

Gabriela Bernasconi

Stammgast in der Badi Mooshüsli



Ich treffe dich hier als Stammgast im «Mooshüsli», das dieses Jahr das 60-Jahr-Jubiläum feiert. Was bedeutet dir die Badi?

Als ich vor 20 Jahren hierher gezogen bin, war das «Mooshüsli» mein erster Bezugspunkt. Es herrscht eine offene, aufgestellte Atmosphäre im Bad, es ist sehr familiär und ich war schnell mit allen per du. Dank dem «Mooshüsli» und als Mitglied der SLRG konnte ich mich von Anfang an sehr gut integrieren. So habe ich viele interessante und amüsante Leute hier kennengelernt. Im Sommer geniesse ich vor allem die einmalige Kulisse mit dem alten Baumbestand! Ich könnte nirgends wohnen, wo es kein offenes Wasser gibt.

Wie bist du zum Schwimmen gekommen?

Als in meiner Jugend die neue Badi Lätlich in Baar eröffnet wurde, verbrachte ich fast jeden Mittwochnachmittag dort. So kam ich mit dem Schwimmverein in Berührung und wurde passionierte Wettkampfschwimmerin. Mit uns trainierte damals auch die spätere Triathlon-Olympiasiegerin Brigitte McMahon! Heute legt man meiner Meinung nach jedoch vor allem im mittleren Alter viel zu viel Wert auf Leistungssport, Bodykult und Lifestyle. Seit ich Kinesiologie anwende, ist der Leistungsgedanke bei mir eher in den Hintergrund getreten. Wichtig ist die Freude an der Bewegung! Im Wasser ist es wunderschön, man wird getragen, leicht massiert und es gibt einem sehr viel Urvertrauen. Es ist ein wunderbares Element!

Was bedeuten Wasser und Bewegung für dich?

Wasser – mein Wohlfühlelement! Ich treibe jedoch vielseitig Sport, bewege mich gerne und ich bin als erfahrene Kinesiologin davon überzeugt, dass Bewegung der Schlüssel zur Bewältigung vieler Alltagsprobleme ist. Mein persönliches Motto: Bewege dich und erlebe die positive Veränderung auf allen Ebenen! So hat Fitness für mich viel mehr Qualität und bringt Freude in den Alltag. Der Körper kann uns so viele, sogar tiefgreifende Informationen für mehr Lebensqualität geben, aber wir haben verlernt, auf ihn zu hören!

Interview: Monika Dängeli
monika.daengeli@emmen.ch

Nächste Ausgabe
11. September 2014