

## Core-Training: Interviews mit vier Teilnehmenden

---



### Emanuel Müller

#### *Was gefällt dir am Core-Training besonders?*

Mir gefällt vor allem die Musik, und dass ich mich die nächsten drei Wochen nach dem Training noch immer fit und gesund fühle. Einmal ging ich trotz Hals-kehre ins Core-Training, danach ging's mir viel besser. Das war natürlich ein sehr netter Nebeneffekt.

#### *Was bringt dir das Training?*

Zu meiner Überraschung bin ich zurzeit etwa drei Kilo schwerer als vor einem Jahr. Aber: Ich habe einen 6-km-Lauf bestritten und meine persönliche Vorgabe um zwei Minuten unterboten! 😊



### Herbert Imboden

#### *Was gefällt dir am Core-Training besonders?*

Als ich mich entschloss, beim Core-Training mitzumachen, hatte ich keine Ahnung was auf mich zukommt. Ich wollte eigentlich nur über die Mittagspause etwas Fitness betreiben. Die verschiedenen Kraftübungen während gut 40 Minuten sind relativ anspruchsvoll, jeder kann aber selber sein eigenes Limit festlegen. Es macht mir Spass, wenn ich jeweils meine Leistungsgrenze erreichen kann. So sind auch wöchentlich Steigerungen möglich.

#### *Was bringt dir das Training?*

Da ich in meiner Freizeit relativ viel laufe/jogge, belaste ich meine Muskeln eher einseitig. Durch den anfänglichen Muskelkater spürte ich schnell, dass mit dem Core-Training vor allem die Rumpfmuskeln (Rücken, Bauch, Gesäss) belastet und gestärkt wurden. Ich bin überzeugt, dass mir diese Übungen mit dem Eigengewicht viel bringen. Es stärkt meinen Körper für jede Bewegung oder auch beim Sitzen bei der Arbeit. Einzelne Übungselemente habe ich auch schon zu Hause gemacht.



### Ruth Ettl

#### *Was gefällt dir am Core-Training besonders?*

Beim Core Training werden Muskeln aktiviert, die bei mir sonst "brachliegen". Das Trainingsergebnis spüre ich an den nachfolgenden Tagen, der Muskelkater lässt grüssen... Das ist aber nicht weiter schlimm, im Gegenteil, es gibt mir das gute Gefühl, die Übungen intensiv genug gemacht zu haben.

#### *Was bringt dir das Training?*

Vom regelmässigen Training erhoffe ich mir, dass ich vor Rückenbeschwerden verschont bleibe und noch bis ins hohe Alter beweglich bleibe. Das heisst aber, dranbleiben und schön weiter trainieren! 😊



### **Viktoriia Raeva**

#### *Was gefällt dir am Core-Training besonders?*

In Russland sagt man "In einem gesunden Körper ist ein gesunder Geist". Heutzutage bewegen wir uns nicht so oft: Zur Arbeit fährt man mit dem Auto, bei der Arbeit sitzt man hauptsächlich. Dieser Lebensstil ist für unseren Körper nicht sehr gesund. Darum finde ich es wichtig, verschiedene sportliche Aktivitäten zu unternehmen. Das Core-Training gefällt mir, weil dort Muskeln trainiert werden, welche beim Velofahren oder beim Joggen weniger zum Einsatz kommen. Die Übungen sind zum Teil nicht so einfach, aber mit der Zeit wird es immer besser. Man muss nur dranbleiben. Wenn einem nach ein paar Mal gewisse Übungen einfacher vorkommen, die am Anfang noch unmöglich erschienen, gibt das ein gutes Gefühl. Die Trainerin ist zudem sehr professionell, positiv und aufmerksam zu jedem. Man wird beachtet und kontrolliert, ob alles richtiggemacht wird. Das Training bereitet mir sehr viel Spass!

#### *Was bringt dir das Training?*

Nach dem Training spüre ich, dass ich für meinen Körper etwas Gutes gemacht habe. Ich stärke meine Bauch- und Rückenmuskulatur, dadurch habe ich fast keine Rückenschmerzen mehr und ich merke eine Verbesserung meiner Fehllage. Nach dem Training habe ich gute Laune und spüre die Bereitschaft etwas Grosses zu bewirken. ☺