



Giuseppe Custodero in seinem Studio und rechts die Teilnehmenden in Action beim Outdoor Training an der frischen Luft.

Bilder: zvg

# In Bewegung bleiben – mit meinkreuzlingen.ch

Sport ist seine Passion, doch sein Studio «CrossFit Thurgovia» ist bereits seit Mitte Dezember weitgehend geschlossen. Eine Öffnung ist noch nicht in Aussicht. Wie der Crossfit-Trainer Giuseppe Custodero trotzdem über die Runden kommt, erzählt er im Interview mit meinkreuzlingen.ch.

Herr Custodero, wie läuft es gerade bei Ihnen?

Seit dem 20. Dezember ist mein Studio einmal mehr geschlossen. Mein Glück ist, dass ich nicht das klassische Fitnessstudio habe. Die Trainierenden nutzen ihre eigenen Körper und brauchen dazu nur kleine Gerätschaften. Das heisst, dass wir das Training überall anbieten können, sofern wir die Regeln des BAG einhalten. Nun arbeiten wir in 5-er-Gruppen draussen an der frischen Luft. Wir dürfen dafür die Terrasse des Restaurants «Alti Badi» nutzen, wo wir vor Regen oder Schnee geschützt sind. Etwas kühl ist das natürlich, aber wir sind aktiv und trainieren in kürzeren Einheiten.

Sind Sie – wie zahlreiche andere Anbieter – auch online mit Kursen unterwegs?

Beim ersten Lockdown haben wir Online-Trainings angeboten und Home-Workouts verschickt. Wir haben jedoch schnell gemerkt, dass den meisten Trainierenden die Motivation fehlt, sich zu Hause vor dem Computer zu bewegen. In Absprache mit den Trainern haben wir uns deshalb im zweiten Lockdown dazu entschlossen, einfach mit dem normalen Training weiterzumachen – und zwar draussen. Dies hat sich sehr bewährt. Unsere Mitglieder kommen auch bei minus sieben Grad.

Können sich die Mitglieder in der gleichen Intensität bewegen?

Ja, wir bieten täglich mehrere Trainings an, ausser sonntags. Auf diese Weise sind sogar noch einige neue Trainierende dazugekommen, die es eine tolle Sache finden, sich überhaupt irgendwo körperlich zu betätigen. So können unsere Mitglieder weiterhin trainieren

und wir Coaches können unserer Lieblingsbeschäftigung weiter nachgehen.

Was macht ihr anders als andere Anbieter?

Als kleinerer Anbieter mit etwa 120 Mitgliedern entsteht schnell eine Gemeinschaft – fast wie in einer Familie. Es wird in Gruppen gearbeitet, wobei sich die einzelnen Trainierenden gegenseitig motivieren und unterstützen. Vielen Leuten hilft dieses Gemeinschaftsgefühl nun auch über die schwierige Zeit hinweg. Das Training stellt einen Fixpunkt in der Agenda dar, auf den sie sich freuen. Besonders, wenn Leute Home-Office machen und kaum rauskommen.

Was macht Ihnen Sorgen?

Was recht mühsam ist, ist die Ungewissheit, wann wir wieder normal geöffnet haben dürfen. Momentan fehlt uns ein Datum, auf das wir uns einstellen könnten. Das Warten macht etwas müde.

Welche Tipps haben Sie, um trotz Lockdown fit zu bleiben?

Gemeinsames Trainieren macht viel mehr Spass. Darum wäre es wichtig, mit einer Person aus dem Freundeskreis zwei bis drei fixe Termine pro Woche zu vereinbaren. Und dann das Training wirklich durchziehen – die Regelmässigkeit ist ausschlaggebend. So kann jemand auch bis ins hohe Alter fit bleiben. Vor allem soll ein Training Spass machen.

Sie sind auch auf meinkreuzlingen.ch registriert. Eine gute Sache?

Die Idee einer Plattform finde ich super, unabhängig von Corona-Pandemie. Es ist schön zu sehen, dass die Stadt und der Gewerbeverein Kreuzlingen einen Beitrag leisten, um das lokale Gewerbe zu unterstützen. Ich würde mir wünschen, dass die Website interaktiver wird, um noch mehr Tuchfühlung mit der Bevölkerung zu generieren.

# Selbst die Sonne gratuliert!

Hedy Gysler-Frühwirth feiert heute ihren 100. Geburtstag im Alterszentrum Kreuzlingen. Glückwünsche und Blumen überbrachten Stadtpräsident Thomas Niederberger und sein Kollege Gemeindepräsident Markus Thalmann aus Tägerwilen.

Die Sonne scheint heute nur für Hedy Gysler-Frühwirth zu strahlen. Auf der Parkbank vor dem Alterszentrum sitzend, erinnert sich die Jubilarin an ihr langes Leben. In Arbon ist sie aufgewachsen, ihr Vater war Modell-Schreinermeister bei der Firma Saurer Nutzfahrzeuge. «Damals war in den Fahrerkabinen alles aus Holz», erinnert sich Hedy Gysler-Frühwirth.

## Von See zu See

In die Gärtnerinnenschule Hünibach zog es sie nach der Schulzeit und lernte dort den biologischen Gartenbau kennen, als noch kein Mensch von Bio



Hedy Gysler-Frühwirth mit Thomas Niederberger und Markus Thalmann.

