

«Jumpsessions by Sarah Riechsteiner» schon mehr als 10 Jahre in Buchs

Zum Probetraining auf dem Minitrampolin

Sarah Riechsteiner brennt für ihren Beruf. Sie leitet in Buchs Fitnesskurse auf dem Trampolin und feierte letztes Jahr ihr zehnjähriges Jubiläum hier in Buchs. Dies zum Anlass nutze ich die Gelegenheit zu einer Proberunde.

Dabei begann alles gar nicht in Buchs. Sarah Riechsteiner nahm zuerst selbst an Kursen wie Zumba und Jumpsession teil und entdeckte ihre Freude daran. Als die damalige Kursleiterin wegzog, ermutigte eine Kollegin sie, selbst Kurse anzubieten. Anfangs war sie unsicher. Vor vielen Menschen zu stehen, zu sprechen und Kurse zu leiten, erforderte Überwindung. Trotzdem absolvierte sie die Ausbildung als Leiterin für Jumpsessions.

Im Movi-Menti stiess dieses Angebot auf grosses Interesse. Immer mehr Teilnehmende liessen sich von dieser Form der Bewegung begeistern. Mit der Zeit wuchs die Gruppe stetig. Die Situation vor Ort war jedoch nicht ideal. Der Raum wurde von mehreren Gruppen genutzt und musste immer wieder neu eingerichtet werden. Zudem wurde er mit der steigenden Anzahl Trampoline zu klein.

Schliesslich wurde ein neuer Raum in Buchs am Hag gefunden und zusammen mit Freunden und Familie eingerichtet. Dort entwickelte sich eine vertraute und angenehme Atmosphäre. Die Kurse waren gut besucht, und die Freude an der gemeinsamen Bewegung war spürbar. Nach der Corona-Zeit reduzierte sich das Angebot jedoch. Heute führt Sarah



Die Teilnehmenden sind mit viel Freude dabei.

Riechsteiner zwei Kursabende pro Woche durch.

Das zehnjährige Bestehen wurde mit einer Feier im Kursraum begangen. Für Sarah war diese Jubiläumswoche ein besonderer Meilenstein mit Blick auf viele wertvolle Erfahrungen und Begegnungen.

Die Probestunde zeigt, was drin steckt

Um eine Jumpsession genau kennenlernen zu können, bietet sich eine Probestunde an. Trotz aktueller körperlicher Beeinträchtigung an der rechten Schulter, habe ich es gewagt und war bei einem Abend mit dabei. Beim Eintreffen wird deutlich, dass es familiärer zugeht, als in so manchem Fitnessstudio mit Gruppenangeboten. Es wird beispielsweise noch beim Aufbau mitgeholfen. Sarah ist mir gegenüber aufmerksam und erinnert mich noch einmal daran, dass ich einfach mein eigenes Tempo nutzen soll. Was nicht geht, kann ich einfach weglassen. Die erste Übung dient vor allem der Aufwärmung. Gut, um erst einmal das Minitrampolin kennenzulernen, auf welchem die gesamten Übungen stattfinden.

Schon jetzt wird klar, dass viele Stellen im Körper trainiert werden und nicht nur die Beine. Ganz besonders spürt man es allerdings in Beine und Po, denn hauptsächlich tritt man beim Trampolin nach unten und muss dafür Kraft aufwenden. Es geht nicht ums Hochspringen. Die Trainingseinheiten ziehen in der Schwierigkeit an. Schnell komme ich aus dem Takt oder merke, dass mein Fitnesslevel nicht ausreicht, um so schnell zu sein oder so locker auszusehen, wie unsere Tutorin. Bei Bereichen, in denen die Schulter arbeiten muss, setze ich aus und ich fühle mich gut dabei. Niemand wertet oder sagt, ich soll mich mehr anstrengen. Der Spass an Bewegung steht hier im Vordergrund.

Natürlich treibt Sarah ihre Teilnehmerinnen auch an und motiviert sie, noch etwas mehr Dampf zu machen. Die Stimmung ist super, es darf sich auch mal über einen anstrengenden Teil zum Spass beschwert werden. Am Ende haben wir einen guten Mix aus Bewegungs-, Gleichgewichts- und Kraftübungen hinter uns und für mich war es eine überaus interessante Erfahrung. Bisher war ich selten so motiviert aus einem Fitnessprogramm rausgegangen.



Sarah Riechsteiner, Tutorin

**Selbst ausprobieren?**

Wer eine lockere Stimmung und Training zur Musik sucht, der ist hier richtig. Jedes Geschlecht ist gern gesehen, auch annähernd jedes Fitnesslevel kann mitmachen. Einige Ausnahmen gibt es trotzdem: Frauen in Schwangerschaft (oder kurz danach) und Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates sollten nicht teilnehmen oder erst einmal Rücksprache halten.

Meine Empfehlung: Einfach einmal zur Probe mitmachen. Die Probestunde ist kostenlos.

Mitbringen sollte man ein Handtuch, etwas zu trinken und rutschfeste Socken oder saubere Trainingsschuhe. Beim ersten Mal wird nicht alles gleich super klappen, es braucht ca. 2-3 Male, um in etwa den Dreh raus zu haben. Die Preise richten sich nach Art des Abos: Einzellektion, 10er Abo oder 3-Monats-Abo. Die

Lektionen finden Montag von 19-19:50 Uhr und Donnerstag von 18.30-19.20 Uhr statt.

Wer sich unsicher ist: Einfach vorbeikommen und ausprobieren.
info@jumpsession.ch
<https://www.jumpsession.ch/>

IA