

Ratgeber



Larissa Graber
Dipl. Beraterin
Stress- & Selbstmanagement
Dipl. Fitness
Instruktorin

Kennen Sie Ihre Bedürfnisse?

Eine Zeit, in der wir doch eigentlich alle das Bedürfnis nach respektvollem Zusammenhalt haben. Nebst den täglichen Mahlzeiten strebt der Mensch nach weiteren Bedürfnissen wie der Ordnung und Kontrolle, der Wertschätzung und Achtung und nach jenen der Selbstverwirklichung. Sie alle lodern als kleine Flämmchen in uns und haben enormen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Grundsätzlich kommt es in der ersten Linie nicht darauf an, inwiefern jemand geringe oder hohe Anforderungen äusserlichen Einflusses zu bewältigen hat, sondern wie gut er seine Bedürfnisse zu befriedigen mag. Durch die Anerkennung seiner Bedürfnisse, erlangt der Mensch Selbstwirksamkeit und innere Ressourcen. Zwei sehr wichtige Eigenschaften zur Bewältigung von belastenden Alltagssituationen.

Fit durch das Jahr

Gerade die Arbeit mit Entspannungsverfahren eröffnet Ihnen aufgrund des zunehmend verbesserten Körperbezugs den Zugang zu Ihren Bedürfnissen. Auch regelmässig ruhige Momente für sich selbst mit einer guten Tasse Tee, können zur Schatzsuche der Bedürfnisse veranlassen. Vielleicht ist es auch einmal notwendig, sich über seine eigenen Ziele klar zu werden. Es kommt nicht selten vor, dass wir auf Ziele hinarbeiten, die unserem Innern eigentlich gar nicht wirklich entsprechen, sondern weil wir den Erwartungen anderer gerecht werden möchten. Dies führt zur Unterdrückung relevanter Bedürfnisse und damit langfristig gesehen zum Unwohlsein bis hin zur Krankheit.

Warum das aufmerksame Identifizieren Ihrer Bedürfnisse so wichtig ist? Sind Sie für Ihr Umfeld wirklich eine gute Ansprechperson, wenn es Ihnen aufgrund unterdrückter Bedürfnisse nicht gut geht?



TIME OUT
Training & Physiotherapie
www.timeout-training.ch
Bodenstrasse 20 6403 Küssnacht

Fechten

Heinzer zurück bei seinem Stammclub

«Back to the roots», dachte sich wohl Max Heinzer. Die Weltmeister 13 kehrt nach zahlreichen Meistertiteln in Basel zu seinem Stammclub nach Küssnacht zurück. Am Fuss der Rigi begann er mit fünf Jahren zu fechten, worauf eine grosse Karriere folgte. Nun will er seinem Jugendverein etwas zurückgeben.

Von Patrick Portmann

Die Titel-Sammlung klingt atemberaubend: Mehrfacher Schweizer- und Europameister zudem Weltmeister und seit vielen Jahren einer der besten Fechter des Planeten. Die Rede ist von Max Heinzer. Nach einer langen und erfolgreichen Zeit in Basel kehrt er dorthin zurück, wo vor 30 Jahren alles begann: zur FG Küssnacht. Die Rückkehr eines solchen Athleten erregt natürlich Aufsehen, sei aber an sich nichts Ungewöhnliches, meint Heinzer selbst. «Viele Sportler gehen im Herbst ihrer Karriere den Schritt zurück an den Ursprung. Gerade auch um etwas zurück zu geben.» Er ist froh, diese Möglichkeit noch zu haben. «Dass die FG Küssnacht noch immer existiert, ist nicht selbstverständlich, sondern dem unermüdlichen Engagement zahlreicher Freiwilliger zu verdanken. Eigentlich existieren Fechtclubs sonst nur noch in den Städten.» Auch aus praktischer Sicht macht der Wechsel Sinn: Heinzer wohnt nur wenige 100 Meter vom Trainingsort entfernt.

Einer gegen alle:
Max Heinzer hat
Spass mit den
FGK-Junioren.

Foto: pap



Küssnacht und Nationalteam

Ein Niveauunterschied zu Basel ist natürlich vorhanden, das sei aber nicht weiter schlimm: «Natürlich wird das Niveau tiefer sein. Ich bin mir aber ganz sicher nicht zu schade, im Training gegen Schwächere Gegner anzutreten. Da habe ich keine Starallüren.» Davon können auch seine Trainingspartner profitieren. «Ich kann meine Erfahrungen und vielleicht auch den einen oder anderen Kniff weitergeben», sagt Heinzer.

Der Fechter zieht sich allerdings nicht komplett in die Provinz zurück: Heinzer trainiert nämlich nach

wie vor mit dem Nationalteam und kommt alles in allem auf 25 Trainingsstunden pro Woche. Neben dem Aufstieg in die erste Liga mit der FG Küssnacht will er auch mit dem Nationalteam weitere Erfolge feiern. Die Weltcup-Saison beginnt bald und Max Heinzer möchte seine Platzierung in den Top 15 der Weltrangliste verteidigen. Im kommenden Sommer folgen dann die Welt- und die Europameisterschaften: Dort möchte der Schweizer Ausnahmekönner eine entsprechend gute Leistung zeigen und vielleicht auch den einen oder anderen Erfolg mitnehmen.

