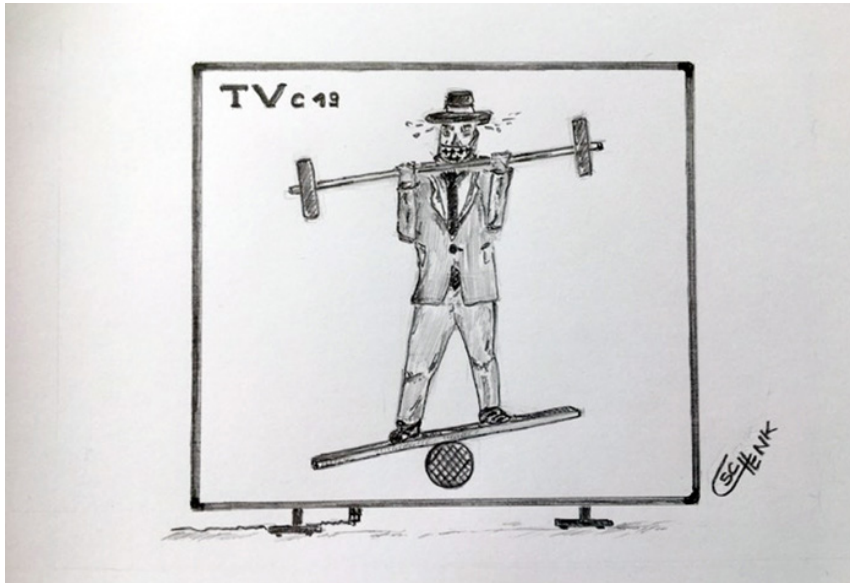


Mann mit Hut turnt



Ist es nicht verrückt, was der Mensch für ein Gewohnheitstier ist? Vor einem Jahr musste mir weiss Gott niemand erzählen, dass ich jemals eine Maske tragen würde, wenn ich einkaufen gehe! Da hätte ich laut gelacht und den Spruch geäussert: «Wir sind doch nicht in China!»

Tja und ein Jahr später, alles verhüllte Gesichter in den Lebensmittelgeschäften und auf der Strasse. Du erkennst nicht mal deinen Nachbarn, wenn er neben dir die Orangen abfüllt.

Einmal mehr zeigt sich, wenn man lange gegen den Strom schwimmt, dies jeden Tag wiederholt, wird es zur Normalität. Niemand (mit ein paar Ausnahmen) fragt sich heute, muss ich eine Maske einpacken, wenn ich das Haus verlasse? Nein, es ist normal. Du hast in jeder Handtasche — und das sind echt viele — eine Maske verstaut.

Also wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen, bis es sitzt. Hat schon mein Grundschullehrer gepredigt. Willst du die französische Sprache lernen, dann übe, übe, übe.

Meine Vision für das angeschlagene Gesundheitswesen, all die Risikopatienten, diejenigen, die im Homeoffice 15 kg zugenommen haben und diejenigen, denen langsam, aber sicher die Decke auf den Kopf fällt und die Psyche auch nicht mehr so stabil ist, habe ich die Lösung:

Turnen mit den «Sieben»!

Der Mann mit Hut, hat uns über viele Monate verboten unseren Job zu machen. Genau diese Menschen zu unterstützen und coachen, dass das eben nicht passiert.

Da man immer mit gutem Beispiel voraus gehen sollte habe ich ein Vorschlag für ihn.

Wir wäre es, wenn die «Sieben» jede Woche zweimal vor der ganzen Nation

turnen? Wie früher beim «Fit mit Jack» oder «Skiturnen mit Bernhard Russi». Das war vielleicht ein Erfolg. Viele Familien haben sich sportlich vor dem Bildschirm abgemüht all den Turnübungen zu folgen. Es machte Spass und alle machten mit. Jeder sah der kommenden Woche freudig entgegen und freute sich auf eine weitere Turnstunde und viel Schweiß.

Umziehen müsste man sich heute auch nicht mehr, dem Homeoffice sei Dank. Nebst der Turnstunde könnte der Mann mit Hut (selbstverständlich unter Anleitung von uns Profis) Tipps für eine gesunde Ernährung abgeben und Werbung machen für all die Fitnessstudios, Personaltrainer der Schweiz wo man fachgerechte Unterstützung im Kraft-, Ausdauer- und Ernährungsbereich erhält.

Wow. Das wäre mal eine super Unterstützung! Wir haben es auch verdient. Denn schlussendlich mussten wir den Kopf hinhalten, Türen schliessen und bangen und hoffen, dass wir überleben. Und sind wir mal ehrlich — auch den «Sieben» täte ein bisschen Bewegung gut, oder?



Priska Hasler

www.bt-coaching.ch
www.STOFFWECHSELKURschweiz.ch
priska.hasler@bt-coaching.ch

**STOFF+
WECHSEL
KUR**schweiz



**DAS PLUS
AN LEBENS-
FREUDE**

Gute Figur und Vitalität

- + interessantes, lukratives Konzept
- + ganzheitliche Stoffwechselaktivierung
- + in dieser Art einzigartig auf dem Markt
- + absolut natürlich
- + keine Globulis
- + SWISSness

Wir suchen weitere Studios und Trainer als Kuranbieter! Jetzt melden:

www.stoffwechselkurschweiz.ch
info@stoffwechselkurschweiz.ch
 Telefon 062 896 01 80