachvolleyball	1								
	Eishockey	2	1	3	5	5	5	2	3	
	Eiskunstlauf						1	2	2	
	Faustball					1	2	2	2	
	Fussball	4	2	1	1	3	3	4	5	
	Golf	1	1	2	1	1	1			
	Handball	4	2	3	1	2	3	4	4	
	Judo	2	1						1	
	Kanu	1						1	1	
	Karate	3	4	8	7	3	2			
	Kunstturnen									
	Leichtathletik	6	7	6	5	5		1	1	
	Pferdesport		1	1	1	1				
	Radsport		1	1	1	3	2	2	1	
	Schwimmen	5	4	4	5	3	4	3	4	
	Skifahren									
	Snowboard		1	1	1	1				
	Tanzsport	3	1						7	
	Tennis	3	4	7	11	10	9	10	7	
	Tischtennis		1	1	2	2	1	1		
	Triathlon				2	2	2	3	1	
	Unihockey	11	11	2	2		1	2	2	
	Volleyball	10	9	8	6	6	7	6	4	
	Waterpolo	2	2	3	2	4	5	5	5	
	Matura Talenta Romanshorn	BMX							1	
		Eishockey	3	4	3	1	2	2	3	
		Eiskunstlauf	2				2	2	1	
		Fussball	9	10	8	10	13	13	10	
		Geräteturnen	1	1	1	1				
Golf		1	1					1		
Gymnastik					1					
Handball		7	8	9	11	12	9	3		
Kanu		2	3	2	2	1				
Kickboxen			1							
Leichtathletik		1	1	1	1		1			
Luftakrobatik		1								
OL		1	1	1	1					
Pentathlon						1	1	1		
Pferdesport		2	3	2	1	2	1	1		
Rhythmische Sportgymnastik		1								
Schwimmen		4	5	1	1	2	3	4		
Segeln		3	3	2						
Tanzsport		1		1	4	4	2	1		
Unihockey		6	11	11	14	11	7	4		
Volleyball		3	2	3	3	3	3	1		
Unihockey		11	11	14	11	7	4	2		
Volleyball		2	3	3	3	3	1	2		
Kantonsschule Frauenfeld		Cheerleading		1						
		Eishockey	1							
		Fussball	3	4						
		Leichtathletik	2	1						
		Kunstturnen	1							
		Mountainbike	1							
		Orientierungslauf	1							
	Radrennsport		1							
	Tanzsport	5	2							
	Unihockey	3	1							
	Sportschule Feusi Bern	Eishockey	2	1	3	3	3	2		1
		Sportgymnasium Biel			1	1	2	2	2	1
	Sportgymnasium Davos Davos	Kunstturnen		1	1	1	1			
		Eishockey	3	1	3	4	3	2	2	1
	Gymnasium Vaduz Lichtenstein	Skifahren	1	3	2	3	2	2	1	1
Snowboard							1	1	1	
Kantonsschule Alpenquai Luzern	Synchronschwimmen							1	1	
	Eishockey							1	1	
Sportgymnasium Schüpfheim Luzern	Eishockey						1	1	1	
	Akrobatikturnen	1	1							
United Sport of School St. Gallen	Eishockey	1	1							
	Fussball	5	4	4	5	6	8	6	7	
	Handball	6	9	9	9	6	2			
	Judo	1	1							
	Pferdesport	2	1	1	1	1	1	1	1	
	Volleyball									
	Kunstturnen	1	1				1	1	1	
	Plusport									
	Schwimmen	1						1	1	
	Skateboard			1	1	1				
	Tennis	1		1	1					
	Kantonsschule Wattwil	Eishockey	1	1						
		Kantonsschule Wil	1	1						
	Handelsmittelschule Tenero	Kunstturnen	1							
		Eishockey	1	1					1	1
K+S Rämibühl Zürich	Schwimmen	1	1	1						
	Eiskunstlauf		1	2	2	4	4	4	3	
Minerva Zürich	Fussball	1	1	1					2	
	Schwimmen		1	1	1					
	Synchronschwimmen						1	1	2	
	Volleyball	1	1	2	3	2	1	2	2	
	Eishockey					1	1	1	1	
	United Sport of School Winterthur	Faustball	1							
United Sport of School Zürich	Fussball	1								
	Handball	1								
	Schwimmen	1								
	Tanzsport	1								
	Eishockey			1	1	4	3	3	3	
	Fussball			5	6	8	9	4	3	
Handball	1		2	2	2	2				
Unihockey	1		1							
Volleyball			1	1	1	1				

Erfolgsbeiträge

Insgesamt konnten 96 Thurgauer Athletinnen und Athleten für ihre Teilnahme an offiziellen Europa- oder Weltmeisterschaften mit einem Beitrag aus dem Sportfonds unterstützt werden. Folgende Sportlerinnen und Sportler brillierten dabei gar mit einem Podestplatz:

Name	Sportart	Disziplin	Anlass	Verein
Goldmedaille				
Catherine Debrunner	Para-Leichtathletik	400m	WM	RC Thurgau
Catherine Debrunner	Para-Leichtathletik	800m	WM	RC Thurgau
Catherine Debrunner	Para-Leichtathletik	1500m	WM	RC Thurgau
Catherine Debrunner	Para-Leichtathletik	5000m	WM	RC Thurgau
Cédric Scherrer	Pferdesport	Fahren	WM	RV am Ottenberg
Daniel Hubmann	Orientierungslauf	Staffel	WM	OL Regio Wil
Jan Lochbihler	Schiessen	Gewehr 50m liegend Mixed Team	WM	Tälischützen Arbon
Marcel Hug	Para-Leichtathletik	800m	WM	RC Thurgau
Marcel Hug	Para-Leichtathletik	1500m	WM	RC Thurgau
Marcel Hug	Para-Leichtathletik	5000m	WM	RC Thurgau
Sarina Hitz	Schiessen	Gewehr 50m Team	WM	SG Mauren-Berg
Stefan Bissegger	Rad: Strasse	Mixed Zeitfahren	WM	VC Bürglen-Märwil
Stefan Küng	Rad: Strasse	Mixed Zeitfahren	WM	VC Fischingen
Stefanie Böhi	Tauziehen	Mixed 560kg	WM	Seilziehclub Thurtal
Manuela Sturzenegger	Pferdesport	Dessurreiten	WG	-
Riccy Roggenmoser	Judo		WG	Judo / Ju-Jitsu Club Weinfelden
Jan Lochbihler	Schiessen	Gewehr 50m Dreistellung Mixed Team	EM	VC Fischingen
Rahel Good	Orientierungslauf	Sprint	EM	Thurgorienta
Samuel Giger	Schwingen		Unspunnen	Schwingclub Ottenberg
Samuel Giger	Schwingen		Brünig	Schwingclub Ottenberg
Mario Schneider	Schwingen		Schwägalp	Schwingclub Ottenberg
Domenic Schneider	Schwingen		ZH	Schwingclub Ottenberg
Domenic Schneider	Schwingen		AI	Schwingclub Ottenberg
Domenic Schneider	Schwingen		BL	Schwingclub Ottenberg
Samuel Giger	Schwingen		GL/GR	Schwingclub Ottenberg
Samuel Giger	Schwingen		SH	Schwingclub Ottenberg

Silbermedaille

Catherine Debrunner	Para-Leichtathletik	100m	WM	RC Thurgau
Cédric Scherrer	Pferdesport	Fahren	WM	RV Am Ottenberg
Christof König	Pferdesport	Fahren	WM	RV Seebachtal
Janis Ribler	Unihockey		WM	Floorball Thurgau
Liv Wicki	Segeln	29er	WM	SV Kreuzlingen
Maël Marthaler	Unihockey		WM	Floorball Thurgau
Malena Rüegge	Segeln	29er	WM	SV Kreuzlingen
Ramon Zenger	Unihockey		WM	Floorball Thurgau
Sarina Hitz	Schiessen	Gewehr 50m liegend Mixed Team	WM	SG Mauren-Berg
Vera Bütikofer	Pferdesport	Fahren	WM	KV Hinterthurgau
Yannik Scherrer	Pferdesport	Fahren	WM	RV Am Ottenberg
Yannik Scherrer	Pferdesport	Fahren	WM	RV Am Ottenberg
Manuela Sturzenegger	Pferdesport	English Working Trails	WG	RV am Otten
Lea Egloff	Pentathlon		EM	-
Leandra Stadelmann	Pferdesport	Voltige	EM	-
Rahel Good	Orientierungslauf	Staffel	EM	Thurgorienta
Sarina Hitz	Schiessen	Gewehr 50m Dreistellung Team	EM	SG Mauren-Berg
Stefan Bissegger	Rad: Strasse	Einzel Zeitfahren	EM	VC Bürglen-Märwil

Bronzemedaille

Jan Lochbihler	Schiessen	Gewehr 50m Einzel	WM	Tälischützen Arbon
Stefanie Böhi	Tauziehen	Damen 500kg	WM	Seilziehclub Thurtal
Manuela Sturzenegger	Pferdesport	englischen Reiten	WG	-
Arina Meister	Faustball		EM	Satus Kreuzlingen
Cédric Butti	Rad: BMX	Team Zeitfahren	EM	BMX Club Flying Tigers
Corinne Stäheli	Faustball		EM	Satus Kreuzlingen
Kim Sprenger	Faustball		EM	Satus Kreuzlingen
Lukas Britschgi	Eiskunstlauf		EM	Eislaufclub Frauenfeld
Livio Konzett	Faustball		EM	STV Affeltrangen
Livio Sprenger	Faustball		EM	FG Rickenbach-Wilen
Ole Krause	Faustball		EM	FG Rickenbach-Wilen

Sport Ehrungen

Im vergangenen Jahr fanden zwei Sport Ehrungen statt; eine im Dreispitz in Kreuzlingen und eine im Kulturforum in Amriswil. Geehrt werden jeweils Sportlerinnen und Sportler, welche an offiziellen internationalen Meisterschaften teilgenommen haben.

