

Kilchberger Ausgabe August (Redaktionsschluss 23. Juli!, Verteilung 11. August)
(mit Foto)

Fitness-Lektionen mit Schwung und Charme

**Interview mit Laura Giachino,
befragt von Max Walser, Präsident Turnverein Kilchberg**

Seit wann leitest Du die Fitness-Lektionen am Montag?

Schon seit über 15 Jahren! Begonnen habe ich damals mit Konditionstraining, später entwickelte ich meine Turnstunden zu Aerobic, abwechslungsweise mit Body Toning. Seit Anfang 2010 leite ich auch noch Step-Stunden.

Warum sollte jemand am Montag-Abend zu Dir ins Brunnenmoos kommen?

Erstens, weil wir eine tolle Gruppe von Frauen sind, die schon sehr selbstmotiviert sind. Fast alle machen schon seit 15 Jahren in meinen Fitness-Stunden mit! (Natürlich sind Männer auch jederzeit willkommen!) Zweitens, weil ich immer wieder neue Übungen in meine Lektionen einbaue, um sie so lebendig wie möglich zu halten. Deshalb sind diese Fitness-Stunden sowohl für "Neulinge" wie auch für "Langjährige" interessant.

Was ist Dir wichtig im Training?

Ich möchte alle dazu motivieren, selber Freude an der Fitness zu spüren. Auch die Technik finde ich sehr wichtig. Die Übungen sollten richtig ausgeführt werden, damit sie eine positive Wirkung auf den Körper haben und nicht schädlich wirken. Deshalb spreche ich sehr viel während der Stunde, erkläre die Übungen und erinnere daran, richtig dabei zu atmen. Meine Fitness Stunden beinhalten immer ein 3-gängiges Menu: das Warm-up, den Hauptteil – je nach Art der Stunde, die ich an dem Abend erteile –, und schliesslich als Schlussteil oder "Dessert" die Entspannung mit Stretching. Dazu wähle ich immer sorgfältig 3 verschiedene CDs mit dem passenden Rhythmus aus.

Was macht Dir am meisten Freude/Spass am Training

Das Trainieren zusammen mit den Leuten und dafür eine positive Kraft zu spüren. Das Schwitzen (ich bin immer schon nach den ersten 10 Minuten schweissgebadet), die Bewegung, die Abwechslung, die Kreativität in dem Versuch, immer wieder etwas Neues zu bringen und vor Allem das Gefühl danach, für mich und für meine Teilnehmerinnen etwas Schönes und Wertvolles gemacht zu haben.

Was sind deine Ziele für deine Trainings-Lektionen?

Irgendwann demnächst das Fitness mit dem Tanzen zu kombinieren. Ich bin ein Tanzfreak, und vor allem liebe ich karibische Tänze. Diese Tänze werde ich demnächst in meine Stunden einbauen – oder direkt Tanzstunden erteilen. Pilates ist ein weiteres Ziel im nächsten Jahr. Ich werde mich aber zuerst in diesem Bereich weiterbilden, um professionelle Pilates Stunden geben zu können.

Zum Schluss: Erzähl uns etwas über Dich

Ich liebe und treibe Fitness seit meiner Kindheit. Ich glaube sehr daran, dass, wenn wir unsern Körper trainieren, auch fit im Kopf sind. Ich liebe den Kontakt zu Menschen und versuche immer, etwas Positives rüberzubringen. Klar habe ich auch Tage, die nicht so richtig laufen, aber gerade dann ist mir Fitness immer eine grosse Hilfe gewesen. In meinem Leben suche ich immer die work-life-balance. Arbeit, Fitness, Freunde und Spass sind zentrale Themen, und keines sollte vernachlässigt werden. Je mehr ich mich bewege, desto mehr bekomme ich positive Energie. Ich bin auch froh und stolz, dass ich in meinem Alter immer noch so beweglich und voller Energie bin wie vor 20 Jahren.

Liebe Laura, vielen Dank für unser Gespräch, der Turnverein freut sich riesig, in dir eine so motivierte und begeisternde Leiterin zu haben!