



Interview mit Cathrine Brühwiler

Wie/Warum bin ich zu VITALGYM gekommen?

Erst gesundheitliche Probleme setzten mich unter Druck, eine Aktivität zu suchen, welche mir ein ganzheitliches Wohlbefinden verschaffte. Durch eine gute Freundin habe ich von VITALGYM erfahren. In den Kursen „aktive Erholung“ lernte ich Gerhard Helmelt und sein ganzheitliches Gesundheitssystem kennen. Vieles ist einfach anzuwenden – und es funktioniert. Schon nach kurzer Zeit war ich wieder beweglicher und die gesundheitlichen Beschwerden verschwanden immer mehr. Über viele Jahre erarbeitete ich mir ein breites Wissen. Deshalb ermunterte mich Gerhard Helmelt, die Ausbildung zur Leiterin für Atemgymnastik zu machen. 2008 habe ich das Angebot der VITALGYM genutzt, zusätzlich VITALGYM-Trainerin zu werden. Diese anerkannte Grundausbildung hat mir Zugang zu verschiedensten Bewegungsarten gegeben.

Was sind meine Ziele?

Je länger ich mich als Kursleiterin für die VITALGYM einsetze, desto stärker wird mein Wunsch, jüngere aktive Frauen für die Helmelt- und die Trainer-Ausbildung zu begeistern und aufzubauen. Einfach, weil es mir selbst so gut tut und ich diese Erfahrung weitergeben möchte. Diese Frauen profitieren doppelt: Sie absolvieren eine interessante Weiterbildung und steigern gleichzeitig ihr persönliches Wohlbefinden.

Wie und wo kann ich es anwenden?

Als Trainerin bin ich in den zahlreichen vitaswiss –Sektionen jederzeit willkommen und kann die Lektionen selber gestalten und aufbauen. Diese Kombination von Freiheit und Verantwortung hat mich immer begeistert.

Wie fand ich die Gestaltung der einzelnen Module?

Die verschiedensten Module waren lebendig und Praxisnah.

Wie empfand ich die Ausbildung im Ganzen?

Das Hintergrundwissen, das vermittelt wird, und der Austausch mit den Teilnehmenden waren sehr anregend und hilfreich.

Warum empfehle ich den Lehrgang?

Es ist eine gute Basis, um professionell und engagiert Turnstunden anbieten zu können. Schön ist für mich jeweils während den Turnstunden die zufriedenen und glücklichen Gesichter der Teilnehmenden zu sehen.