



## Interview mit Manuela Mettler

Wie/Warum bin ich zu VITALGYM gekommen?

Ich bin seit vielen Jahren Mitglied. Eine Bekannte hat mich damals auf die Volksgesundheit aufmerksam gemacht, da sie selbst in einer Turngruppe aktiv mitmachte. Eigentlich wollte ich in erster Linie mit meiner Mitgliedschaft die Volksgesundheit unterstützen. In meinem persönlichen Umfeld habe ich zudem in jener Zeit erleben müssen, was es für den Einzelnen bedeuten kann, wenn man der Bewegung im Alltag und in der Freizeit zu wenig Beachtung schenkt und somit den Körper vernachlässigt.

Was sind meine Ziele?

Ich möchte die Freude an der Bewegung in anderen Menschen wecken. Nicht die Leistung steht dabei im Vordergrund, sondern der Genuss und das richtige Mass an Bewegung, das je nach Person sehr individuell ist.

Wie und wo kann ich es anwenden?

Als Turnleiterin einer Gymnastikgruppe kann ich meine Freude an der Bewegung weitergeben. Auch freue ich mich sehr, demnächst eine Pilates-Stunde anbieten zu können. Wie fand ich die Gestaltung der einzelnen Module des ESA (Erwachsenensportleiterin)? Sehr abwechslungsreich, grosser Theorieblock, aber auch äusserst viele praktische Aufgaben mussten bewältigt werden.

Wie empfand ich die Ausbildung im Ganzen?

Meine Erwartungen an den Kurs wurden übertroffen. Der Austausch und die versch. Gruppenarbeiten bereicherten die Ausbildung zudem ungemein.

Warum empfehle ich den Lehrgang?

Nach der Absolvierung des esa Lehrganges öffnen sich viele Türen im Bereich Weiterbildung. Eine Spezialisierung ist dann möglich. Für mich persönlich war der Lehrgang ein absoluter Gewinn und ich kann den Lehrgang jedem weiterempfehlen, der gerne als Turnleiter tätig sein möchte.