

# Attraktives Angebot für unsere Athletinnen und Athleten



Snowboard-Freestylerin Lia-Mara Bösch absolviert die Ausbildung zur Fitnessinstruktorin.

**Dank Gold-Partner Coop können Förder- und Patenathletinnen und -athleten ab sofort kostenlos in den update Fitness-Centern trainieren. Zudem offeriert ihnen die update Akademie die Möglichkeit, gratis die Ausbildung zum Fitness- und Bewegungstrainer zu absolvieren.**

**Text: Marina Radulovic / Bild: Fabrice Buff**

Die 23-jährige Snowboard-Freestylerin Lia-Mara Bösch gehört zu den 12 Sporttalenten, welche die Ausbildung zum «Fitness- und Bewegungstrainer» in Angriff genommen haben.

## Was beinhaltet die Ausbildung?

Nebst dem E-Learning-betreuten Selbststudium besteht der Kurs aus Präsenzphasen, in welchen die theoretischen Themen unter anderem praktisch umgesetzt werden. Nach bestandener Diplomprüfung sind wir Athletinnen und Athleten berechtigt, schweizweit in Fitnesscentern zu arbeiten.

## Weshalb hast du dich entschieden, die Ausbildung zu absolvieren?

Da gibt es verschiedene Gründe. Einerseits nützt mir das Wissen, welches ich mir aneigne, für mein Aufbautraining. Schliesslich mache ich schon seit Jahren Krafttraining. Zudem finde ich es

**«Diese Ausbildung lässt sich super mit dem Snowboard-Freestyle verbinden»**

spannend zu verstehen, wieso wir im Training gewisse Übungen machen respektive den Background zu haben und die Zusammenhänge besser zu sehen. Andererseits möchte ich aber auch ein zweites Standbein haben, schliesslich weiss man ja nie, was passiert.

## Das heisst, du planst bereits jetzt dein Karriere-Ende?

Auf gar keinen Fall, trotzdem sollte man sich einen Plan B neben der sportlichen Karriere zurechtlegen. Ich würde zwar gerne für immer Snowboard-Freestylerin bleiben, aber das scheint mir nicht ganz realistisch. Mit der Ausbildung zur Fitnessinstruktorin lerne ich mich selber noch besser kennen und bekomme eine Idee, was ich nach dem Leistungssport sonst noch gerne machen würde.

## Wenn alles nach Plan läuft, bist du Ende 2018 mit der Ausbildung fertig. Was dann?

Ich habe eigentlich keinen Plan. Das Wichtigste ist, dass ich so viel wie möglich snowboarden kann und bei Olympia 2022 in Peking auf Topniveau mitfahre. Diese Ausbildung lässt sich super mit dem Snowboard-Freestyle verbinden. Nach der Ausbildung schaue ich, ob ich mich gleich weiter in diesem Bereich weiterbilden möchte oder ob ich erst mal auf diesem Gebiet jobben gehe, um mir einen Batzen für die kommende Wintersaison zu verdienen.