Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 2

Artikel: Das erste Training beginnt bei Tisch

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992877

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

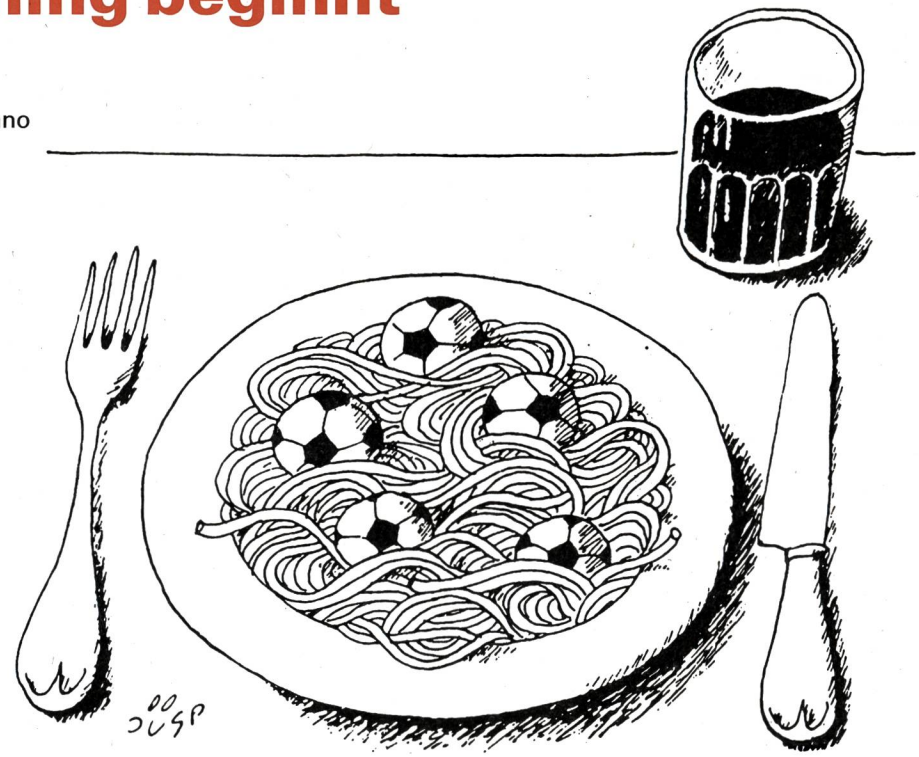
Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das erste Training beginnt bei Tisch

Vincenzo Liguori, Vereinsarzt des FC Lugano

Diego Armando Maradona lässt sich jeden Morgen zum Frühstück ein Omelett mit sechs Eiern und Spinat machen, das er mit Appetit isst, und dazu trinkt er einen Liter Rotwein. Stellen Sie sich vor, wenn diese Nachricht in einer weit verbreiteten Sportzeitung veröffentlicht würde. Mit Sicherheit würden viele Fussballspieler, die nie gerne Eier gegessen haben, eine unvermutete Leidenschaft für Omeletts entdecken und ein ungesundes Verlangen verspüren, morgens zum Frühstück Wein zu trinken. Das gleiche könnte passieren, wenn wir Ihnen bei Anwendung der im folgenden dargelegten Grundsätze die Gewissheit geben könnten, immer und überall zu gewinnen.



Dies ist jedoch leider nicht der Fall. Beim Fussball spielen so viele unterschiedliche Faktoren eine Rolle, einschliesslich der Göttin Fortuna, dass man ein Spiel verlieren kann, auch wenn man gut spielt und sich mit der grössten Sorgfalt vorbereitet hat. Dazu kommt, dass es sich um ein Mannschaftsspiel handelt, wobei der Einzelne eine unzureichende Leistungsfähigkeit gut verbergen oder sogar bei der Spielbewertung die besten Noten erhalten kann, wenn er mit etwas Glück das entscheidende Tor für den Sieg hat erzielen können, auch wenn er während der restlichen Spielzeit den Ball kaum einmal berührt hat.

