

Fit motion Event 2023



**Beweglichkeit fördern – Gesundheit stärken –
Neues kennenlernen – Lachmuskeln trainieren!**

Über 40 Personen fanden, dass es wieder an der Zeit ist, gemeinsam einen sportlichen Sonntag zu verbringen. SATUS Schweiz freute sich, dass der Anlass durchgeführt werden konnte und hiess, zusammen mit Gastgeber SATUS Rothrist, alle herzlich in den Dörfli Turnhallen in Rothrist willkommen. Neu waren erfreulicherweise auch einige Männer vertreten, was wohl an der Workshop-Auswahl lag.

In folgende Bewegungsarten erhielten die Anwesenden einen Einblick:

Hula Hoop

Beim Hula Hoop kreist man einen Reifen um die Hüften, manchmal auch um die Beine und Arme oder sogar um den Hals. Der Begriff "Hula" steht für einen hawaiianischen, hüftbetonten Tanz. "Hoop" ist das englische Wort für Reifen. Diese kommen in Fitnesskursen oder beim Home Workout zum Einsatz. Das Schöne am Hula Hoop: Du brauchst nicht viel Platz, kannst dich frei zu Musik bewegen und wirst beim Trainieren in deine Kindertage zurückversetzt. Kursleiterin Carmen Grandi hat versprochen, dass nach dieser Lektion das oben Halten des Reifens möglich sei – und sie hat Recht behalten...



Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Songs dazu stammen aus sehr unterschiedlichen folkloristischen, wie auch modernen urbanen Richtungen. Die Tanzschritte und Klänge kommen u.a. aus den folgenden Stilen: Reggae, Salsa, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Bauchtanz und Hip-Hop. Die Tanzschritte der jeweiligen Musikart werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.



Pilates

Pilates strebt die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung an. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen, durch die Barbara Iseli geführt hat, werden langsam und fließend, hauptsächlich auf der Matte ausgeübt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.



Rivella-Weg

Anlässlich des Rivella-packt-an Tages vom 28. Juni 2019 wurde der Erlebnisweg durch Rivella-Mitarbeitende erstellt. Neben den zahlreichen Lehrpfadtafeln über Flora und Fauna gibt es verschiedene Naturposten wie Balancieren, Klettern, Relaxen und Lauschen oder ein Barfußweg. Sportlich sein, Sinne schärfen, Schlaues über den Wald und seine Bewohner erfahren – ein tolles Naturerlebnis!



Outdoor Fitness

Personaltrainer Gregory ist kein Fan von stickigen Fitness-Studios oder einem Indoor-Lifestyle. Deshalb finden seine Trainings bevorzugt im Freien statt. Gelegenheiten gibt es reichlich – vielerorts gibt's tolle Streetworkout-Plätze mit super Infrastruktur. Das persönliche Trainingsziel, der Spass an der Bewegung sowie ein Training mit eigenem Körpergewicht stehen im Vordergrund. Der Muskelkater war quasi vorprogrammiert...



Sicher gehen – sicher stehen

Kursleiterin Ursi Schütz hat die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» vorgestellt. Sie motiviert ältere Menschen, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren und so Sturzunfälle zu verhindern. Im Zentrum steht das Vermitteln von Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Denn mit zunehmendem Alter schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Wer regelmässig trainiert, kann dem erfolgreich entgegenwirken – und somit länger selbstständig bleiben.



Das Mittagessen organisierte SATUS Rothrist: Gemischter Salat, Pasta mit zwei Saucen und – der Kanton verpflichtet – Rüeblitorte zum Kaffee. Der gesamten Küchencrew ein grosses **MERCI!**



An diesem Sonntag wurde lecker gegessen, eifrig geschwitzt, getanzt, die Hüften gekreist, gewandert, gestretcht, balanciert, geächzt und viel gelacht! Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns bei der Crew von SATUS Rothrist und den Kursleitenden! Es hat Spass gemacht! Wir hoffen, möglichst viele bekannte und neue Gesichter am SATUS Fit motion Event 2024 begrüßen zu dürfen.