Im Mittelpunkt der Ehrungen stehen die sportlichen Höchstleistungen der Sportlerinnen und Sportler. Andererseits soll der Austausch zwischen den Athletinnen und Athleten – und somit den verschiedenen Sportarten – gefördert werden.





Jahr	Gold	Silber	Bronze	Ausbezahlte Erfolgsbeiträge aus Swisslos Sportfonds	
				Fr.	
2023	26	17	10	Fr.	283'000
2022	17	17	21	Fr.	253'500
2021	27	16	10	Fr.	259'200
2020*	1	7	5	Fr.	74'000
2019	10	22	42	Fr.	327'100
2018	17	13	18	Fr.	285'250
2017	24	8	27	Fr.	198'325
2016	14	21	32	Fr.	224'100
2015	23	6	16	Fr.	148'000
2014	30	25	8	Fr.	159'550
2013	17	16	10	Fr.	131'100
2012	16	12	6	Fr.	137'900

*Coronapandemie

Eine Übersicht über alle gesprochenen Beiträge finden Sie auf unserer Webseite.



Anlässe

Folgende Grossanlässe wurden mit Beiträgen unterstützt:

Frauenfeld	MRSV Frauenfeld	MXGP Switzerland
Egnach	Trägerverein TG Schwingfest	TG Kantonalschwingfest Egnach
Weinfeld	Pro Cycling Event Team	Säntis Classic
Diverse Orte	Trägerverein TKSF	Thurgauer Kantonalschützenfest
Bodenseeregion	Trägerverein slowUp	slowUp Bodensee Schweiz
Wigoltingen	Trägerverein ENTT	Eidgenössische Nationalturntage

Folgende Schweizer Meisterschaften (SM) wurden mit Beiträgen unterstützt:

Frauenfeld	Rock Academy	SM Rock'n'Roll
Frauenfeld	MRSV Frauenfeld	SM Supermoto
Kreuzlingen	Schwimmclub Kreuzlingen	SM Open Water
Kreuzlingen	Yacht Club Kreuzlingen	SM 420er
Romanshorn	Kanu-Club Romanshorn	SM Kanu
Frauenfeld	LC Frauenfeld	SM U16/U18
Thundorf	STV Affeltrangen	Final4
Frauenfeld	Rennverein Frauenfeld	SM Gespannfahren
Egnach	KV Egnach und Umgebung	SM Vierkampf
Felben-Wellhausen	Teen Dance Club Frauenfeld	SM Latein

Folgende internationale Anlässe wurden mit Beiträgen unterstützt:

Frauenfeld	Frauenfelder Radballer	Neujahrs-Radballturnier
Arbon	RV Arbon	Bike-Rennen Arbon
Arbon	Verein Weltklasse am See Arbon	Weltklasse am See Arbon
Münchwilen	FG RiWi	U18 Europameisterschaft
Frauenfeld	Rennverein Frauenfeld	Pferderennen Frauenfeld
Kreuzlingen	NET Tennis Academy	ITF Junior Open
Weinfeld	Verein LOKW	TdS Weinfeld
Weinfeld	HC Thurgau	Länderspiele Frauen
Amriswil	Volley Amriswil	CEV-Cup
Egnach	TC Egnach	Bodensee Open
Kreuzlingen	Rising Moon	WM Line Dance



Bauten und Anlagen

Insgesamt wurden 19 Objekte unterstützt. Grössere berücksichtigte Bauten und Anlagen sind:

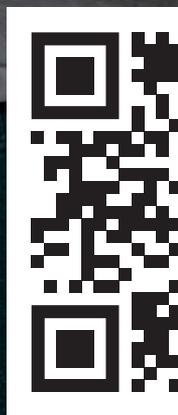
Egnach	KV Egnach und Umgebung	Neubau Reithalle
Neuwilen	Armbrustschützenverein Neuwilen	Bau 10m-Schiessanlage
Kreuzlingen	FC Kreuzlingen	Sanierung Hauptspielfeld
Weinfelden	Genossenschaft Curlinghalle Weinfelden	Sanierung der Rinkfläche

Jugendsport-camps

Das Sportamt führte auch im vergangenen Jahr verschiedene Jugendsport-camps durch. Die Angebote fanden während den offiziellen Schulferien im Frühling, Sommer, Herbst und Winter statt. Betreut wurden die Jugendlichen während den Lagerwochen durch erfahrene J+S Leiterinnen und Leiter. Der Sport steht dabei klar im Zentrum – dem Lagerleben mit entsprechenden Rahmenaktivitäten wird jedoch ebenfalls grosse Beachtung geschenkt.

Camp	Datum	Mädchen	Knaben	Total
Schneesport Davos	02.01.-07.01.23	8	22	30
Schneesport Valbella	29.01.-03.02.23	21	17	38
Schneesport Elm	29.01.-04.02.23	23	23	46
Schneesport Davos	02.04.-08.04.23	12	16	28
Polysport Tenero	26.03.-31.03.23	5	15	20
Segeln Sardinien	08.07.-15.07.23	3	5	8
Bergsteigen Trient	09.07.-15.07.23	5	14	19
Segelfliegen Amlikon	10.07.-14.07.23	1	7	8
Sportklettern Losone	16.10.-21.10.23	5	10	15
Skitouren Davos	26.12.-30.12.23	3	14	17
Schneesport Lenzerheide	26.12.-31.12.23	16	32	48
Schneesport Davos	26.12.-31.12.23	11	22	33
Total		113	197	310

Die aktuellen Ausschreibungen unserer Jugendsportcamps werden laufend auf der Internetseite www.jugendsportcamps.ch/tg aufgeschaltet.

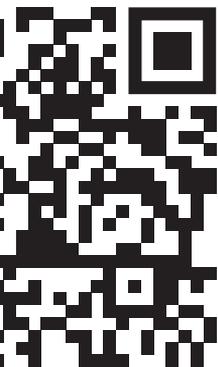


J+S Kaderbildung

2023 organisierte das Sportamt Thurgau 77 Aus- und Weiterbildungen für J+S Leiterpersonen. Angehende Leiterpersonen absolvieren zuerst eine fünf- bis sechstägige Grundausbildung, welche in die allgemeinen Themen der Leitertätigkeit einführt. Zur Weiterbildung wählen sie anschliessend aus einem vielfältigen Angebot die für ihre Tätigkeit sinnvollen Module aus. J+S Leitende müssen alle zwei Jahre mindestens ein Modul besuchen, damit alle gültigen Leiteranerkennungen um weitere zwei Jahre verlängert werden. Die Kursangebote wurden von total 1'873 Personen besucht, davon 746 Frauen und 1'127 Männern. Das Sportamt löste mit den Kaderbildungskursen eine Bundesentschädigung von Fr. 151'415 Franken aus.

J+S Jugendausbildung

Im Jahr 2023 wurden insgesamt 3'088 J+S Kurse und Lager abgerechnet, bei denen 35'148 Kinder und Jugendliche teilnahmen und 6'924 J+S Leiterpersonen unterrichteten. Die Sportvereine, Schulen und Jugendorganisationen erhielten für die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen insgesamt Fr. 2'948'361, was einer Zunahme von Fr. 422'526 im Vergleich zum Vorjahr bedeutet. Es gilt allerdings zu berücksichtigen, dass die neue J+S Datenbank Ende 2022 eingeführt wurde und zum Stichtag des Jahresabschlusses 2022 mehrere Angebote mit Laufzeitende im 2022 noch offen waren. Da diese erst im Rechnungsjahr 2023 ausbezahlt und abgeschlossen wurden, flossen die Werte dieser Angebote in die Statistik 2023 ein. Dies ist insbesondere bei den Sportarten Karate, Schwingen und Sportklettern gut ersichtlich. (vgl. dazu Statistik Seite 18ff.)



