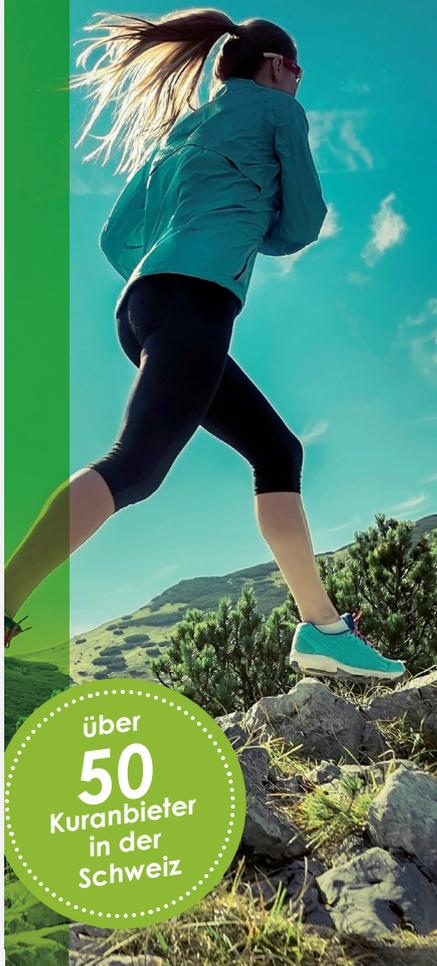




STOFF 
WECHSEL
KURschweiz

Anzeige



über
50
Kuranbieter
in der
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



Die Kehrseite der Medaille



Platz für all die Waldjogger, Nordic-Walker, Trailrunner, Biker und Baum-Um- armer!

Aber kehren wir die Medaille doch wieder um. Als Trainer ist es doch auch meine Aufgabe dem Kunden einen gesunden Lebensstil zu vermitteln. Dieser beinhaltet jedoch nicht nur die Bewegung, sondern auch

die Ernährung und die Grundeinstellung zu einem gesünderen Leben und zur Natur. Im Jahr 2020 hat das Schweizer Sportobservatorium, das Bundesamt für Sport, Swiss Olympic, die SUVA und das Bundesamt für Statistik die Sportaktivität der Schweizer Bevölkerung gemessen. Gemäss dieser Statistik zählen heute rund die Hälfte der Personen zu den aktiven Sportlerinnen und Sportlern. Ebenfalls ist die Zahl der Inaktiven von 26 auf 16 Prozent zurückgegangen. Herzliche Gratulation liebe Schweiz zu dieser Verbesserung! (Genauere Angaben über die Definition «Sportler/Sportlerin» bleiben unbekannt). Weshalb jedoch die Zahl der Übergewichtigen und Adipösen auf 42 Prozent gestiegen ist, das lassen wir mal vorneweg.

Die Kehrseite der Medaille

Letzte Woche habe ich einen Bericht unseres Wildhüters gelesen. Aufgrund der Lockdowns, der Schliessung der Fitnesscenter und der Sportanlagen, haben sich viel mehr Menschen Outdoor aufgehalten. Grundsätzlich ist dies sehr erfreulich aber gleichzeitig ein Dilemma. Da es im Wald zu so viel Verkehr kam wie sonst am Feierabend, wurde das Wild gezwungen, seinen Standort zu wechseln. Der Weg führt meist über eine Strasse, die zwei Waldstücke trennt. Sobald die Dämmerung einkehrt, wechselt das Wild wieder in seinen «heimischen» Waldteil zurück und dies hat fatale Folgen. Meistens endet dann eine Überquerung der Strasse mit einem Zusammenstoss mit einem Auto. In den ersten drei Monaten des Jahres, gab es in unserer Gegend so viele tödliche Wildunfälle wie normalerweise in einem Jahr. Traurig. Das machte mich nachdenklich. Meine Aufgabe als Trainer ist es doch, die Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Sich aktiver draussen aufzuhalten, damit auch der Spiegel des Vitamin D hoch bleibt und die Aufnahme des Sauerstoffs gewährleistet ist. Jetzt bin ich echt ein wenig unsicher, ob mein Job Sinn macht. Denn: Wir haben keinen

Wichtig ist doch, dass wir auch im Alltag lernen einen gesunden Lebensstil zu führen. Fangen wir mal mit jenen an, die mit dem Auto im gleichen Dorf einkaufen gehen. Oder diejenigen, die täglich mehrmals ihre Kinder zur Schule fahren. Das geht doch auch zu Fuss oder mit dem Velo. Und wie wäre es mal mit einer Raucher-Entwöhnung oder Einschränkung im Zuckerkonsum? Da haben wir noch so viele Schrauben, an denen wir drehen können.

Und dann wäre ja noch das Krafttraining. Damit ich meine Kür laufen kann, brauche ich Krafttraining. Egal welche Sportart ich als Kür habe, ohne Kraft geht nichts. Und zwar auch im Alltag nicht und es reicht nicht aus, dass ich am Nachmittag im Garten die Rosen geschnitten und das Unkraut ausgerissen habe. Ok — ich war wenigstens am Tageslicht und habe Sauerstoff eingeatmet. Aber das ist schon alles. Zudem sind alle Fitnesscenter und Personaltrainer erfreut über eine Zunahme der Neueintritte.

Vergessen wir also nie, dass auch wir nur Gäste sind auf diesem Planeten und es immer zwei Seiten einer Medaille gibt.



Priska Hasler

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