Bild: zvg

sprach. Anschliessend zog es sie zurück an den Bodensee und zu ihrem künftigen Ehemann Arthur Gysler. Gemeinsam mit ihm und den beiden Söhnen leitete die Jubilarin die Wäscherei Gysler an der Grenzstrasse in Kreuzlingen.

Im Jahr 1991 zog das Ehepaar ins Nachbardorf nach Tägerwilen. Lange nach der Pensionierung arbeitete das Ehepaar im Familienbetrieb jedoch weiter und unterstützte ihre Söhne, die den Betrieb übernommen haben.

## Freude und Ehre

Erst vor drei Jahren zog Hedy Gysler-Frühwirth ins Alterszentrum Kreuzlingen. Der Umzug erklärt auch, weshalb es sich der Gemeindepräsident von Tägerwilen, Markus Thalmann, nicht nehmen liess, die besten Glückwünsche gemeinsam mit Stadtpräsident Thomas Niederberger zu überbringen. Man merkt: beiden ist es eine Freude und Ehre.

IDK

## Bahnübergang gesperrt

Die Deutsche Bahn saniert Gleisanlagen und Beläge beim Bahnübergang Freiestrasse. Aus diesem Grund bleibt er ab Samstag, 6. März bis Dienstag, 9. März für den motorisierten Verkehr sowie für den Fuss- und Veloverkehr komplett gesperrt.

Mit dem Umbau und Erweiterung von Gleisen und Weichen folgt nun eine

weitere Bauphase, die eine komplette Sperrung des Bahnübergangs Freiestrasse zur Folge hat.

Die Sperrung dauert ab Samstag, 6. März, 22.00 Uhr bis Dienstag, 9. März 07.00 Uhr. Die Umleitung wird signalisiert. Allen Verkehrsteilnehmenden besten Dank für die Kenntnisnahme.

IDK

## Führung «Endstation Deponie» findet nicht statt

Aufgrund der anhaltenden Coronapandemie und der damit zusammenhängenden Schutzmassnahmen, muss die Führung «Endstation Deponie» vom 5. März 2021 leider abgesagt werden.

Die Führung, die im Rahmen der städtischen Veranstaltungsreihe «Kreuzlingen entdecken» organisiert wurde, soll nachgeholt werden, sofern es die Umstände erlauben. Dies wird frühzeitig bekannt gegeben. Besten Dank für das Verständnis. IDK

## Abendkurs 905 wird umgeleitet

Seit Montag, 1. März 2021 bleibt die Langhaldenstrasse für den motorisierten Verkehr während rund sechs Wochen gesperrt. Infolge der Sperrung wird die Abendbus-Linie 905 umgeleitet.

Der Bus fährt neu über Burggraben-, Burgstrasse zum Remisbergkreisel so-

wie über die Egelsee- und Romanshorerstrasse weiter zum Seepark. Während der Bauzeit von rund sechs Wochen kann die Haltestelle Besmer nicht bedient werden.

Der Fahrplan erfährt jedoch keine Änderungen. Besten Dank für das Verständnis.

IDK

## Amtliche Publikationen der Stadt Kreuzlingen

### Baugesuche

Beim Stadtrat Kreuzlingen sind folgende Baugesuche eingegangen:

2021-0019Ä  
geänderte Pläne für Hauswarthäuschen mit Veloabstellplätzen, Höhenstrasse 16  
Stutz Liegenschaften AG,  
Romanshorerstrasse 261, 8580 Hatswil

2021-0045  
Erstellen Poller (Rammschutz), Löwenstrasse 22  
Kessler Auktionen AG,  
Löwenstrasse 20, 8280 Kreuzlingen

2021-0046  
Erstellen Aussenwärmepumpe Luft/Wasser, Mittelalpstrasse 2  
Jäger Hubert, Mittelalpstrasse 2,  
8280 Kreuzlingen

2021-0047  
Erweiterung Grabkammern Friedhof St. Ulrich, Hauptstrasse 85  
Stadt Kreuzlingen, Hauptstrasse 62,  
8280 Kreuzlingen

2021-0048  
Abbruch und Neubau Anbau, Bleichstrasse 12  
Götz Armando, Bleichstrasse 12,  
8280 Kreuzlingen

2021-0049  
Erstellen Sauna auf Dachterrasse, Alpstrasse 31b  
Sigrüst Klaus + Wiebke, Alpstrasse 31b,  
8280 Kreuzlingen

2021-0050  
Erstellen Sitzplatzüberdachungen, Lohstrasse 23 (benötigt Ausnahmegenehmigung für Abweichung vom GP Loh)  
Martini Sara + Jens, Lohstrasse 23,  
8280 Kreuzlingen

Die Pläne liegen vom 9. März 2021 bis 29. März 2021 bei der Bauverwaltung Kreuzlingen, Hauptstrasse 88, öffentlich zur Einsicht auf. Wer vom Bauvorhaben berührt ist und ein schutzwürdiges Interesse hat, kann während der Auflagefrist beim Stadtrat Kreuzlingen, Bauverwaltung, Hauptstrasse 88, 8280 Kreuzlingen, schriftlich und begründet Einsprache erheben.

### Baubewilligungen erteilt (Woche 8)

- Abbruch Wohnhaus, Neubau Einfamilienhaus, Esslenstrasse 25
- Erstellen Photovoltaikanlage, Unterer Schulweg 1
- Änderung Gebäudehöhe, Langhaldenstrasse 31 + 31a  
Bauverwaltung Kreuzlingen