Nachdem wir so zunächst einmal die Tragweite der folgenden Ausführungen eingeschränkt haben und darauf vorbereitet sind, den Chor all derer zu hören, die sagen werden: «Zu meiner Zeit machte man das so und so, Bier und Würstchen mit Sauerkraut in der Umkleidekabine, und wir sind trotzdem Meister geworden», wollen wir uns nun dem Kern der Sache zuwenden. Wie wir von den Engländern wissen, muss eine gute Darstellung die folgenden Fragen beantworten: *Who? When? What? Where? Why?*

Wann soll gegessen werden?

Die erste Frage ist leicht zu beantworten: *Wer?* Die Spieler, aber auch der Trainer und womöglich auch die Betreuer.

Wenden wir uns daher gleich der zweiten Frage zu: *Wann* soll gegessen werden? Hierbei ist zu unterscheiden zwischen der Ernährung an den Trainingstagen, am Spieltag und am Tag nach dem Spiel.

Die Drei-Stunden-Regel

Die erste wichtige Regel, die zu beachten ist und die in allen der drei genannten Fällen gilt, wird von den Sporternährungswissenschaftlern als die *«Drei-Stunden-Regel»* bezeichnet. Diese Regel lautet ungefähr so: *«Die letzte grössere Mahlzeit ist spätestens drei Stunden vor dem Training oder vor dem Spiel einzunehmen.»* Die Gründe sind einfach. Bei der Verdauung braucht der Magen Blut, das den Muskeln und dem Gehirn entzogen wird (dies ist einer der Gründe dafür, dass man nach einem üppigen Mahl eine gewisse Schläfrigkeit verspürt). Weniger Blut für die Muskeln bedeutet eine geringere physische Leistungsfähigkeit. Weniger Blut für das Gehirn bedeutet eine geringere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit.

Es ist auch wenig sinnvoll, vor dem Spiel oder vor dem Training zu viel zu essen. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Nahrung eine bestimmte Zeit lang im Magen verbleibt. So hatte beispielsweise das klassische Essen, das den Fussballspielern einiger Mannschaften um 11.00 Uhr gereicht wurde (Beefsteak, Kartoffeln, Gemüse mit Butter), den Magen um 14.00 Uhr (bei Spielbeginn) noch nicht verlassen und befand sich dort zum grossen Teil auch noch in der Pause. Durch das Vorhandensein von Fett wird der Verdauungsprozess so stark verlangsamt, dass man ohne weiteres davon ausgehen kann, es wäre besser gewesen, nüchtern zum Spiel zu kommen. Die Aussage: «Ein Filet vor dem Spiel gibt Kraft», ist auf jeden Fall völlig unzutreffend.

In diesem Zusammenhang wurde sogar eine zweite Regel aufgestellt, die *Acht-Stunden-Regel.* Bei bestimmten Speisen mit umfangreicherer Zusammensetzung, vor allem bei mehreren

Ernährung an Tagen mit Nachmittagstraining (18.00 Uhr)

Frühstück:
Tee oder Kaffee
Orangen- oder Grapefruitsaft
Toastbrot oder Zwieback oder Vollkornzwieback
Honig
Roher Schinken oder Birchermüesli

Mittagessen:
Gegrilltes Fleisch oder Dörrfleisch oder roher Schinken
Salzkartoffeln
Orangensaft oder Apfelsaft

Abendessen:
Brühe mit Einlage oder gemischter Salat mit frischem Gemüse oder Nudeln mit Tomatensauce
Gegrilltes Fleisch oder gegrillter Fisch oder Grillhähnchen
1 oder 2 Scheiben Brot
Frisches oder eingemachtes Obst
Orangensaft oder Apfelsaft

Die Beispiele in den Kasten sind tatsächliche Beispiele des FC Lugano.

aufeinander folgenden Gängen (Nudelgerichte, Fleisch, Fette, frisches Gemüse, Obst), wächst die erforderliche Zeit für die Absorbierung und die Umsetzung sogar auf acht Stunden an. Damit wird der Verzehr von so zusammengesetzten Speisen im Hinblick auf die Nutzbarmachung für das Training oder das Spiel völlig sinnlos.

