

GymNess

Die Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung



Wenn das Handy im Nacken sitzt

Wie mit Kopf, Nacken und Schultergürtel im Alltag sorgfältig umgegangen werden soll

Das Revival des Outdoortrainings

Bootcamp heisst das neue Zauberwort der Fitnessbranche

Urs und Ursi im Fokus

Wir haben die zwei Personal Trainer unter die Lupe genommen



Wir bewegen Menschen

OHNE SCHWEISS DOCH EINEN PREIS

TINA COLATRELLA-MÜLLER, GESCHÄFTSFÜHRERIN BGB SCHWEIZ, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN



Der erste Kontakt mit Ursi Baettig fand am Telefon statt. Auf meine Anfrage hin, ob sie Zeit habe, mich für den Artikel im GymNess durch die Gegend zu jagen, gab sie zu bedenken, dass sie einerseits im Studio arbeite und andererseits eigentlich die Falsche sei, wenn ich auf der Suche nach einem im Voraus angekündigten Folterknecht der Moderne sei. Ob es an der ansprechenden Webseite, dem optimalen Standort oder an der breit gefächerten Ausbildungspalette von Ursi Baettig lag, ist im Nachhinein schwer zu sagen. Aber ungeachtet ihrer Bedenken wusste ich einfach: Ich muss da hin! So liess ich mich nicht abwimmeln und ermutigte sie, mich trotzdem eine Stunde lang zu bewegen.

Kirschkerne packen

Eine Woche später finde ich mich im Bewegungsraum «feel good» in Rothenburg im Kanton Luzern wieder. Wir setzen uns je auf einen Stuhl, und Ursi Baettig versucht, im Gespräch noch mehr über meine Lebensumstände und über meine Erwartungen an das Training herauszufinden. Mein Satz am Telefon «Gäu, ich chome de scho chli z schwitze...» hallte in Ursi nach, und so warten nun verschiedene Stationen auf mich, an denen ich mich meinem Bauch widmen soll. Aufgrund meiner zahlreichen Geburten fangen wir

aber beim Beckenboden an. Sie lässt mich auf einem Kirschkern-Kissen sitzen und fordert mich auf, zu versuchen, die Kerne mit dem Beckenboden zu packen. Es folgen weitere Metaphern, die mir helfen, die Übung besser auszuführen. So lerne ich, den Beckenboden nicht nur anzuspannen, sondern auch wieder loszulassen, was für dessen Funktionstüchtigkeit offenbar genauso wichtig ist.

Statt auf die Matte auf die Liege

Danach ist Gehen angesagt. Ursi lässt mich auf und ab wandern. Aufgrund mei-

nes Ausbildungsrucksacks bin ich stark versucht, meine sonst übliche Gangart zum Besseren zu frisieren, lasse es dann aber bleiben. Ursi hat mich wohl durchschaut: «Geh einfach so, wie du im Alltag unterwegs bist», ermuntert sie mich. Die Bewegungsfachfrau scheint sowieso ein gutes Gespür für mein körperliches Befinden zu haben. Von ihren Beobachtungen und Gefühlen geleitet, lässt sie mich verschiedene Übungen ausführen. Unter anderem muss ich meine Beine hin und her schwingen. Offenbar scheint sie dabei etwas entdeckt zu haben und befördert mich statt auf den Boden auf ihre Feldenkrais-Liege. Dort liege ich nun und bewege mich ihren Anweisungen folgend weiter. Ich finde es klasse. Die Übungen setzen genau dort an, wo ich täglich Schmerzen habe. Mein Körper scheint Ursi zu erzählen, wo meine Alltagsbelastung liegt. So erkennt sie, auf welcher Seite ich die Kinder und meine Freitagstasche trage. «In der Bauchlage könnte ich dich genauer untersuchen, aber ich will mit dir noch auf die Matte», meint sie. Neugierig, wie ich bin, hake ich aber nach, und schon liege ich auf dem Bauch. Das gewonnene Bild bestätigt sich offenbar. Meine Beinachse sei nicht im Lot, was sich auf meine Beckenstellung auswirke und ein Faktor meiner Rückenschmerzen sei, lautet die Analyse.

Alles anders als geplant

Die Stunde ist um, die Matten liegen unbenutzt am Boden. «Es ist alles anders gekommen als geplant», meint Ursi Baettig mit leicht gerunzelter Stirn. Obwohl ich leistungsmässig gerne an meine Grenzen gebracht werde, sind meine Beinachse und ich von der angenehmen Stunde begeistert. Mein Körper hat auch so viel gearbeitet, hat mir neue Erkenntnisse offenbart. An der Tür erhalte ich noch den Tipp, alle alltäglichen Handlungen wie Treppensteigen oder Beine übereinanderschlagen mit der anderen Körperhälfte zu machen. Dies scheint auf den ersten Blick machbar und auch in meinem Alltag umsetzbar. Offenbar gibt es ohne Schweiss doch einen Preis! ■

© Bilder: Ursi Baettig



Interview mit Ursi Baettig, Bewegungspädagogin BGB / Feldenkraislehrerin SFV. www.ursibaettig.ch

Der Branche treu geblieben

Ursi Bättig ist seit 33 Jahren in der Branche tätig. Im Gespräch mit uns berichtet sie, warum sie der Bewegungsbranche immer treu blieb.

