



Interview mit Andra Flückiger

Wie / Warum bin ich zu Vitalgym gekommen?

Ich hatte in Stresssituationen Probleme mit meinem Atem. Ich habe Hyperventiliert. Auf Empfehlung meiner Mutter habe ich deshalb das Angebot der Atemgymnastik bei Vitalgym ins Auge gefasst. Es hat mir von Anfang an sehr gut gefallen und ich bin dem Verein beigetreten.

Was sind meine Ziele beim Kursleiten?

Freude und Spass an der Bewegung und am sozialen Umfeld zu vermitteln.

Wie und wo kann ich es anwenden?

Beim Leiten der Stunden kann ich meine Freude und das Bewusstsein etwas Gutes für meinen Körper zu tun vermitteln.

Wie fand ich die Gestaltung der einzelnen Module der Pilatesausbildung?

OK. Das erste Modul, wo es vor allem um die Anatomie ging, war etwas langweilig gestaltet. Es war ein Frontalunterricht, der mit Partner- oder Gruppenarbeiten etwas hätte aufgelockert werden können.

Wie empfand ich die Ausbildung im Ganzen?

Die weiteren Module waren lehrreich und informativ, jedoch etwas in die Länge gezogen.

Warum empfehle ich den Lehrgang?

Das Körperbewusstsein wird sehr gefördert und die Übungen präzise erklärt. Es wird aufmerksam gemacht, dass die richtige Bewegung einen grossen positiven Aspekt auf den Körper, das Wohlbefinden und die Beweglichkeit auch im Alter hat.

Was ist mein Lebensmotto?

Lebe hier und jetzt!