



Interview mit Karin Sannwald

Wie / Warum bin ich zu Vitalgym gekommen?

Eine Kollegin hat mich auf die Turnstunden in Sirnach aufmerksam gemacht. Während den drei Probelektionen spürte ich, dass es mir guttut und grossen Spass macht. Ausserdem haben mich auch der Zusammenhalt und die gute Stimmung in diesem Verein überzeugt.

Was sind meine Ziele beim Kursleiten?

Den Turnenden Übungen zu zeigen, welche die Gesundheit von Körper und Geist fördern. Gleichzeitig sollten die Übungen Freude bereiten und zu Hause leicht nachzumachen sein, damit sie in den Alltag integriert werden können.

Wie fand ich die Gestaltung der einzelnen Module der Pilatesausbildung?

Die Pilatesausbildung ist sehr abwechslungsreich und spannend aufgebaut. Sie vermittelt ein grosses Wissen über die Anatomie mit vielen praktischen Übungen. Ursi Rhyner, die Leiterin der Pilatesausbildung, ist sehr kompetent und gestaltet die Lektionen interessant.

Warum empfehle ich den Lehrgang?

Der Lehrgang vermittelt ein breites Wissen über den Bewegungsapparat und viele Ideen zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Unterrichts.

Was ist mein Lebensmotto?

Bei allen und allem etwas Positives finden