Mit anderen Worten: Für den Energiebedarf und die Leistungsfähigkeit, vor allem was die Energieversorgung für die Muskeltätigkeit betrifft, ist also das von Bedeutung, was man am Tag vor dem Spiel gegessen hat. Im übrigen ist auf jeden Fall ein angemessenes Glykämieniveau (Zuckergehalt des Blutes) sicherzustellen, um Hypoglykämie-Krisen zu verhindern, bei denen Müdigkeit, Erschöpfung und nachlassende Konzentrationsfähigkeit auftreten. Dem kann man, wie weiter unten ausgeführt wird, durch Verabreichung von kleinen, schnell zu absorbierenden Zuckermengen vor und auch während der körperlichen Beanspruchung vorbeugen.

Die Verteilung der Mahlzeiten

Ein anderer wichtiger Gesichtspunkt besteht in der Verteilung der Mahlzeiten auf den Tag. In der Regel nimmt man in unseren Breiten nur ein sehr bescheidenes Frühstück zu sich (man wacht relativ spät auf und hat gerade noch Zeit, um schnell einen Kaffee zu trinken und höchstens noch ein Brötchen zu essen); mittags hat man dann grossen Hunger, und die Mahlzeit ist sehr üppig, wird jedoch oft schnell gegessen. Und schliesslich kommt das Abendessen, das oft aus Aufschnitt und Käse besteht. Das Essen geht dann vor dem Fernseher weiter mit Süssigkeiten und Salzgebäck. Wenn man auch nur einen Augenblick darüber nachdenkt, wird man sich klar, dass zwischen dem Abendessen (zwischen 19.00 und 20.00 Uhr) und dem Mittagessen etwa 16 Stunden verstreichen. Eine sehr lange Zeit, während der man in der Regel allenfalls nur einen Kaffee zu sich nimmt. Oftmals wird auch die 12.00-Uhr-Mahlzeit bei Leuten, die arbeiten und nur eine kurze Pause haben, auf ein hastig verschlungenes Brötchen beschränkt. Wenn das Training auf 18.00 Uhr angesetzt wird, kommen die Spieler praktisch nüchtern an.

Ernährung an Tagen mit Morgentraining (10.00 Uhr)

Frühstück um 8.00 Uhr (spätestens):
Tee oder Kaffee
Orangensaft oder Fruchtsaft
Toastbrot oder Zwieback
Honig

Mittagessen:
Spaghetti oder Reis mit Parmesan oder Ravioli mit Butter
Gegrilltes Fleisch oder Brathähnchen oder Kalbsleber oder gegrillter Fisch
Gekochtes Gemüse und Salat oder Salz- oder Bratkartoffeln
2 Scheiben Brot
Käse
Frisches, gekochtes oder eingemachtes Obst
Fruchtsaft

Abendessen:
Suppe oder Gemüsepüree oder Reis mit Brühe
Gegrillter Fisch oder Bratfleisch oder Brathähnchen oder Käse
Salat oder Salz- oder Bratkartoffeln
2 Scheiben Brot
Frisches oder gekochtes Obst oder Obstsalat
Fruchtsaft

Wir haben dies selbst im Rahmen einer Kontrolle des Blutzuckergehalts der Spieler vor dem Training überprüft. Die an einem zufällig ausgewählten Wochentag festgestellten Werte waren bei einigen Spielern so niedrig, dass sie nicht nur als unvereinbar mit den beim Training geforderten Beanspruchungen zu betrachten waren, sondern sie waren darüberhinaus sogar unzureichend für eine im Sitzen ausgeübte Tätigkeit. Eine kurze Umfrage bestätigte dann unsere Hypothese. Die Spieler mit Hypoglykämie hatten seit dem Abend zuvor praktisch nichts gegessen, da sie nur Zeit für einen Kaffee zum Frühstück und ein hastig verzehrtes Brötchen zum Mittagessen gehabt hatten. Welchen Nutzen unter diesen Umständen das Training für die Spieler haben kann, werden Sie sich selbst ausmalen können.

