

Neue Leiterin der Frauen- und Juniorinnenabteilung

Fortsetzung von Seite 7

Auf was könnte man den zurückgreifen als vegane Proteinquelle?

Zum Beispiel auf Tofu, Tempeh, Hülsenfrüchte, Seithan, Sojaprodukte und die Kombination von Hülsenfrüchten mit Getreide und Nüssen.

Sport und Alkohol: Was sagen Sie zum Mythos «ein Glas Rotwein am Tag ist gesund»?

Dem Rotwein werden zwar auch gesunde Eigenschaften zugesprochen, aber trotzdem gehört ein regelmässiger Alkoholkonsum nicht zur gesunden Ernährung. Rotwein sollte als Genussmittel angeschaut werden. Da gibt es für den Sportler keinen Unterschied.

Wie viel trägt die Ernährung ganz grundsätzlich zum sportlichen Erfolg bei?

Um gesund und leistungsfähig zu sein, sowohl psychisch wie physisch, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung relevant. Das heisst eine Ernährung, die einem mit allen Nährstoffen, auch mit Kohlenhydraten und Fett ausreichend versorgt. Dies trägt auch zu einer guten sportlichen Leistung bei. Die sportliche Betätigung an sich ist aber auch schon gesundheitsfördernd und regt im Körper den Stoffwechsel und Hormonhaushalt an. Ich möchte aber auch sagen, dass die Ernährung nicht über allem steht.

Interview: Annina Just

Nicole Meybohm ist diplomierte Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP und Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom. Sie betreibt in Küssnacht eine eigene Praxis.

Das nächste FCKaktuell ...

erscheint vor der GV 2018. Redaktionsschluss ist der 31. August 2018.

Impressionen aus dem FCK-Leben sowie Ideen oder Inputs für das Vereinsmagazin können jederzeit per Mail eingereicht werden an: Annina Just anninalenajust@gmail.com.

Fotos müssen für den Druck mindestens 300 dpi gross sein und mit Infos zu den abgebildeten Personen und dem Anlass beschriftet sein.



Ab der Saison 2018/19 wird Monika Kamer die Frauen- und Juniorinnenabteilung leiten. Sie tritt damit die Nachfolge von Caroline Schenker an und ist ab sofort für die Vorbereitung der neuen Saison zuständig. Für die laufende Saison übernimmt Präsident Heinz Gross ad Interim die Leitung.

Der FC Küssnacht dankt Monika herzlich für die grossen Leistungen in der Fussballschule. Wie Sportchef Richard Rieder betont, ist der Aufbau und das konstante Wachstum dieser Abteilung ein grosser Verdienst von Monika Kamer.

Zurzeit plant der Verein die Neuorganisation der Fussballschule. So sollen die verschiedenen Aufgaben zukünftig auf mehrere Schultern verteilt werden. Der FCK wünscht Monika viel Erfolg und Spass bei den Frauen und Juniorinnen.

(aj.)

Papiersammlung: Danke für den Einsatz und die Autos

Am 9. Dezember 2017 fand die FCK-Alt-papiersammlung statt. Wie schon im Vorjahr starteten wir um 9 Uhr mit dem Einsammeln. Von einem Team aus 8 Fahrern, 16 Sammlern und rund 30 Abladern wurde das Altpapier eingesammelt und in die dafür vorgesehenen Container gefüllt. Einmal mehr haben wir einen wertvollen Dienst an unsere Umwelt und an die Vereinskasse geleistet. Um bei Kräften zu bleiben wurden alle Helfer mit Sandwiches von der Bäckerei Kägi in Küssnacht, mit Nussgipfeln von der Bäckerei von Burg in Küssnacht und mit Tee meiner liebenswerten Frau versorgt. Wir möchten uns an dieser Stelle für den tatkräftigen Einsatz der Helfer aus den Reihen der ersten, zweiten und dritten Mannschaft des FC Küssnacht sowie bei den B-Juniorinnen und den jeweiligen Trainern bedanken. Ebenso gebührt den Unternehmen, die dem FCK gut gesinnt

Fuessballmeitli sind cool!

Fussball für Mädchen ab 5 Jahren

Probetraining
Mo 17:30 - 19:00
Sportanlage Fallacher
Itschnach

Anmeldung Probetraining
fck@girlssoccerschool.ch

Infos
www.fck.ch
www.girlssoccerschool.ch

Girls Soccer School beim FC Küssnacht!



sind und deshalb ihre Fahrzeuge für die Papiersammlung zur Verfügung gestellt haben, ein grosses Dankeschön.

Vito Gigante

Folgende Firmen haben für die Papiersammlung 2017 ein Auto zur Verfügung gestellt:

- Bachmann und Rimensberger AG, Hans Bachmann
- Spenglerei Lobnik, Martin Hersperger
- Werke am Zürichsee AG, Rolf de Pietro
- Freitag Getränke, Ernst Freitag,
- Schatt Gartenbau GmbH, Andreas Schatt
- Gemeindegärtnerei Küssnacht, Kurt Seelhofer (2 Fahrzeuge)
- Widmer Gartenbau AG, Roger Jeker
- Zimmerei Diethelm Meilen, Ueli Schlumpf