J+S Angebote - Differenzvergleich der einzelnen Sportarten in CHF

Sportart	2021	2022	2023	Differenz 22/23
Akrobatikturnen	0	0	337	337
Armbrust	1'109	1'376	1'300	-76
Badminton	6'881	3'765	5'923	2'158
Basketball	10'832	20'304	31'282	10'978
BMX	0	3'860	7'552	3'692
Bogenschiessen	1'018	946	1'394	448
Curling	190	422	524	102
Einrad	0	856	0	-856
Eishockey	119'675	118'789	106'271	-12'518
Eiskunstlauf	16'381	14'720	17'885	3'165
Faustball	26'764	17'856	28'989	11'133
Fechten	486	0	840	840
Fussball	477'398	381'361	513'142	131'781
Geräteturnen	110'390	106'496	146'659	40'163
Gewehr	6'948	7'087	8'820	1'733
Golf	2'292	724	3'687	2'963
Gymnastik und Tanz	151'270	132'474	135'993	3'519
Handball	83'617	77'374	107'556	30'182
Hornussen	0	0	0	0
Judo	12'973	9'381	12'031	2'650
Ju-Jitsu	4'230	1'398	3'360	1'962
Kanusport	11'848	11'662	16'736	5'074
Karate	67'930	35'213	69'934	34'721
Korbball	16'247	16'447	18'729	2'282
Kunstradfahren	0	2'041	5'284	3'243
Kunstturnen	24'900	20'625	29'883	9'258
Lagersport/Trekking	269'557	300'833	252'331	-48'502
Leichtathletik	48'320	57'100	59'168	2'068
Light-Contact-Boxing	0	0	1'390	1'390
Mountainbike	0	3'763	9'496	5'733
Nationalturnen	2'750	1'348	1'626	278
Orientierungslauf	3'609	4'551	8'565	4'014
Pistole	3'759	4'133	3'879	-254
Polysportive Lager	53'490	257'606	303'738	46'132
Radball	0	0	2'229	2'229
Radsport	17'495	0	0	0
Reiten	29'701	35'802	27'261	-8'541
Rettungsschwimmen	6'089	6'393	6'023	-370
Rock'n'Roll	0	16'474	43'889	27'415
Rhönrad	1'155	0	1'141	1'141
Ringern	0	0	3'458	3'458
Rudern	4'445	246	4'067	3'821
Rugby	0	0	1'849	1'849
Schwimmen	41'609	33'204	37'579	4'375
Schwingen	11'089	0	11'184	11'184
Segeln	9'727	6'090	6'656	566
Skifahren	0	36'261	41'307	5'046
Skilanglauf	0	1'056	0	-1'056
Skitouren	0	4'532	4'360	-172
Sportklettern	12'791	1'089	8'535	7'446
Sportschiessen	0	0	0	0
Tanzen Standard/Latein	0	2'033	1'532	-501
Tanzsport	49'572	274	0	-274
Tennis	106'890	111'133	98'409	-12'724
Tischtennis	4'398	6'774	7'031	257
Triathlon	244	253	0	-253
Turnen	351'298	368'475	408'731	40'256
Unihockey	110'616	195'388	217'899	22'511
Volleyball	49'425	66'880	76'930	10'050
Voltige	5'759	4'936	4'802	-134
Wasserball	18'115	14'031	19'185	5'154
Wasserspringen	0	0	0	0
Total	2'365'282	2'525'835	2'948'361	422'526

J+S Angebote, Kurse und Lager der einzelnen Sportarten 2023

Sportart	Kurse und Lager	Knaben	Mädchen	Total Teilnehmende	Eingesetzte Leiterpersonen
Akrobatikturnen	1	0	8	8	1
Armbrust	4	25	0	25	12
Badminton	11	66	51	117	27
Basketball	21	138	21	159	35
BMX	6	39	10	49	31
Bogenschiessen	2	13	8	21	4
Curling	1	4	1	5	1
Eishockey	40	600	46	646	136
Eiskunstlauf	36	12	154	166	54
Faustball	34	246	85	331	109
Fechten	1	3	3	6	5
Fussball	367	3'950	583	4'533	592
Geräteturnen	119	225	1'417	1642	513
Gewehr	24	95	38	133	42
Golf	10	20	8	28	22
Gymnastik und Tanz	383	233	2'927	3'160	461
Handball	65	406	281	687	120
Judo	22	117	62	179	61
Ju-Jitsu	8	31	9	40	24
Kanusport	24	138	53	191	73
Karate	133	883	453	1'336	291
Korbball	26	57	106	163	67
Kunstradfahren	7	1	44	45	14
Kunstturnen	28	83	154	237	137
Lagersport/Trekking	69	1'073	1'131	2'204	480
Leichtathletik	46	171	180	351	194
Light-Contact-Boxing	4	29	14	43	5
Mountainbike	8	69	8	77	24
Nationalturnen	2	15	1	16	3
Orientierungslauf	8	40	47	87	46
Pistole	9	27	8	35	14
Polysportive Lager	92	2'175	1'892	4'067	390
Radball	3	17	0	17	9
Reiten	87	29	349	378	171
Rettungsschwimmen	19	64	84	148	58
Rhönrad	2	2	12	14	2
Ringern	3	19	0	19	19
Rock'n'Roll	44	53	299	352	73
Rudern	2	2	1	3	6
Rugby	2	10	8	18	2
Schwimmen	34	127	97	224	56
Schwinger	9	78	1	79	61
Segeln	19	68	29	97	41
Skifahren	16	372	343	715	51
Skitouren	1	17	3	20	3
Sportklettern	10	36	45	81	30
Tanzen Standard/Latein	5	1	8	9	5
Tennis	418	1'072	597	1'669	514
Tischtennis	11	64	9	73	29
Turnen	507	2'718	4'082	6'800	1'241
Unihockey	187	2'414	385	2'799	379
Volleyball	78	258	491	749	142
Voltige	8	2	59	61	10
Wasserball	12	58	8	66	34
Total	3'088	18'465	16'713	35'178	6'924

J+S Jubilare

Einmal mehr möchten wir unsere Dankbarkeit und Anerkennung allen Leiterinnen und Leitern, Coaches sowie Expertinnen und Experten von Jugend+Sport ausdrücken, die mit ihrem grossen Engagement Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bieten. Ihr unermüdlicher Einsatz und ihre Begeisterung für den Sport tragen wesentlich zum Wohl unserer Gesellschaft bei.

Wir sind stolz darauf, in diesem Jahr 17 Personen für ihr 20-jähriges, vier Personen für ihr 30-jähriges, drei Personen für ihr 40-jähriges, eine Person für ihr 45-jähriges und eine weitere Person gar für ihr beeindruckendes 50-jähriges J+S Engagement auszeichnen zu dürfen. Es sind dies:

50 Jahre

Diethelm Walo	Kanusport
---------------	-----------

45 Jahre

Bürgisser Jörg	Leichtathletik
----------------	----------------

40 Jahre

Frutiger Hanspeter	Eishockey
--------------------	-----------

Gall Peter	Schneesport
------------	-------------

Knöpfli Heiner	Eishockey
----------------	-----------

30 Jahre

Casutt Ruth	Segeln
-------------	--------

Flum Edwin	Geräteturnen
------------	--------------

Sprenger Fredy	Faustball
----------------	-----------

Stahel Matthias	Fussball
-----------------	----------

20 Jahre

Bartelt Andreas	Kanusport
-----------------	-----------

Bürki Benjamin	Turnen
----------------	--------

Desax Rouven	Schneesport
--------------	-------------

Fehr Hanu	Turnen
-----------	--------

Frei Michael	Geräteturnen
--------------	--------------

Gualtieri Nicola	Karate
------------------	--------

Hauri Daniel	Schneesport
--------------	-------------

Kobler Noël	Handball
-------------	----------

Koller Tabea	Geräteturnen
--------------	--------------

Meienberger Sonja	Turnen
-------------------	--------

Müller Anita	Handball
--------------	----------

Näf Emanuel	Ju-Jitsu
-------------	----------

Nessensohn David	Judo
------------------	------

Städler-Wick Franziska	Turnen
------------------------	--------

Tanner Caroline	Segeln
-----------------	--------

Wick Markus	Schneesport
-------------	-------------

Ziegler Kaspar	Schulsport
----------------	------------

Behindertengerechtigkeit Thurgauer Sportanlagen



Damit Menschen mit Beeinträchtigungen selbstständig am kulturellen Leben – wozu auch der Sport zählt – teilnehmen können, müssen die Sportstätten für alle zugänglich sein. Dabei ist vor allem der hindernisfreie Zugang für Gehbehinderte ein wichtiges Kriterium, aber auch Erleichterungen für Sehbehinderte sind für einen hindernisfreien Zugang umzusetzen. Zur Beurteilung der Ist-Situation im Kanton Thurgau wurden 2022 von unserer Praktikantin Sara Peterhans 44 Sportstätten aus sechs verschiedenen Kategorien (Dreifachturnhallen, Freibäder, Hallenbäder, Kunsteisbahnen, Tennishallen und Leichtathletikanlagen) auf ihre Zugänglichkeit untersucht. Tinko Schnegg – ein weiterer Praktikant des Sportamtes – hat den Bericht im vergangenen Jahr mit den Kategorien Doppel- und Mehrzweckhallen ergänzt.