Es ist natürlich schwierig, jemanden, der seit jeher daran gewöhnt ist, nur einen Espresso zum Frühstück zu trinken, davon zu überzeugen, dass er seine Gewohnheiten ändern sollte. Die Antwort, die man am häufigsten zu hören bekommt, ist, dass der Magen um diese Zeit wie zugeschnürt ist und dass man morgens einfach nichts Festes runter bekommt. Die klassische Brioche, die man im Café zu sich nimmt, wirkt sich noch ungünstiger aus, da sie aus tierischen Fetten besteht (oft Schweinefett), die sehr schwer zu verdauen sind.

Man sollte sich nach und nach daran gewöhnen, morgens ausgiebig zu frühstücken und sich mehr Zeit zu lassen, wofür man eventuell eine halbe Stunde früher aufzustehen hat. Aber wenn man erst einmal gemerkt hat, wie gut das einem tut, wird man nicht mehr zu den alten Gewohnheiten zurückkehren.

Was soll man essen?

Das Frühstück

Ein ausgiebiges Frühstück bildet für einen Fussballspieler den besten Start in den Tag. Denjenigen, die es nicht gewöhnt sind, morgens etwas zu essen, raten wir, mit einem kühlen Fruchtsaft anzufangen (Orange oder Grapefruit), der die Fähigkeit hat, die Magensaftsekretion zu stimulieren und den Appetit anzuregen. Als Kohlenhydratzufuhr empfehlen wir Honig (der reich an Fruktose, einem schnell zu absorbierenden Zucker, ist) auf ofengeröstetem Brot oder Zwieback. Als Brot sollte man vorzugsweise Vollkornbrot nehmen (Vorsicht bei den Imitationen: nicht jedes «Schwarzbrot» ist aus Vollkornmehl gebacken). Ansonsten ist Brot mit viel Kruste und wenig Brösel (vom Typ der französischen Baguette) oder besser noch Zwieback vorzuziehen, da es sehr leicht verdaulich ist. Wer keinen Honig mag, dem empfehlen wir Fruchtmarmelade mit niedrigem Zuckergehalt (überprüfen Sie die Zusammensetzung auf der Etikette, d.h. Frucht- und Zukkergehalt). Sehr zu empfehlen ist auch das «Birchermüsli» (Vollkornflocken, Haferflocken, Rosinen, geröstete Haselnüsse, Malz, mit etwas kalter Milch).

Tee oder Kaffee nach Wahl, aber keinen Milchkaffee, der schwer verdaulich ist. Wer Milch nicht pur trinken möchte, kann den Geschmack mit löslichem Kakao verändern. Wer noch Hunger haben sollte, kann noch ein Ei «à la coque» essen (ein zweieinhalb Minuten lang gekochtes Ei, rohen Schinken und Weichkäse).

Das Frühstück sollte an den Tagen ausgiebiger sein, an denen das Spiel am frühen Nachmittag beginnt (um 14.30 Uhr), während es weniger üppig ausfallen sollte, wenn ein Training am Morgen vorgesehen ist. Wenn die Spieler sich in einem Trainingslager befinden, kann das Frühstück auch im Anschluss an das Joggen nach dem Aufstehen eingenommen werden.