Ursi Baettig, wann hast Du Dich für den Bewegungsberuf entschieden?

Da ich mich als Kind schon immer gerne bewegt hatte, meldete ich mich direkt nach der obligatorischen Schulzeit in der Berufsschule Grämiger an. Seit dem Abschluss bin ich in unserem Berufsfeld tätig, und zwar immer noch mit Leib und Seele.

Deine Begeisterung ist spürbar. Hattest Du in all den Jahren nie einen Durchhänger?

Nach der Ausbildung absolvierte ich das Modul Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik. Später kam die Spezialausbildung Spine Care dazu und durch LuNa Schmidt stiess ich auf ein anderes Pilates. Ihre Art, Pilates zu unterrichten, begeisterte mich aufs Neue, und so wurde nun meine Eigenmischung «YoPilates» ein fester Bestandteil meines Kursangebotes. Zusätzlich absolvierte ich die Feldenkraus-Ausbildung und zurzeit bin ich im Yoga Teacher Training unterwegs. Somit bin ich

sehr vielseitig ausgebildet und kann beim Unterrichten aus dem Vollen schöpfen. Dadurch sind meine Lektionen für mich und für meine Kunden interessant. In jeder Stunde entdecke ich etwas Neues. In diesem Sinne – nein, mein Beruf macht mir immer noch sehr viel Spass.

Wie Du gerade erwähnt hast, ist Dein Ausbildungsruksack prall gefüllt. Diese Lehrgänge haben alle eine hübsche Stange Geld gekostet. Bringst Du die Ausgaben durch Deine Geschäftstätigkeit wieder rein?

Ja, ich denke schon. Beispielsweise habe ich diesen Raum dank meiner Einnahmen im Rohbau übernommen und nach eigenem Geschmack gestaltet. Somit kann ich meinen Stundenplan flexibel einteilen und mein Einkommen sicherstellen. Wie Du bereits erwähnt hast, investiere ich laufend in Weiterbildungen, von welchen wiederum auch meine Kundschaft profitiert.

Darf ich fragen, was Dir unter dem Strich im Monat bleibt?

Das ist eine schwierige Frage. Ich muss ehrlich sagen, dass ich mir darüber nicht den Kopf zerbreche. Für mich ist lediglich wichtig, ob es reicht oder nicht, und das tut es.

Du bist beim BGB unter anderem im Fachbereich «Personal Training» aufgeführt. Dein Personal Training unterscheidet sich stark von einem Personal Training im eigentlichen Sinne, sagtest Du mir bereits vor unserem Treffen. Was ist denn bei Dir anders?

Bei mir liegt der Fokus auf den Unstimmigkeiten im Körper. Oft werden die Beschwerden auf muskuläre Disbalancen zurückgeführt. Ich arbeite relativ entschlossen am Skelett. In einem ersten Gespräch eruiere ich das Anliegen des Kunden. Fordert jemand ein reines Krafttraining ein, kann ich das natürlich ebenfalls bieten.

Solche Trainings bietest Du also auch an?

Ja, das tue ich. In der Regel sind es Männer, die so trainiert werden wollen.

Wenn Du mit den Kunden in Einzeltrainings arbeitest, stösst Du dabei auf Widerstand?

Ja, aber noch viel stärker auf Gefühle. Löse ich beispielsweise den Nacken oder die Schulterpartie, wird ab und zu geweint. Ich bin darauf vorbereitet, die Kunden aber nicht. Manchmal ist dies der Abschluss einer Arbeit oder der Beginn.

Beim Personal Training haben die Kunden oft das Gefühl, sie könnten den Trainingsverlauf bestimmen. Wie stehst Du dazu?

Das ist für mich in Ordnung. Ich schlage ihnen höchstens vor, ich würde es anders angehen. Anschliessend lasse ich sie die gewünschten Übungen rechts und links ausführen, und dann merken sie von alleine, wo ihre Defizite liegen.

Du schubst sie also über die Bewegung in die richtige Richtung?

Genau, denn erst, wenn das Bewusstsein für das eigenen Fehlverhalten da ist, lässt sich etwas verändern.

Was kostet bei Dir eine Einzelstunde?

Ab Sommer CHF 120. Mein Anliegen ist es, dass auch Kunden mit einem schmalen Portemonnaie den Weg zu mir finden. Zudem bin ich auf dem Land und nicht in der Stadt tätig. Hier wird noch anders gerechnet. Weiter bin ich von vielen Kassen aufgrund der EMR-Anerkennung zugelassen.

Was machst Du mit jenen, die es sich trotzdem nicht leisten können?

Dann treffe ich mich mit ihnen mal auf eine Stunde und Sorge dafür, dass ich sie in ein Gruppentraining integrieren kann.

Ursi Baettig, was ist Dein persönlicher Bewegungsslogan?

Bewegung mit Spass und Achtsamkeit. ■