Open Government Daten Thurgauer Sport



Open Government Data (OGD) – auch offene Behördendaten genannt – sind jene Datenbestände der öffentlichen Verwaltung, die der Allgemeinheit zur freien Nutzung zur Verfügung gestellt werden. Neu stellt das Sportamt ebenfalls solche Datensätze zur Verfügung.

Auf der Plattform data.tg.ch sind vier Datensätze aufgeschaltet:

- Teilnehmende, Leiterpersonen und Gesamtauszahlungen bei Jugend+Sport
- Daten zu den vergebenen Swiss Olympic- und Talentcards
- Übersicht über die bestehenden Sportbauten und -anlagen
- Details zu den gesprochenen Beiträgen aus dem Swisslos Sportfonds

Die Sportanlagen sind neu ebenfalls in einer Landkarten-Darstellung auf der Geoinformationsplattform des Kantons Thurgau (ThurgGIS Viewer) aufgeschaltet.





Vereinsschmiede Impulsworkshops für Vereinsvorstände

Die Vereinswelt steht immer wieder vor neuen und sich verändernden Herausforderungen. Um diesen möglichst gerecht zu werden, organisierte das Sportamt in Zusammenarbeit mit dem Kulturstab und benevol Thurgau auch im Jahr 2023 «Vereinsschmiede»-Workshops.

Ziel dieser Initiative ist es, Vereinsvorständen aus den Bereichen Sport, Kultur und Gesellschaft praxisnahes Wissen und zeitgemässe Strategien für die Vereinsführung zu vermitteln.

Im letzten Jahr wurden zwei Workshops durchgeführt, der erste fand am 12. April in Frauenfeld mit 29 Teilnehmenden statt, der zweite am 23. Oktober in Kreuzlingen mit 35 Teilnehmenden; die Themenschwerpunkte waren vielfältig:

- Das neue Datenschutzgesetz, das am 1. September 2023 in Kraft gesetzt wurde
- Strategien zur Zusammensetzung und Gewinnung von Vorstandsmitgliedern
- Der Umgang mit Generationenunterschieden in Vereinen und der Brückenschlag zwischen Jung und Alt.
- Relevanz und Wirksamkeit von Vereinswebsites
- Zeitgemässe Zusammenarbeit im Vorstand
- Mitgliedergewinnung und -bindung



Präventionsprogramm «cool and clean»

Das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport. Es unterstützt Leiterinnen und Leiter darin, die Lebenskompetenzen von Jugendlichen zu fördern, gefährliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen und dabei richtig zu reagieren.

Vereinsberatungen: Stärkung der Jugend im Sport

Im Berichtsjahr fanden sieben Vereinsberatungen statt, bei denen überprüft wurde, ob die entsprechenden Vereine den Kindern und Jugendlichen ein positives und förderliches Umfeld bieten. Mit dem «Vereinskultur-Check» kann dabei ein Verein selbst bewerten, inwieweit er zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung seiner jungen Mitglieder beiträgt. Die kostenlosen Beratungen sind dabei nicht nur eine Informationsquelle, sondern dienen zudem auch als Plattform für Vereine, um sich in Richtung einer stärkeren, gesundheitsfördernderen und entwicklungsfreundlicheren Vereinskultur weiterzuentwickeln. Nach der Umsetzung von drei gemeinsam definierten Massnahmen, erhalten die Vereine je Fr. 1'000 von Swiss Olympic in ihre Vereinskasse.

WERTvolle Sportanlagen: Förderung ethischer Prinzipien

Das Projekt «WERTvolle Sportanlagen» sowie unsere freiwillige «Rauchfrei-Verzichtskampagne» durften wir im vergangenen Jahr in verschiedenen Sportstätten umsetzen, so beispielsweise in der Bodenseearena in Kreuzlingen oder den Schwimmbädern in Arbon, Weinfelden und Kreuzlingen. Beim Projekt «WERTvolle Sportanlagen» wird beabsichtigt, die olympischen Werte in den Sportanlagen sicht- und erlebbar zu machen, um so die ethischen Prinzipien für wertvollen Sport in der Gesellschaft noch besser zu verankern.

Ostschweizer Anlass: Vernetzung und Motivation

Am 5. November 2023 fand anlässlich des Swiss Cups in Zürich ein Leitertreffen statt. Dieser Netzwerk-Event brachte «cool and clean»-Leiterinnen und -Leiter aus den Kantonen Graubünden, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau und Zürich zusammen. Die Veranstaltung bot eine ausgezeichnete Plattform für den Erfahrungsaustausch und das Networking. Die Teilnehmenden erlebten nicht nur einen spannenden Tag mit einer interaktiven Schnitzeljagd, sondern konnten auch noch die Weltelite im Kunstturnen bewundern. Das Treffen förderte die Motivation der Teilnehmenden, sich weiterhin für «cool and clean» zu engagieren, was wiederum andere inspirieren soll, sich auf der Plattform www.coolandclean.ch ebenfalls zu informieren und zu registrieren.

COOL & CLEAN

swiss olympic

«Blickwinkel Mentaltraining»

Monika Knill



Name

Monika Knill

Alter

52 Jahre

Funktion

Regierungsrätin Kanton Thurgau (Departement für Erziehung und Kultur) seit 2008

Mentaltraining ist aus dem Profisport heute kaum mehr wegzudenken. Hat Mentaltraining im Regierungsrat auch schon Einzug gehalten?

In dieser Form, wie man es im Sport kennt, nicht. Es ist immer noch stark eine eigenverantwortliche Verarbeitung des Erlebten.

Würde Mentaltraining dem Regierungsrat guttun?

Ich denke, jede und jeder muss für sich selbst herausfinden, was sie oder er braucht. Wenn ich mich auf die tägliche Regierungssitzungen oder auf ein schwieriges Gespräch vorbereite, hilft mir die mentale Vorbereitung. Die Frage ist auch: Wie baut man seine eigene Resilienz auf, um ein solches Arbeitspensum zu bewältigen? Zwölf- bis 16-stündige Arbeitstage sind bei uns eher die Regel als die Ausnahme, da bewegen wir uns bis zu einem gewissen Grad auf einem mentalen Hochleistungsniveau. Die mentale Verfassung ist wichtig, aber auch die physische Leistungsfähigkeit. Meine körperliche Fitness hilft mir, dieses Pensum zu bewältigen.

Wie sieht der typische Arbeitsalltag einer Regierungsrätin aus?

Er lässt sich grob in drei Bereiche einteilen. Erstens in die interne Departementsführung mit diversen Sitzungen, Terminen und Besprechungen. Zweitens die Arbeit mit der Gesamregierung mit der Regierungssitzung am Dienstag, dem Grossen Rat jeden zweiten Mittwoch und weiteren Treffen mit Organisationen, Partnern, Wirtschaftsverbänden, anderen Kantonen und dem Bund. Und drittens die Gremien, in denen ich als Departementsvorsteherin Einsitz nehme – etwa der Hochschulrat oder die Erziehungsdirektorenkonferenz. Die Tage sind teilweise sehr eng getaktet, man hat nur kleine Zeitfenster, um sich vorzubereiten. Ich musste Strategien entwickeln, wie ich mich auch in kurzer Zeit vorbereiten kann, um einen Beitrag leisten zu können.



Sie stellen sich im Frühling 2024 nicht mehr zur Wiederwahl in den Regierungsrat. Rückblickend auf 16 Jahre Regierungsrat: Was waren die grössten mentalen Herausforderungen?

Es gab einige politische Brocken. Volksabstimmungen, die ich zum Teil geerbt habe, wie die Abstimmung über das Harmos-Konkordat, wo ich direkt mit einer Niederlage gestartet bin. Aber auch bildungspolitische Themen wie die Abschaffung des Frühfranzösisch im Thurgau haben mich gefordert. Ich war plötzlich das Gesicht, das das Frühfranzösisch abschaffen wollte, wurde zweimal vom Bundesrat «vorgeladen». Die Schweiz schaute auf den Thurgau. Das war eine anspruchsvolle Zeit. Dazu kamen weitere höchst belastende Themen und Herausforderungen wie der Fall «Hefenhofen» oder Konflikte, z. B. an der PH-Thurgau um einen Prorektor. Immer wieder haben mich solche Themen «on top» zum Tagesgeschäft über sehr lange Zeit beschäftigt. Auch die Coronapandemie hat uns alle an die Grenzen der Belastbarkeit gebracht: Wir hatten allein im Bildungsbereich während zwei Jahren über 100 Taskforce-Sitzungen, wir haben zwei Jahre im Krisenmodus gearbeitet.