Ernährung am Tag vor dem Spiel

Frühstück:
Tee oder Kaffee
Toastbrot
Honig
Gekochtes Ei (zweieinhalb Minuten)
Roher oder gekochter Schinken

Mittagessen:
Spaghetti mit Tomatensauce
Gegrilltes Fleisch oder Kalbsleber oder Brathähnchen
Salat oder frisches Gemüse oder Salzkartoffeln
2 Scheiben Brot
Frisches Obst oder Obstsalat
Fruchtsaft
Kaffee

Zwischenmahlzeit (gegen 16.00 Uhr)
Zitronentee oder Milch
Zwieback

Abendessen:
Reis mit Parmesan
Bratfleisch mit Brathähnchen oder Kaninchenbraten
Salat oder Gemüse
2 Brötchen
Frisches Obst
Fruchtsaft

Das Mittagessen

Ausgehend von der «Drei-Stunden-Regel» sollte das Mittagessen nicht zu ausgiebig sein. Man sollte sich daher auf einen Gang beschränken (ein Nudel- oder Fleischgericht, je nachdem ob es sich um einen Meisterschaftsspieltag oder um einen Trainingstag handelt). Wenn das Spiel um 14.30 Uhr beginnen soll, wird das Mittagessen auf 11.00 Uhr angesetzt und sollte vorzugsweise aus einem leicht gewürzten Nudel- oder Reisgericht (Tomatensauce oder Parmesan), Orangen- oder Grapefruitsaft, Dörrfleisch mit Toast und gegebenenfalls einer Mürbeteignachspeise bestehen. Der Kaffee sollte, wenn er gewünscht wird, nicht fehlen, da er nachweislich ein sehr gutes Stimulans darstellt. Bei einem Spiel, das abends ausgetragen wird, kann das Mittagessen üppiger ausfallen, wobei

Ernährung an Tagen mit Abendspielen

Frühstück:
Tee oder Kaffee
Grapefruit- oder Orangensaft
Toastbrot
Honig
Schinken oder Birchermüesli

Mittagessen:
Dörrfleisch oder Schinken
Salat oder frisches Gemüse
Reis oder Nudeln mit Tomatensaft
1 Scheibe Brot
Obstsalat mit frischen Früchten
Orangensaft
Kaffee

Zwischenmahlzeit (drei Stunden vor Spielbeginn):
Tee oder Kaffee
Orangen- oder Zitronensaft
1 Stück Obst
Zwieback oder Toastbrot mit Honig oder Apfeltorte
Sandwiches mit rohem Schinken oder mit Weichkäse
Apfeltorte
Bei regnerischem oder kaltem Wetter während des Spiels: heisser Tee oder heisse Milch mit Honig.

jedoch ebenfalls Gerichte, die nur aus einem Gang bestehen, vorzuziehen sind. Wie bereits erwähnt, wird durch das Mischen verschiedener Speisen bei einer Mahlzeit die Magenentleerung und die Verdauung erheblich verlangsamt.

Ferner ist auch Obst in einigem Abstand von den Hauptmahlzeiten zu verzehren, gegen Mitte des Vor- oder Nachmittags, um Fermentationserscheinungen zu verhindern. Auf jeden Fall sind jeweils die persönlichen Vorlieben und eventuelle Unverträglichkeiten zu berücksichtigen (beispielsweise bei Orangensaft, der bei einigen Leuten Sodbrennen verursachen kann). Wenn man ein gutes Frühstück zu sich genommen hat, verliert das Mittagessen an Bedeutung. Nach einem leichten Mittagessen kommen die Fussballspieler zum Spiel oder zum Training, wenn der Verdauungsprozess bereits abgeschlossen ist.

An den Spieltagen ist die Zufuhr von Kohlehydraten (Nudeln, Reis, Nachspeise in Form von Obsttorte oder Mürbeteiggebäck) wichtiger als die Zufuhr von Eiweiss (Fleisch oder Fisch), da die Kohlehydrate der Kraftstoff für die Muskeln sind. Eiweisshaltige Nahrung sollte vorzugsweise an den Tagen der Meisterschaftsvorbereitung oder an den Trainingstagen verzehrt werden, da Eiweiss für die Prozesse des Aufbaus und der Wiederherstellung des Muskelgewebes unersetzlich ist, wenn es auch viel langsamer absorbiert wird und daher unmittelbar vor der körperlichen Beanspruchung nicht verwertbar ist.

