

Kallnach, im Mai 2015

„Sport“ – nur eine Nebensache?

Liebe Miriam

Höhlen bestimmen seit über 30 Jahren meine Freizeit. Als Höhlenforscher und Höhlenführer entschwinde ich aber nur etwa 2 – 3 Tage pro Monat dem beruflichen (Büro)Alltag. Ich vermesse und dokumentiere Höhlensysteme und begleite (hoffentlich) zufriedene Gäste auf Expeditionen in diese unterirdische Märchenwelt. Dass diese Tätigkeiten auch einen sportlichen Aspekt haben, nahm ich nur als Nebensache wahr.

In den letzten Jahren kamen gesundheitliche Probleme, Übergewicht und vor allem Bewegungsmangel im Alltag (im Büro sitzt man ja meistens...) hinzu. Dies vermieste mir zusehends die Freude an den Höhlen. Ich musste leider feststellen, dass aufgrund des Übergewichts das Unfallrisiko markant stieg und meine Gelenke (Knie, Füsse, Hüften) enorm leiden mussten. So habe ich mich notgedrungen entschlossen, etwas zu unternehmen. Mein Arbeitgeber empfahl mir, mich an YOUR FITNESS COACH Grolimund Training & Coaching zu wenden.

In meiner nicht sehr komfortablen Lage kam ich zu Dir Miriam und fühlte ich mich von Anfang an richtig eingeschätzt. Zu Beginn Deines Coachings hast Du eine sorgfältige und professionelle Standortbestimmung (genannt Check-Up-Test) durchgeführt. Auf Basis eines massgeschneiderten Trainingsplans hast Du mich anschliessend wöchentlich und später monatlich trainiert. Selbstverständlich sah dieser Plan auch regelmässiges selbständiges Training vor. Nun war Sport plötzlich keine Nebensache mehr in meinem Leben! Neben dem Sport haben wir auch gemeinsam an meiner Ernährung gearbeitet. Du hast mir nicht einfach einen Diätplan vorgesetzt, sondern hast mich in eine nachhaltige und wirkungsvolle Ernährungsmethode eingeführt. Zudem schmeckte mir das „neue Essen“ von Anfang an gut und das Kochen machte plötzlich mehr Spass! Kein Wunder, dass sich mein Körpergewicht schon nach einem halben Jahr auffällig reduzierte.

Heute, nach rund 11 Monaten, fühle ich mich so richtig fit und wohl - Höhlenexpeditionen machen wieder Freude! Fit genug auch, dass ich wieder in der Schweizer Höhlenrettung (Speleo Secours) mitmachen und vor allem mithalten kann. Und ausserdem: Nie hätte ich früher gedacht, dass sportliche Betätigung in Form von Kraft- und Lauftraining auch Spass machen könnte. Inzwischen vergeht kein Tag mehr, wo ich hauptsächlich auf meinem Bürostuhl sitze oder rumliege. Sogar auf meine allgemeine Körperhaltung (Rücken) wirkte sich der Sport positiv aus.

An dieser Stelle möchte ich mich nun herzlich für Deine geleistete Arbeit bedanken. Durch Deine angenehme und respektvolle Art habe ich Dich schätzen gelernt. Ganz besonders freut mich, dass ich auch künftig auf Deine Unterstützung zählen darf.

Martin Reber

wiss. Mitarbeiter MAS ALIS | Dipl. Höhlenführer SSH / SOA