Sie wirken wie jemand, den nichts aus der Ruhe bringen kann – mentale Stärke oder Charakter?

Das ist eher eine mentale Stärke – aber eine gewisse Veranlagung ist auch vorhanden. Es ist ein Balanceakt zwischen Gelassenheit und Feurigkeit. Ich bin eine Optimistin, denke nicht immer ans Schlimmste und kann auch über mich selbst lachen. Insgesamt ist das Amt ein Privileg und eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe.

Sie betreiben selbst regelmässige Ausdauersport und sind im Turnverein aktiv. Haben Sie in diesem Bereich auch schon Mentaltraining angewendet?

Wir hätten es in unserem Volleyball-Seniorinnen-Team dringend nötig. Wir haben den Plausch am Volleyball, aber der Ehrgeiz ist unterschiedlich ausgeprägt und wir lassen uns kollektiv viel zu schnell mental runterziehen. Dann passt auf dem Spielfeld plötzlich nichts mehr zusammen. Letztes Jahr kam deshalb die - halb ernst gemeinte - Idee auf, einmal in

Mentaltraining zu investieren. Klar spielen wir zum Plausch, aber mit Siegen lebt es sich besser (lacht).

Hilft Ihnen die mentale Stärke vom Job abzuschalten?

In den Anfangsjahren habe ich sehr viel Arbeit nach Hause genommen. Am Abend war ich dann jeweils gleichzeitig Hausfrau, Mami und habe noch gearbeitet. Heute nehme ich kaum noch Arbeit mit nach Hause, abgesehen von der Lesearbeit am Wochenende. Es gibt einen klaren Schnitt, wenn ich das Büro verlasse. Ich brauche die Auszeit, um mich körperlich fit zu halten. Und beim Joggen kommen mir teilweise Ideen, die ich am Bürotisch nie gehabt hätte.

Sie haben zwei Töchter, was können sie mental von Ihnen lernen?

Mittlerweile ist die Frage eher umgekehrt: Was kann ich von ihnen lernen? Wir bereichern uns wohl gegenseitig. Ich kann sie dank meiner langjährigen Erfahrung beraten und sie mich dank ihrem Wissen aus ihren anspruchsvollen Berufen auf dem Spital-Notfall und im Rettungsdienst. Die mentale Gesundheit ist Teil ihrer Ausbildungen. Ihr Fachwissen in den Bereichen Psychologie, Menschen in Ausnahmesituationen und Resilienz ist ausgeprägt.

Und zum Schluss: Sie sagen, Sie hören auf, wenn Ihnen das Amt noch Spass macht – war das eine Kopf- oder eine Herzensentscheidung?

Beides. Es ist eine Kopfentscheidung, aber ich weiss, dass mir das Herz wehtun wird, wenn es soweit ist. Ich freue mich aber auch auf das, was kommt. Neue Engagements, der Schritt in die Selbständigkeit und natürlich soll auch wieder mehr Zeit sein für Freunde, persönliche Weiterbildung, eine eigene Agenda und mein erstes Enkelkind.

«Ich weiss, dass mir das Herz wehtun wird»

Monika Knill

futureCOACH Ausbildung



In zahlreichen Vereinen werden Jugendliche bereits in jungen Jahren als Trainerinnen und Trainer miteinbezogen. Ein Leiterkurs kann jedoch erst in dem Jahr absolviert werden, in welchem das 18. Lebensjahr vollendet wird (17. Lebensjahr bei Lagersport/Trekking). Das Programm «futureCOACH» schliesst diese Lücke. Während einer eintägigen Ausbildung werden den 14- bis 17-Jährigen sportartenübergreifend die Grundlagen des Leitens vermittelt. Diese Ausbildung befähigt sie anschliessend, im Verein erste Leitereinsätze zu übernehmen. Das Sportamt honoriert Leitereinsätze von futureCOACHES in J+S Kursen mit Fr. 5 pro Training, Lagerhalbtage oder Wettkampfeinsatz. Im Jahr 2023 haben insgesamt 84 Jugendliche – davon 61 Mädchen und 23 Knaben – die futureCOACH Ausbildung absolviert.

Lehrpersonen- weiterbildung



Das Sportamt bietet jeweils in den Frühlingsferien eine zweitägige Schneesportweiterbildung für Lehrpersonen an. In dieser Weiterbildung werden Impulse und Ideen für einen attraktiven Schneesportunterricht vermittelt. Zusätzlich werden die eigenen technischen Fähigkeiten gefördert und verbessert. Im Jahr 2023 nahmen insgesamt 28 Lehrpersonen von der Primar- bis Sekundarstufe II an diesem Weiterbildungsmodul teil.

Jeweils in der ersten Sommerferienwoche organisiert das Sportamt eine polysportive Weiterbildungswoche für Lehrpersonen. Die verschiedenen Kursmodule vermitteln einerseits neue Ideen für den Sportunterricht und andererseits werden die persönlichen Kompetenzen der Teilnehmenden erweitert. Neben den «Burner Games» sind die Wassermodule «SLRG See», «WK SLRG See», «WK Brevet Basis/Plus» und «WK BLS-AED» seit Jahren die meistbesuchten Module. Im Berichtsjahr nahmen insgesamt 76 Lehrpersonen von der Primar- bis Sekundarstufe II an der Weiterbildungswoche teil.

Sportforum

Das Sportforum unter dem Motto «Und plötzlich ist alles anders ...» beschäftigte sich im vergangenen Jahr mit der Frage, wie Menschen mit tiefgreifenden Veränderungen umgehen und diese meistern.

Der Sport war für die blinde Bernerin Chantal Cavin schon immer ein Ventil. Mit 14 Jahren erblindete sie durch einen Sportunfall – sie fiel beim Judo auf den Hinterkopf –, doch der Freude am Austesten ihrer eigenen Limiten tat dies keinen Abbruch.



«Blickwinkel Mentaltraining»

Philippe Müller

**Name**

Philippe Müller

Alter

37 Jahre

Funktion

Sportpsychologe

Wie muss man sich einen typischen Arbeitstag von dir vorstellen?

Ich arbeite nebst der Sportpsychologie noch in meinem ursprünglichen Job als Haustechnikplaner. Meist arbeite ich am Morgen in der Planung und am Nachmittag bin ich als Sportpsychologe in meiner Praxis tätig. Daneben habe ich am Balgrist eine Forschungsstelle, weil ich dort mein Doktorat mache und schreibe Artikel und Blogbeiträge, um die Sportpsychologie bekannter zu machen.

Was hat dich dazu bewegt, nach deiner Lehre Sportpsychologie zu studieren?

Ich war Fussballer, technisch nicht der Beste, aber durfte die Penaltys schiessen und habe fast immer getroffen, weil ich im Kopf bereit war. Meine Maturaarbeit habe ich über «Emotionen im Sport» geschrieben und als ich im Militär in Magglingen Spitzensportler unterstützen durfte, war mein Ziel klar: Ich wollte Psychologie studieren mit dem Ziel Sportpsychologe zu werden.

Was unterscheidet dich als Sportpsychologe von einem Mentaltrainer?

Grundsätzlich unterscheiden sich beide Titel durch ihre Ausbildung. Der Psychologe hat einen universitären Abschluss. Mentalcoach hingegen kann sich jeder nennen, da es kein geschützter Titel ist. Sportpsychologen haben das Ziel, ihre Klientinnen und Klienten psychologisch fundiert zu betreuen.

Wen betreust du als Sportpsychologe hauptsächlich?

Vor allem Einzelsportler. Leichtathleten, Skifahrerinnen, Velofahrer, Fussballerinnen oder Springreiter, teilweise auch Teams und immer mehr auch Leute aus der Wirtschaft. Sie haben oft die gleichen Themen: Leistungsdruck, das Nicht-Erreichen von Zielen, Stressmanagement. Bei mir geht es um Leistungsoptimierung, Persönlichkeitsentwicklung, um Begleitung in der Rehabilitation bei Sportverletzungen, die immer auch psychische Themen wie Angst und Passivität mit

sich bringen. Wenn es um psychische Erkrankungen geht, dann vermittele ich die Patienten an klinische Psychologen. Dafür bin ich nicht ausgebildet.

Welchen Stellenwert hat das Mentaltraining heute im Spitzensport?