Aufbruchstimmung

Für die FG Küssnacht ist Heinzer natürlich ein riesiger Gewinn. Präsident Andreas Moser ist sich dessen bewusst und verspricht sich einiges von seinem Neuzugang. Das sportliche Ziel sei vor allem der Aufstieg in die erste Liga. «Das ist mit ihm ganz klar machbar.» Max Heinzer selbst ergänzt: «Es wäre auch aus Repräsentationsgründen gut für den Fechtsport im Kanton.» Es scheint, als hätte Heinzer damit eine Aufbruchstimmung bei der FGK eingeläutet. Das Jahr 2022 sieht aus Küssnachter Sicht vielversprechend aus.

Schwingen

Fünf Kränze und starke Jungschwinger

Am letzten Samstag fand die 83. Generalversammlung des Schwingklub Küssnacht in der Schwinghalle statt. In dieser Saison gewannen die Aktiven insgesamt 5 Kränze. Sehr erfolgreich verlief die Saison der Jungschwinger.

Auch wenn dieses Jahr für den Besuch der Generalversammlung 3G und Maskenpflicht eingehalten werden mussten, war der Anlass mit genau 100 Personen sehr gut besucht. Den Mitgliedern war es wichtig, sich wieder einmal mit Gleichgesinnten zu treffen.

Der technische Leiter Seppi Forster konnte in seinem Jahresbericht fünf Kranzerfolge melden: Patrick Betschart holte drei Kränze, Romeo Bienz und Marcel Arnold holten je einen Kranz. Jungschwingerbetreuer Patrik Waser und sein Trainerstab mit Dominik Betschart, Robin Bienz, Mike Gisler, Daniel Greter und Sepp Märchy konnten von einem sehr erfolgreichen Schwingerjahr ihrer Schützlinge berichten. Drei Festsiege durch Armin Waser, zwei Festsiege durch Mattia Abgotsson und insgesamt 104 Auszeichnungen sind die stolze Saisonbilanz.

Viel zur Unterhaltung des Jahresberichts trug das originelle Corona-Video bei. Im Jahr 2020, als in der Schwinghalle keine Trainings erlaubt waren, bekamen die Jungschwinger von ihren Trainern verschiedene Hausaufgaben gestellt.



Adi Forster wird für seine grossen Dienste im Schwingklub Küssnacht zum Ehrenmitglied ernannt. Foto: zvg

Diese wurden von den Jungs jeweils mit dem Handy gefilmt und den Trainern zugestellt. Daraus entstand dann ein amüsantes «Filml», das bei den Anwesenden einige Lacher auslöste.

Gesunde Finanzen trotz roter Zahlen

Die letzten zwei Jahre ohne Schwingfeste – oder mit Schwingfesten ohne Zuschauer – wirkten sich negativ auf die Klubkasse aus. Kassierin Priska Fassbind musste für die letzten zwei Rechnungsjahre rote Zahlen präsentieren. Nebst den fehlenden Einnahmen aus den klub-eigenen Schwingfesten mussten in der Schwinghalle auch noch einige Investitionen getätigt werden. Trotzdem steht der Schwingklub finanziell immer noch auf einer soliden Basis.

Neues Ehrenmitglied

Nach 19-jähriger Vorstandstätigkeit hat Adi Forster anlässlich der Generalversammlung seine Demission eingereicht. Als Dank für sein grosses Engagement zugunsten des Schwingklubs Küssnacht wurde er unter Applaus zum Ehrenmitglied ernannt. Andrea Gabriel-Herger und Adi Stettler wurden zu neuen Freimitgliedern ernannt. Auch die fleissigen Trainingsbesucher der Jungschwinger und Aktiven konnten ein kleines Präsent in Empfang nehmen.

Saisonhöhepunkt: ESAF Pratteln

Mit dem Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest findet nächstes Jahr wiederum ein schwingerisches Highlight statt. Der Präsident wünscht allen Aktiven viel Erfolg auf dem Weg nach Pratteln.

Eishockey

Das 100. Spiel für Dominik Schädler

Die Nummer drei des KSC, Dominik Schädler, wurde am Sonntagabend, vor dem National-Cup-Spiel für sein 100. Spiel für die erste Mannschaft des KSC geehrt. Vorstandsmitglied Marcel Stalder überreichte Schädler auf der Eisfläche ein Präsent, dankte ihm und gratulierte für die Leistung. Dominik Schädler kam ursprünglich vom EV Zug. Erstmals für den KSC spielte er in der Saison 2012/2013. Bereits auf der U20-Stufe war er in der Saison 2016/17 Teil der ersten Mannschaft. Inzwischen ist es schon seine fünfte Saison beim KSC I. Schädler ist zu einem festen Leistungsträger geworden: schnell und wendig auf dem Eis, stets torgefährlich positioniert und immer mit Kampfgeist und Herzblut für den KSC im Einsatz. Als Leiter der Hockeyschule gab er in den letzten Jahren vielen jungen Mädchen und Jungs die Begeisterung fürs Eishockey weiter. Seinen nächsten Einsatz hat Schädler am Samstag: Dann empfängt der KSC I um 17.30 Uhr den HC Chiasso in der Righihalle.



Dominik Schädler

Foto: zvg