

Aus gesunden BEWEGGRÜNDE

So verschieden die Laufbahnen von Sulata, Sari und Thomas sind: Für alle wäre ein Leben ohne Sport wie eine Hantel ohne Gewichte – und sie motivieren andere für Bewegung.

TEXT DANIELA DAMBACH

Sie entspannt im Liegestuhl unter freiem Unterseer Himmel und streckt die Füsse von sich, Richtung Zitronenbaum, der bereits Früchte trägt. Etwa wie ihre Arbeit: Der Kundenstamm, den Sulata Gehri als selbstständige Personaltrainerin betreut, wächst allmählich. Aufgewachsen im Berner Oberland, war sie schon als Kind sportlich, wobei Ballsportarten bei ihr aneckten. Während ihrer Lehrzeit, als Jane Fonda Aerobic populär und Pos straff machte, begann sie, sich für Bewegung zu begeistern. «Vom Büro in die Badi» hiess es für die junge Frau, als sie einen Job als Bademeisterin im «Bödelibad» in Interlaken annahm und im selben (Schwimm-)zug ihre erste Fitness-Schulung genoss. Darauf folgten zahlreiche weitere Coaching-Ausbildungen, die sie für ihre Arbeit als Standortverantwortliche bei self-fitness.ch in Interlaken und als Personaltrainerin qualifizieren. Bevor der Hahn kräht, joggt Sulata bereits um die Häuser: Einige Kunden wünschen sich ein Training vor der Arbeit, um 6 Uhr in der Früh. «Ich unterstütze Frauen und Männer jedes Leistungsniveaus, die ihr Ziel aus den Augen verloren haben, sich wieder darauf zu fokussieren», erläutert die 44-Jährige.

Aus eigener Kraft

Zahllos sind auch die Ziellinien, über die Thomas Wüthrich in seinem Leben bereits gelaufen ist. Sein Lauffeuer war entfacht, als er zum ersten Mal am «Grand Prix von Bern» teilnahm. «Mich hat die Einfachheit dieser Sportart, gepaart mit dem Event-Erlebnis, gepackt: Kleider und Schuhe anziehen – und es kann losgehen! Es ist beeindruckend, wie weit man es aus eigener Körperkraft schafft», sagt der gelernte Bäcker-Konditor. Nicht höher, aber allemal schneller und weiter sollte es für den Riggisberger gehen: Sein Name fehlte auf kaum einer Startliste der vielen Halbmarathons und Marathons in der Schweiz. «Spätestens 15 Minuten nach einem erfolgreichen Lauf setzte ich mir bereits das nächste, höhere Ziel», beschreibt er seine Ambitionen, die vor rund einem Jahr einen Dämpfer erlitten. Er hielt die Anmeldung für den Bieler Utra-Marathon über 100 Kilometer schon in den Händen, als er Schmerzen im Knie verspürte. Die Untersuchung brachte zutage, worüber er nicht mal in dunklen Nächten zu grübeln wagte: Abnutzungserscheinungen am



Kontakt:
self-fitness.ch
6 Standorte
in der Region
www.self-fitness.ch



Sulata Gehri plädiert für ein ganzheitliches Training, bei dem auch der Genuss nicht zu kurz kommt: «Die Leute vergessen oft, bewusst zu geniessen. Aber auch das muss man lernen, um ein gesundes Körperbewusstsein zu erlangen und sich in seiner Haut wohl zu fühlen».



Knie und eine Fussfehlstellung. Statt über den Bieler Asphalt rannte er von OP zu OP. Im «Pedalumdrehen» machte der 32-Jährige aus der Not eine Tugend und hält sich seither mit Rennvelofahren fit, unter anderem zusammen mit dem Team von self-fitness.ch. Sitzt er nicht im Sattel, gibt er sein Wissen und seine Erfahrung als zertifizierter Medical Trainer weiter. Auch Sari Anna Jørgensen verbrachte ihr «erstes Leben», wie sie es selbst nennt, «über» dem Sattel: Sie reiste als Mountainbike-Profi um den Globus und wirbelte der Konkurrenz mit mutigen Manövern Sand in die Augen.

Weltmeisterin mit 17

Mit 14 Jahren bikte sie erstmals an einer Weltmeisterschaft. Drei Jahre später stand sie als Juniorenweltmeisterin auf dem Siebertreppchen und hatte gar nicht mehr vor, herunterzusteigen. Im selben Jahr gewann sie den ersten Downhill-Weltcup bei der Elite. «Ich bin von Natur aus draufgängerisch», begründet Sari ihre Begeisterung für einen Sport, bei dem es unzimperlich zur Sache geht. Bergab, aber im unerwünschten Sinn, ging es bei Sari, als sie sich bei einem Motocross-Unfall eine Schulter-Verletzung zuzog und eine Zwangspause einlegen musste. Diese nutzte sie für eine Ausbildung zur Fitness-Instruktorin in München – auch, um den Heilungsprozess ihrer Verletzung selbst gezielt zu fördern. In dieser Zeit wurde ihr bewusst, dass man «immer etwas für die körperliche Fitness tun kann.» Wer Saris Bike schon in einer Abstellkammer vermutete, staunte Bauklötze, als sie sich 2004 erneut den Schweizer Meistertitel sicherte – zeitgleich wie ihr älterer Bruder bei den Herren. Bis 2005 war sie eine feste Grösse im Mountainbike-Sport. Heute lebt sie ihr zweites Leben als Fitness-Trainerin in Thun – ohne Bike, dafür mit einem kleinen Sohn. «Sport bringt Körper und Geist in Balance», so die 35-Jährige, die sich seit einer Stoffwechselumstellung vor einem Jahr vitaler fühlt als je zuvor. In Coachings verhilft sie nun anderen zu dieser neuen Lebensqualität.



Das Rennvelo ist nach wie vor ein fester Bestandteil in Saris Leben. Zum Beispiel fährt sie damit zur Arbeit bei self-fitness.ch. «Es gibt immer einen Weg», ist die Schweizerin mit finnischen Wurzeln überzeugt, «je schwieriger der Weg, desto lehrreicher.»



Was ist das self-fitness.ch-Radteam?

self-fitness.ch, das dieses Jahr sein 10-Jahre-Jubiläum feiert, verbindet Velofahrerfreudige aus der Region. Sie treffen sich regelmässig zum Trainieren und nehmen an Events teil. Letztmals konnte man den fitten Fahrerinnen und Fahrern in den dunklen Trikots beim «Gurnigel Panorama Classic» hinterherschauen. Bei diesem speziellen Bergrennen, mitgesponsert von self-fitness.ch, sind nur die Anstiege Teil der Wertung. 2016 startet das Rennen neu beim Deltapark in Gwatt.

www.gurnigel-panorama-classic.ch

Was ist ein Medical Trainer?

Der Medical Trainer ist eine Fusion aus Physiotherapeut und klassischem Fitness-Trainer, der auf die Unfall- und Krankheitsbilder seiner Kunden sensibilisiert ist. So berät und begleitet er Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat kompetent. Bei self-fitness.ch sind drei Medical Trainer mit Fachwissen in den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie, Unfall- und Sporttraumatologie tätig.

«Wo ein WILLE ist, ist auch ein Joggingweg.»



2007 lief Thomas Wüthrich seinen ersten Marathon, bis 2013 folgten 17 weitere. Die als Läufer errungene Kondition und Kraft kommt ihm auch beim Rennvelofahren zugute. Der 32-Jährige arbeitet als Fitness-Instruktor bei self-fitness.ch, wo er früher selbst Kunde war.