Die Medienpräsenz hat zugenommen. Es wird öfters über Mentaltraining gesprochen – vor allem, wenn es um andere geht. Über sich selbst spricht immer noch kaum jemand. Oft gilt noch: Wer einen Psychologen braucht, hat einen Knacks. In den USA beobachten wir das Gegenteil: Dort gehört der Life Coach zum guten Ton. Ob das Sinn macht, ist fraglich, aber sie sind viel offener für dieses Thema.

Woran liegt es, dass bei uns der Gang zum Sportpsychologen oft gescheut wird?

Einer der wichtigsten Faktoren im Sport ist das Selbstvertrauen. Wenn ich sage, ich brauche Unterstützung, muss ich mir eingestehen, dass ich Hilfe benötige. Ich kann nicht gleichzeitig denken, dass ich der Beste bin, und zugeben, dass ich mich noch verbessern kann. Hier braucht es ein Umdenken, dass es nicht um Probleme geht, sondern darum, besser zu werden.

Wann ist es angezeigt, zu einem Sportpsychologen zu gehen?

Dann, wenn man sagt: Ich bin gewillt etwas zu ändern, weil ich daran glaube, dass es mir etwas bringt. Die Beziehung zu einem Sportpsychologen oder Mentaltrainer baut man sich am besten in guten Zeiten auf, damit man in Ruhe Strukturen aufbauen und Techniken lernen kann. Feuerwehübungen machen wenig Sinn, deshalb sollte man frühzeitig beginnen.

In welchen Sportarten ist Mentaltraining wie stark verankert?

Das ist sehr unterschiedlich. Beim Golf gehört es seit eh und je dazu, im Tennis hat es sich ebenfalls etabliert, während es im Herren-Fussball weniger ein Thema ist. Es hängt mit dem Image des Sports zusammen. Anspruchsvoll sind ausserdem Teamcoachings, da Mentaltraining sehr individuell ist. Im Team geht es meist um die Entwicklung von Grundstrategien.

Wie viele «Gewinner» hast du mit deiner Firma «mind2win» bereits hervorgebracht?

Die Frage ist, wie kann man Psychologie messen? Für mich ist es ein Gewinn, wenn die Athletin sagt, dass ihr das Coaching etwas gebracht hat. Für den Erfolg braucht es viele Mosaiksteine, die zusammenpassen müssen: Technik, Fitness, mentale Stärke.

Wo kannst du bei den Athletinnen und Athleten am meisten bewirken?

Ich kann ihnen Werkzeuge an die Hand geben, damit sie in mental herausfordernden Situationen besser gerüstet sind, um adäquat zu reagieren. Zum Beispiel, um einen Fehlschuss schnell zu verarbeiten oder im Tennis Entscheidungsmuster zu trainieren. Das spart Zeit, und Zeit ist im Sport ein wichtiger Faktor. Bei Mittelstreckenläufern geht es eher darum, das Gefühl der schweren Beine auf der Zielgeraden zu überwinden.

Und zum Schluss: Wie hältst du dich mental fit?

Ich versuche, die gleichen Tools anzuwenden wie meine Klientinnen und Klienten. Ich reflektiere mich immer wieder auch selbst, habe Spass daran, mich weiterzuentwickeln und nehme mir jedes Jahr vor, etwas Neues zu lernen.

«Feuerwehübungen machen wenig Sinn, deshalb sollte man frühzeitig beginnen»

Philippe Müller

Thurgauer School Dance Award (TSDA)

Am Samstag, 11. März 2023, fand im Casino Frauenfeld der Thurgauer School Dance Award (TSDA) statt, bei dem Teams aus verschiedenen Schulstufen gegeneinander antraten. In einer mitreissenden Show zeigten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Können in vier verschiedenen Kategorien. Am Ende des Wettbewerbs standen die Gewinnerinnen fest; die Gruppe «La Belles» der Sekundarschule Diessenhofen setzte sich gegen die Konkurrenz durch und sicherte sich den Thurgauer School Dance Award 2023. Die Jury lobte ihre beeindruckende Choreographie, die sowohl kreativ als auch technisch anspruchsvoll war.

Aber nicht nur die Gewinnerinnen standen im Fokus; alle Teams zeigten grosses Engagement und wurden von den Zuschauerinnen und Zuschauern frenetisch gefeiert. Der Thurgauer School Dance Award wird immer mehr zu einem wichtigen Anlass im Kalender der Thurgauer Schulen und fördert die Kreativität und das Gemeinschaftsgefühl der Schülerinnen und Schüler.



Bildergalerie
Fotografie: Reto Martin



Thurgauer Leichtathletik Schulsporttag

Der Thurgauer Leichtathletik Schulsporttag fand mit rund 1200 Schülerinnen und Schülern von der Primar- bis Sekundarstufe am 13. September 2023 in Kreuzlingen statt. 150 Teams kämpften in verschiedenen Disziplinen um wichtige Punkte. Sechs Teams qualifizierten sich dabei für den Schweizerischen Schulsporttag vom 24. Mai 2024 in Bellinzona und Tenero. Weitere vier Teams nahmen Ende September 2023 am Internationalen Bodenseeschulcup in Lindau teil.



Resultate

Schweizer Schulsporttag

Am 26. Mai 2023 fand in Brugg/Windisch der Schweizerische Schulsporttag für die 9. Klassen statt. Die Schülerinnen und Schüler der jeweiligen Teams besuchen zusammen den obligatorischen oder freiwilligen Schulsport an ihrer Schule. Insgesamt qualifizierten sich 15 Teams aus dem Thurgau für diesen Finalanlass, aufgrund der Überschneidung mit den Pfingstferien konnten allerdings nur deren 7 teilnehmen. Am erfolgreichsten schnitt dabei das Volleyballteam der Mädchen aus Aadorf ab, welches mit dem 2. Rang gar den Sprung aufs Podest schaffte.



Resultate

Internationaler Bodenseeschulcup

Am 29. September 2023 fand in Friedrichshafen der internationale Bodenseeschulcup der Sekundarklassen statt. Dabei treten jeweils die besten Teams der angrenzenden Kantone und Bundesländer in verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen gegeneinander an. Startberechtigt für den Kanton Thurgau waren die Siegerteams des Thurgauer Schulsporttags.



Resultate

«Blickwinkel Mentaltraining»

Samuel Giger

**Name**

Samuel Giger

Alter

25 Jahre

Funktion

Thurgauer Schwinger

Welchen Stellenwert hat das Mentaltraining heute im Schwingsport?

Es ist wie allgemein in der Gesellschaft: Es wird mehr darüber geredet, mehr gemacht. Obwohl ich gut unterwegs war, habe ich für mich gemerkt, dass es im mentalen Bereich noch Potenzial gibt. Deshalb habe ich mich für einen Mentaltrainer entschieden und bin erstaunt, was alles möglich ist.

Wo hattest du bisher mental am meisten zu kämpfen?

Am prägendsten war sicher das Eidgenössische 2022 in Pratteln. Ich hatte mich gut gefühlt, bin aber kurz vor dem Gang aus dem guten Gefühl gefallen. Meine Konsequenz: Ich ging zu einem Mentaltrainer in Winterthur.

Wie muss man sich das Mentaltraining von Samuel Giger vorstellen?

Es gibt 1000 Varianten von Mentaltraining. Wichtig ist, dass man den Mut hat, es auszuprobieren. Ich arbeite mit Sporthyypnose. Das ist ein Zustand absoluter Entspannung. Man kann im Unterbewusstsein Dinge steuern, programmieren, trainieren. Normalerweise spreche ich nicht viel über Gefühle und Emotionen. Aber beim Mentaltrainer muss man das tun und bereit sein, alles von sich preiszugeben. Das ist Vertrauenssache.

Wo kann man mit Mentaltraining im Schwingsport den Unterschied machen?

Es gibt verschiedene Bereiche. Mentaltraining beginnt bereits im Training. Man muss lernen, in den Trainingsmodus zu kommen und auch abschalten zu können. Die Rollen, die ein Sportler hat, wechseln zu können. Beim Wettkampf geht es dann während des Gangs in der Arena um den eigenen Fokus, damit man in den Flow kommt und dann natürlich um die Taktik während der Gänge.

Warum ist Mentaltraining gerade beim Schwingen so wichtig?

Schwingen ist ein relativ ehrlicher Sport. Du hast kein Material, das du optimieren kannst. Am Schluss stehst du auf dem Platz. Du selbst musst bereit sein, körperlich und mental. Alle, die an der Spitze sind, sind körperlich topfit. Deshalb ist es wichtig, dass du im Kopf so überzeugt von dir bist, dass du den anderen taktisch überlisten kannst. Besser, schneller vielseitiger im Kopf.

Welchen Einfluss hat dein Mentaltrainer auf deinen Erfolg?