Die Zwischenmahlzeit

Ein Imbiss am Nachmittag ist an den Tagen, an denen ein Abendtraining um 18.00 Uhr vorgesehen ist oder bei Spielen, die in den Abendstunden angesetzt sind, um 15.00 Uhr zu empfehlen. Neben Tee oder Kaffee können Zwieback, Obsttorten, gegebenenfalls Toastbrot mit Honig oder Marmelade oder Obst verzehrt werden. Sehr wichtig ist auch die Zufuhr von Flüssigkeit, insbesondere in der warmen Jahreszeit, wenn es zu hohen Wasserverlusten durch Schwitzen kommt.

Man sollte sich vielleicht ein Beispiel an den Tieren nehmen, die eine Stunde für das Essen und eine weitere Stunde für das Trinken verwenden. Durst ist etwas, was ein Fussballspieler nicht kennen und verspüren sollte. Wenn man Durst hat, befindet man sich bereits im «Alarmbereich»; man ist schon «auf Reserve», um einen Ausdruck aus der Autofahrersprache zu benutzen. Flüssigkeitsreserven sind immer schon rechtzeitig aufzubauen, ohne das Durstsymptom abzuwarten. Wir werden weiter unten darauf eingehen, was man trinken sollte.

Das Abendessen

Nun kommen wir zu einer Mahlzeit, für die es nicht so viele Verbote und Einschränkungen gibt. Das Abendessen ist der Zeitpunkt, zu dem verbrauchte Energien zurückgewonnen werden. Nun wird der Vorrat gespeichert, der am nächsten Tag verbraucht wird. Wenn man sich nicht zu später Stunde zu Tisch setzen kann, stehen noch eine Reihe von Stunden in der Nacht für die Nahrungsaufnahme und die Verdauung zur Verfügung. Aus diesem Grunde können wir hier grosszügiger sein.

Es ist also eine grössere Auswahl möglich, beginnend mit einem ersten Gang, der aus Nudeln, Reis oder Suppe bestehen kann, dann ein zweiter Gang mit Fleisch, Fisch oder Huhn mit Beilage, Käse, eventuell ein Dessert oder Obstsalat.

Wir haben auch eine Mahlzeit vorgesehen, die im Bus bei der Rückfahrt nach einem Auswärtsspiel gegessen werden kann. Dabei ist der Wunsch, schnell nach Hause zu kommen, grösser als das Verlangen, sich zu Tisch zu setzen. In diesem Falle empfehlen wir Brötchen mit Schinken oder Weichkäse, Obstgebäck und, wenn es kalt ist, eventuell auch heisse Milch mit Honig

oder Tee. Man sollte es jedoch vermeiden, zu spät zu Abend zu essen. Wenn die Verdauung noch in vollem Gange ist, kann es leicht zu Schlafstörungen kommen.

Am Tag vor dem Spiel sollte die Zufuhr von Kohlehydraten (Brot, Nudeln und Reis) erhöht werden, während die Zufuhr von Eiweissstoffen reduziert werden sollte, um ausreichende Zukkerreserven (Glykogen) im Muskelbereich aufzubauen.

Die Getränke

Schliesslich müssen wir noch kurz auf die Getränke eingehen. In erster Linie ist festzustellen, dass die *Zufuhr von Flüssigkeit* unbedingt erforderlich ist. Es ist unbegreiflich, dass einige Trainer den Spielern verbieten zu trinken, wenn sie Durst haben. Wenn man bedenkt, dass unser Körper zu einem grossen Teil aus Wasser besteht, kann man sich vorstellen, wie stark sich der Flüssigkeitsmangel auf unseren Organismus auswirkt. An heissen Tagen, vor allem, wenn die relative Luftfeuchtigkeit hoch ist, kann man durch Schwitzen mehrere Liter Flüssigkeit am Tag verlieren. Diese Flüssigkeit muss dem Körper wieder zugeführt werden. Zu grosser Wasserverlust kann zu schlimmen Folgen führen und wirkt sich auf jeden Fall negativ auf die Leistungsfähigkeit aus.

