



Interview mit Barbara Haueter

Wie/Warum bin ich zu VITALGYM gekommen?

Ich finde es sehr interessant zu wissen, was es für Turnangebote in der Gemeinde gibt. Dadurch habe ich von VITALGYM gehört. Umgekehrt wusste meine Vorgängerin Helena von mir, dass ich Gymnastik und Turnen unterrichtete. Da war es naheliegend, dass sie mich als Nachfolgerin anfragte.

Was sind meine Ziele?

Die Freude an der Bewegung den Teilnehmer/innen weiterzugeben und ihnen Übungen zu zeigen, welche unseren Körper lange geschmeidig und beweglich halten.

Was ist mir in meinen Turnstunden besonders wichtig?

Die Teilnehmer/innen sollen merken, dass sie sich und ihrem Körper etwas Gutes tun, wenn sie in eine VITALGYM Lektion kommen. Ich sehe die Person als Einheit von Körper, Seele, Geist und daher muss bei mir die Turnstunde auch ganzheitlich aufgebaut sein.

Wie halte ich mich persönlich fit?

Meine grosse Leidenschaft gehört dem Tanzen. Mich zur Musik zu bewegen ist Balsam für meine Seele. Auch bewege ich mich gerne in der Natur: spazieren, wandern, im Garten arbeiten oder Velofahren für das bin ich gerne zu haben. Durch meine schulpflichtigen Kinder sieht man mich auch ab und zu beim Ballspielen, Fangis, Drachensteigen oder bei anderen Formen spielerischer Fitness. Gesunde Ernährung ist mir für meine Familie und mich sehr wichtig. So versuche ich möglichst viel Obst und Gemüse in selbstgemachte Köstlichkeiten zu verwandeln.

Haben Sie ein Lebensmotto?

Bewegung ist Ausdruck unseres Lebens.