Der Unterschied ist, dass ich heute vieles bewusster mache als vor dem Mentaltraining. Früher war es einfach cool, wenn es lief. Ich konnte aber nicht erklären, warum es funktioniert hat, warum ich in den Flow gekommen bin. Heute schwinde ich viel bewusster, kann vieles besser steuern.

In welchen Situationen brauchst du das Gelernte aus dem Mentaltraining am meisten?

Vor allem beim Finden des Fokus. Als Schwinger muss man mehrmals am Tag schwingen und sich immer wieder einwärmen. Damit man sich beim fünften oder sechsten Gang nicht fragt, ob das nochmals sein muss, hilft die mentale Stärke. Während des Gangs bin ich zu 99 Prozent bei mir. Es gibt viele Techniken und Varianten, wie man Situationen meistern, den inneren Schweinehund überwinden kann. Das kann man mit Mentaltraining lernen.

Wieso ist der mentale Druck im Schwingen so gross?

Schwingen hat sich weiterentwickelt. Wenn man heute vorne mitschwingen will, arbeitet man nicht mehr 100 Prozent. Durch das Reduzieren des Pensums sind die Schwinger im athletischen Bereich stärker geworden, die Ansprüche höher, man muss mehr trainieren. Wir sind nahe am Profi-Sport. Das bringt

Druck mit sich. Man muss mindestens gleichviel oder mehr machen als die anderen.

Kannst du das Gelernte auch im Beruf oder privaten Umfeld anwenden?

Ich mache es wohl eher unbewusst. Aber der Sport ist allgemein eine grosse Lebensschule. Man lernt, Verpflichtungen wahrzunehmen, Termine einzuhalten, durchzubeissen, zu gewinnen, zu verlieren, Respekt voreinander zu haben.

Der grosse Wurf an einem Eidgenössischen fehlt noch – ist die mentale Stärke das Zünglein an der Waage?

Das wird sich zeigen. Wenn ich auf das Unspinnen zurückschauen, war ich im Kopf so bereit wie noch nie. Wenn ich es schaffe, das auf das Eidgenössische zu übertragen, wird es gut rauskommen. Logisch ist es mein Ziel, das zu kompletieren. Aber es muss alles stimmen, ich muss körperlich und mental auf einem Top-Niveau sein. Sonst reicht es nicht.

Und was sind deine Ziele für dieses Jahr?

In dieser Saison ordne ich alles dem Eidgenössischen Jubiläumsschwingfest in Appenzell unter. Da zählt nur der Sieg. Es wird keine Kränze geben. Mein Training ist genau auf diesen Sonntag ausgerichtet. Das Eidgenössische 2025 im Glarnerland ist momentan im Hinterkopf und noch nicht präsent.

«Beim Mentaltrainer muss man bereit sein, alles von sich preiszugeben.»

Samuel Giger

Swiss Olympic Cardholder im Kanton Thurgau von 2020 bis 2023 in den einzelnen Sportarten

Sportart:	2023							2022				
	Swiss Olympic Cards				Swiss Olympic Talent Cards			Swiss Olympic Cards				Swiss O
	Gold	Silber	Bronze	Elite	National	regional	lokal	Gold	Silber	Bronze	Elite	National
Akrobatikturnen					1	1						1
Amerikan Football				2							2	
Armbrustschiesen				3							3	
Artistic Swimming												
Badminton					1	2						1
Ballonfahren				2							2	
Basketball												
Baseball/Softball				1								
Beachvolleyball		1							1			
Behindertensport (Sommer)												
Billard												
Bob				2							2	
Bogenschiessen				1								
Boxen											1	
Curling							1					
Duathlon				1								
Eishockey Frauen					5	3						4
Eishockey Männer				1	5	59	5					5
Eiskunstlauf				1		1	1					1
Eisstockschiessen				1							1	
Faustball				16	17	5					11	17
Fussball Frauen				2	4	4	17					4
Fussball Männer					4	22	114					5
Futsal				1							1	
Golf												2
Handball Frauen					2	9	9					1
Handball Männer					3	13	11					3
Judo					2	7						4
Ju-Jitsu					1							1
Kanu: Polo				6	6	5					7	3
Kanu: Regatta				2	4				1		2	
Kanu: Slalom												
Karate				2	8	9						10
Kendo												
Kunstturnen				2	7	3	33				1	7
Leichtathletik			1	3	2	17	8			2	4	1
Minigolf				1							1	
Motorradfahren				1	4						1	
Orientierungslauf					2	8	4					2
Pentathlon			1			1				1		
Pferdesport: Concours Complet				1	1						1	1
Pferdesport: Dressur				1							1	
Pferdesport: Endurance											1	
Pferdesport: Fahren				5							5	
Pferdesport: Springen	1			1	3	3		1			1	3
Pferdesport: Voltigieren				2	1						2	1
Rad: Bahn		2				1			2			
Rad: BMX		2			1	3	1		1	1		1
Rad: Kunstradfahren				2		2	1					
Rad: MTB		1		3	1	1	4				4	
Rad: Radsball				1							1	
Rad: Strasse		2		2	1			2			4	1
Rettungsschwimmen				1							1	
Ringern						1						
Rollsport: Kunstlauf							1					
Rollstuhlsport (Sommer und Winter)	2			1	2			1	1		1	2
Rudern						1						
Schach												
Schwimmen				2	2	13	13					3
Segelflug												
Segeln/Windsurfen			1		7	2				1		6
Skateboard												
Ski Alpin						1	1					1
Ski Freestyle												
Skitourenrennen												
Snowboard			1				2			1		
Sportklettern												
Sportschiessen		2		1	2				2			1
Synchronized Skating											1	
Taekwondo												
Tanzsport: Rock'n'Roll				1	16						1	
Tanzsport: Standard/Latein					4							4
Tauziehen												
Tennis			1	1		1				1	1	
Tischtennis						1						
Triathlon												
Unihockey Frauen				1	8	23	15				1	6
Unihockey Männer		1		5	13	36	41		1		2	7
Volleyball Frauen					3	9						3
Volleyball Männer				2	2	8					2	2
Wasserball Frauen					1	2						1
Wasserball Männer				5	6	19					3	8
Wasserski/Wakeboard				2							2	
Total Cardholder Thurgau	3	11	5	91	152	296	282					
Total Cardholder Schweiz	88	323	303	2'314	3'636	9'135	8'907					

		2021							2020						
Olympic Talent Cards		Swiss Olympic Cards				Swiss Olympic Talent Cards			Swiss Olympic Cards				Swiss Olympic Talent Cards		
regional	lokal	Gold	Silber	Bronze	Elite	National	regional	lokal	Gold	Silber	Bronze	Elite	National	regional	lokal
1					1			4					2	1	
					2							1			
1												1		1	
	1							1				2			
		1	1						1		1	1			
					2					1		1			
					1								1		
					1										
5						4	5						6	3	
34	10					3	33					1	5	38	12
1						1		2					1		
5					10	12	5					7	11	2	
7	10					6	2	14					5	2	11
17	105					4	19	111					9	24	121
					1							1			
1					1	4	1					2	3	3	
11	1					2	6	5					1	4	6
15	7					1	27	14						26	16
7							11	6						8	5
					1	1						1	1		
8					7	3	4					6	4	3	
6			1			2	5						3	3	
18	3				2						1	3	15	11	2
												1			
3	39	1			1	7	2	40				1	5	1	46
20	8		1	2	2	4	10	17		1	2	3	4	18	14
												3			
												1			
9	4	1	1			2	8	19	1	1				11	14
1				1			1						1		
												1			
												1			
					5							4			
3		1				3	2		1			2	4		
			2							1	2		1		
1	1		1	1			1	1						2	
2					2	2	1					2	1	2	
2					4	2		2					2	1	
						1							1	1	
	1	1			3			1	1			1	1		
1															1
	1	1					1		1					1	
1			1				1		1	1			1		1
13	13					3	9	14				1	2	11	17
					1							2	1		
3				1		2	9					1	4	6	
3	1						2	2						3	
															1
1							1							1	
2	1			2		1	1	2			1		2	1	
2	5		1	1	2		1	9	1			3	1	2	2
					1	1						1	1		
												2	1		
													12		
													4		
1				1	2		2					1	1	3	
1															
13	2					10	11	4				1	6	20	
40	39	1			2	7	40	54	1			2	7	37	27
9					1	2	16					1	6	12	
8					3		12					1	3	7	
5					1		1								
17					4	9	13					8	10	8	
					3							1			

«Blickwinkel Mentaltraining»

Thomas Brügger

**Name**

Thomas Brügger

Alter

35

Funktion

Captain und Spielertrainer
1. Mannschaft Korbball
TV Zihlschlacht

Ihr habt in der letzten Saison einen Mentaltrainer für die Mannschaft organisiert. Wie kam es dazu?

