

...und ich veränderte mein Leben

Heute bin ich 29 und kann sagen, die letzten neun Jahre haben mein Leben völlig verändert.

Früher war ich ein richtiger Sportmuffel, versuchte in der Schule die Sportstunden wann immer möglich zu umgehen. Irgendwann gegen Ende meiner Lehre fing ich zu Hause mit Turnübungen an. Eine Kollegin war Mitglied im Leichtathletik-Club Zürich, trainierte regelmässig und ging zwei bis dreimal wöchentlich ins Fitnesscenter. Sie versuchte hartnäckig mich zum Fitness-Training zu überreden. Irgendwann hatte sie Erfolg und ich löste ein Abo im selben Fitnesscenter - fest entschlossen, mein bewegungsarmes Leben zu ändern!

Zuerst trainierte ich zweimal die Woche. Aerobic (für mich: Gehopse mit Musik) erschien mir beim Zuschauen ganz leicht. Also versuchte ich es und kam mir anfangs doch wie ein ungelinker Hampelmann vor. Dies war mir zwar etwas peinlich, aber Spass machte es mir dennoch. Ich machte also weiter, wollte unbedingt die Schritte können. Nach einer Weile beherrschte ich Grapevine, Backcurl, Steptouch und Co. so gut, dass ich es in die fortgeschrittene Lektion schaffte. Die Fortsetzung der Geschichte ist, dass ich 1998 die Ausbildung bei der SAFS (Schweiz) zum Aerobic-Instruktor machte.

Und nun waren meine Begeisterung und mein Ehrgeiz fürs Aerobic endgültig geweckt. Ich erlangte Masterdiplome bei Koryphäen wie Staffan Perman (Schweden) und Marcus Irwin (Australien). Danach ging's mit meiner Aerobic-Karriere steil bergauf: schon nach zwei Jahren Aerobic-Erfahrung konnte ich mein Können an internationalen Fitness-Kongressen in der Schweiz und in Deutschland präsentieren. Ich gehörte jetzt offiziell zum SAFS-Prezenterteam Schweiz.

Auf der Bühne zu stehen, war anfangs echt kein Zuckerschlecken. Kaum ein Teilnehmer an einem Aerobic-Kongress weiss, wie viel Vorbereitung, Planung, zeitlicher Aufwand und wie viele Bewerbungen im Vorfeld stattfinden, bevor ein Presenter mit seiner Lektion locker die hohen Erwartungen erfüllen kann. Hinzu kommt, dass es sich als sehr schwierig herausstellte, überhaupt in einen Aerobic-Kongress aufgenommen zu werden. Ohne die wertvolle Unterstützung von Freunden und Gönnern wäre es mir fast nicht gelungen.

Danny Birchler

Presenter

Mitglied im SAFS-Presenter-Team

Pilates-Trainer Sportclinic Hirslanden, Zürich

SAFS-Pilates-Instructor

Aerobic-Dance-Instructor

Meine Stärken:

Aerobic Dance

High-Low (symmetrisch)

Pilates Mat-Class

Pilates Mat-Class Ring & Rollers

Pilates Reformer

Wichtige Kongress-Auftritte:

Bodylife Aerobic-Kongress, Karlsruhe/DE 2001/2002/2003

Bodylife Aerobic-Kongress, Much b. Köln/DE 2003

FitMess, Basel 2003/2004

Benefiz-Aerobic-Marathon, Zürich 2002, 2003, 2004

SAFS-Presenter-Event, Zürich Juni/Dezember 2003, Mai 2004

www.dannybirchler.com

Während dieser Zeit war ich die meiste Zeit in Schweden, um mich von den schwedischen Aerobic-Superstars - sie gehören zur weltweiten Elite - inspirieren zu lassen. Meine beste Freundin lebt mit Staffan Perman zusammen, und so konnte ich meine Besuche bei ihr in Stockholm mit tollen Aerobic-Lektionen verbinden.

Mitte 2002 fing mich Pilates an zu begeistern. Die sanfte und doch intensive Methode beeindruckte mich. Ich spürte, wie sich meine Rumpfmuskulatur verstärkte und ich gleichzeitig beweglicher wurde. Man hat als Aerobic-Afficionado ja so seine «wunden Punkte»; bei mir waren es die verkürzten Hamstrings. Also absolvierte ich die Basic-Pilates- und danach die Pilates-Ring-&-Rollers-Ausbildung.

Anfänglich war die Pilates-Methode bei den Mitgliedern im Fitness-Center kaum bekannt. Meine Lektionen überzeugten jedoch innerhalb kürzester Zeit und waren schnell ausgebucht. Meine eigene Begeisterung für Pilates war so gross, dass ich mich mit dem Pilates-Reformer zum Spezialisten auf diesem Gebiet ausbilden liess. Beim Reformer spürte ich, wie meine tief

liegende, innere Rumpfmuskulatur noch effektiver gekräftigt, koordiniert und stabilisiert wurde, zudem wurden auch meine übrigen Körpermuskeln definiert. Ich kam mir vor, als würde das Gerät meinen Körper zu Stahl formen. Dieses Gefühl, meine Muskeln positiv zu verändern, war hervorragend!

Heute arbeite ich auch mit dem Studio Karolina Schmid und der Sportclinic Hirslanden in Zürich zusammen. In diesen Pilates-Centers betreue ich die Kunden im Mat-Class- sowie im Reformer-Personal-Training.

Es macht mir ungeheuren Spass, meine Lektionen an Fitness-Kongressen und in Fitnesscentern zu präsentieren und die Teilnehmer zu begeistern. Genauso viel Spass macht mir auch der individuelle Kontakt als Pilates-Personal-Trainer.

Natürlich ist das erst der Anfang meiner Fitness-Karriere und ich bin gespannt, was noch so alles auf mich zukommen wird. Mein herzlicher Dank geht an SAFS, Karolina Schmid, Staffan Perman, Lucia Schmidt und allen voran an meine Familie und meine Freunde - ihre Unterstützung war und ist mir sehr wertvoll. ◆