Man soll also trinken, und zwar rechtzeitig, bereits vor dem Training oder dem Spiel. Stark gefärbter Urin ist ein erstes Anzeichen für Flüssigkeitsmangel, der sofort zu beheben ist. Bei der Frage was man trinken sollte, besteht grosse Verwirrung. Bei der Vielzahl von «isotonischen» und «Aufbau»-Getränken, die reich an Salzen und Zucker sind, kann man leicht den Überblick verlieren. Unter der Voraussetzung, dass man sich richtig ernährt, besteht kein Vitamin- und Mineralsalzmangel, so dass man annehmen kann, Leitungswasser genüge. Es ist jedoch auch zu beachten, dass, wenn man die «Drei-Stunden-Regel» befolgen will, eine Zufuhr von Zucker in Form von kräftigenden Getränken nützlich sein kann, insbesondere vor dem Spiel oder in der Pause. Die Zufuhr von Mineralsalzen in kleinen Mengen und der einzigen Vitamine, die nachweislich für Sportler von Nutzen sind (die Vitamine der Gruppe B und C), kann sich ebenfalls als vorteilhaft erweisen. In diesem Zusammenhang sind vorzugsweise unter den im Handel befindlichen Erzeugnissen Aufbauprodukte mit hohem Fruktosegehalt (schnell zu absorbierender Zucker, der auch in Honig enthalten ist und der den Blutzuckerspiegel konstant hält) zu nehmen, anstelle von anderen Zuckerarten mit geringen Mengen an Mineralsalzen und Vitaminen. Vollständig zu vermeiden sind Getränke mit hohem Saccharosegehalt (der normale Küchenzucker); dazu gehören die meisten Getränke mit Kohlensäure, die in Flaschen oder in Dosen verkauft werden.

Eine sehr gute Alternative zu den handelsüblichen Erzeugnissen ist mit Honig gesüsster Tee.

Wo soll man essen und warum?

Es bleiben noch die beiden letzten Fragen zu beantworten; aber wir gehen davon aus, dass die Leser, die uns bis zu diesem Punkt gefolgt sind, die Antworten auf diese Fragen bereits gefunden haben.

Wir wollen hier nur soviel sagen, dass der Ort, wo man isst, eine wichtige Rolle spielt. Bei Auswärtsspielen sollte man sich die Restaurants besonders sorgfältig aussuchen, wobei verqualmte, laute und überfüllte Lokale zu vermeiden sind. Man sollte ferner immer ein paar Minuten mehr einkalkulieren, um nicht hastig essen zu müssen, weil man sich wegen des Verkehrs verspätet hat. Ferner sollte man stark besuchte Lokale meiden. ■

Schule Dietikon

Wir suchen per sofort oder nach Vereinbarung einen/e

Turn-/Schwimmlehrer/-in

der/die es versteht, mit Schulkindern umzugehen und unsere Jugend für den Schwimmsport zu begeistern.

Wir bieten:
- selbständige Tätigkeit
- die Möglichkeit, Turnstunden zu erteilen
- gut ausgebaute Anstellungsbedingungen

Wir erwarten:
- Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen
- Ausbildung als Sportlehrer mit Schweizer Brevet als Schwimminstruktor

Senden Sie uns bitte Ihre schriftliche Bewerbung oder rufen Sie uns an.
Der Schulpräsident steht Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.
J.-P. Teuscher, Schulsekretariat, Postfach, 8953 Dietikon, Tel. 01 740 81 74.