Ich hatte schon länger mit dem Gedanken gespielt, einen Mentaltrainer zu engagieren. Aber am Ende war es meine Frau, die gesagt hat, das wäre doch was. Sie kennt unsere Mannschaft sehr gut und wusste, warum es bei uns nicht so gut läuft. Sie sah das Potenzial der Mannschaft und war der Meinung, dass uns ein Mentaltrainer guttun würde. Vor ein paar Jahren wurde Mentaltraining in unserem Team noch belächelt. Inzwischen hat eine Verjüngung stattgefunden und letzte Saison waren alle bereit. Unsere Leistung hat nicht gestimmt. Wir wussten, dass es am Mentalen lag. Der Mentaltrainer war am Anfang der Saison für zwei Stunden bei uns im Team und hat uns viele Vorschläge fürs Training gegeben. Bei uns ist das Mentaltraining zum einen direkt in Übungen im Training integriert. Zum anderen hat er uns Hilfestellungen gegeben, wie wir uns optimal auf ein Spiel vorbereiten können.

Was hat den TV Zihlschlacht in der vergangenen Saison dazu bewogen, einen Mentaltrainer zu engagieren?

Wir haben erkannt, welches Potenzial in unserer Mannschaft steckt. Aber wenn wir in Führung lagen, konnten wir die Konzentration nicht hoch halten. Oft haben wir den Start verschlafen, waren nicht bereit für das Spiel. Wir konnten die guten Trainingsleistungen nicht auf die Spiele übertragen.

Was hat euch der Mentaltrainer gesagt?

Er hat uns Techniken gelernt, wie wir uns optimal auf ein Spiel vorbereiten können: Am Vortag packen, mit viel Zeit zu den Spielen anreisen, schon auf der Fahrt über Korbball reden und in den Fokus kommen. Einige von uns waren vor dem Spiel mit dem Kopf schon nach dem Spiel, beim Festen. Er hat uns geholfen, mental ganz beim Spiel zu sein. Wir haben auch ein gemeinsames Ritual vor den Spielen entwickelt. Wir kommen zusammen, schliessen die Augen, ich sage etwas über den Gegner und wie wir spielen werden. Dann läuft Musik, damit sich alle fokussieren können.



Was bewirkt das Mentaltraining im Team?

Das Mentaltraining hat die Mannschaft verändert, es hat uns als Team gestärkt und zusammengeschweisst. Im Mentaltraining mussten wir über unsere Ängste sprechen und es gab einen sehr offenen Austausch. Wir haben über Themen gesprochen, über die wir vor dem Mentaltraining nie gesprochen haben.

Werdet ihr das Mentaltraining weiterführen?

Wir werden den Mentaltrainer wahrscheinlich vor der Saison noch einmal zu uns holen. Wir haben seine Übungen aber auch über den Winter in unser Training integriert. Die Vorbereitung vor dem Spiel werden wir so beibehalten. Aber schon aus Kostengründen ist es nicht möglich, den Mentaltrainer bei jedem Training dabei zu haben.

Wo siehst du das Potenzial von Mentaltraining im Breitensport?

Aus meiner Sicht wird es derzeit noch viel zu wenig genutzt. Es ist aber auch immer die Frage, wie viel die Spieler bereit sind, dafür zu bezahlen. Deshalb wäre es sicher gut, wenn man das Thema in die J&S-Kurse aufnehmen würde, damit die jungen Trainer und Trainerinnen auch im mentalen Bereich Wissen vermittelt bekommen. Im Breitensport, sei es im Mannschafts- oder im Einzelsport, liegt ein grosses Potenzial.

Wo kann Mentaltraining im Korbball einen Unterschied machen?

Vor allem bei der Trefferquote. Wenn man mit dem Kopf bei der Sache ist und an sich glaubt, ist die Trefferquote höher. Im Mentaltraining haben wir uns auf uns konzentriert. Wenn man selbst bereit ist, ist der Gegner nicht mehr so entscheidend. Unser mentaler Erfolg ist die Konstanz. Früher haben wir gegen gute Gegner gewonnen und gegen schwächere verloren. In der vergangenen Saison haben wir nur ein Spiel verloren. Wir wissen, dass wir jeden schlagen können.

Wo hilft dir das auch privat?

In gewissen Situationen nimmt man sich an der Nase, blendet alles andere aus und konzentriert sich auf eine Sache. Wenn es darum geht, schwierige Situationen zu meistern, hilft es mir, mich mental darauf vorzubereiten.

Was sind eure sportlichen Ziele für die kommende Saison?

Das Ziel für diese Saison ist der Ligaerhalt in der Nati A mit Blick auf das Podest. Im Jahr 2025 findet das Eidgenössische Turnfest statt – die Olympiade des Breitensports. Dieses Turnfest findet nur alle sieben Jahre statt. Da wollen wir einen Titel holen.

Wie hat sich euer Sport in dieser Hinsicht in den letzten Jahren verändert?

Bei den Männern kenne ich keine Mannschaft, die einen Mentaltrainer hat. Bei den Frauen gibt es einige Teams.

War es für alle gleich einfach, dem Mentaltraining zuzustimmen?

Es gab im Vorfeld Vorbehalte. Einige hielten es für übertrieben, im Breitensport Mentaltraining zu machen. Für das Training gab es keinen Gruppenzwang. Der Mentaltrainer konnte das Team mit seiner Art sehr gut abholen und hat aufgezeigt, dass es kein Hokuspokus ist, sondern dass man mit Mentaltraining sehr viel erreichen kann. Dass er auch aus einem Turnverein kommt, hat seine Glaubwürdigkeit noch verstärkt.

Was rätst du anderen Breitensportvereinen, die mit dem Gedanken spielen, selbst einen Mentaltrainer zu engagieren?

Ich würde sagen: Einfach mal ausprobieren und ohne Vorurteile an die Sache herangehen. Wenn es nichts für einen ist, kann man es ja auch bleiben lassen. Aber viele Profisportler zeigen, was man mit Mentaltraining erreichen kann. Mentaltraining ist sehr individuell, jeder muss für sich selbst herausfinden, welche Art am besten zu ihm passt.

«Einfach ausprobieren und ohne Vorurteile drangehen»

Thomas Brügger

Sportkommission

Zwecks Beratung von Fragen zur Förderung von Sport und Bewegung setzt der Regierungsrat eine kantonale Sportkommission ein. Darin sind Kanton, Gemeinden, Schulen und insbesondere Sportverbände vertreten. In der aktuellen Legislatur haben folgende Personen Einsitz in der Sportkommission:

Präsidentin

Knill Monika

Regierungsrätin Dep. für Erziehung und Kultur

Sekretariat

Leemann Martin

Chef Sportamt

Mitglieder

Blaser Manfred

Thurgauer Leichtathletik Verband

Diethelm Andreas

Kanu Vereinigung Thurgau

Hirsbrunner Jürgen

Verein sportunterrichtender Lehrpersonen Thurgau

Imhof Kilian

Sportstiftung Thurgau

Iseli Raphael

Gemeinschaft Thurgauer Judo + Ju-Jitsu Clubs

König-Ess Karin

Thurgauer Turnverband

Küng Patrick

Thurgauer Fussballverband

Ribi-Bichsel Monika

Verband Thurgauer Schulgemeinden

Schäfer Jorim

Verband Thurgauer Gemeinden

Schnegg Tom

Volley Amriswil

Stark Markus

Vereinigung Thurgauer Sportverbände

Weber Linus

Schwimmclub Kreuzlingen (Wasserball)



Über uns.

Veranstaltungen 2024

Das Sportamt führt jährlich zahlreiche Veranstaltungen durch. Die Daten sowie detaillierte Informationen zu den Jugendsportcamps, Vereinsschmiedekursen, Schulsportanlässen, Lehrpersonenweiterbildungen, Sportlehungen, dem Thurgauer Sportpreis oder dem Sportforum sind über folgenden QR-Code einsehbar:



Veranstaltungen 2024

Für die Sportförderung
im Kanton Thurgau
engagieren sich folgende
Mitarbeiterinnen und
Mitarbeiter:

Martin Leemann
Chef Sportamt
058 345 60 02
martin.leemann@tg.ch

Michael Krucker
J+S Kaderbildung
058 345 60 03
michael.krucker@tg.ch

Hanu Fehr
J+S Jugendausbildung
058 345 60 05
hanu.fehr@tg.ch

Geraldine Basler
Sekretariat
058 345 60 07
geraldine.basler@tg.ch

Remo Keller
Finanzen
058 345 60 04
remo.keller@tg.ch

Elmedina Dauti
Lernende
058 345 60 08
lehrling.spa@tg.ch

Sportamt Thurgau
Zürcherstrasse 177
8510 Frauenfeld
058 345 60 00

www.sportamt.tg.ch

