



Im Wald können Gleichgewicht, Koordination und Kraft bestens trainiert werden. Fotos: Leo Wyden



Trainerin Michèle Berger zeigt, wie es geht.

## Zum Fitness in den Wald statt ins Studio

**Training im Wehntal** Wer seinen Körper im Fitnessstudio fit hält, muss derzeit eine Schutzmaske tragen. Michèle Berger von «Forest Fitness» bietet mit ihren Gruppenkursen im Wehntal eine Alternative an der frischen Luft.

### Barbara Stotz Würgler

So manch einem ist die Lust, im Fitness-Center Sport zu treiben, angesichts der Corona-Pandemie vergangen. Und seit Einführung der Maskenpflicht können sich es viele Bewegungsfreudige gar nicht mehr vorstellen, in einem geschlossenen Raum zu schwitzen. Zu unangenehm empfinden sie es, dabei durch ein Vlies oder durch ein Stück Stoff zu atmen. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit können aber auch problemlos im Freien trainiert werden. Diese Tatsache macht sich Personaltrainerin und Ernährungcoach Michèle Berger aus Lengnau (AG) schon

seit einer Weile zunutze. Die 39-Jährige bietet im Wehntal und im Zuzibiet mit Forest Fitness Gruppenkurse an der frischen Luft an.

Seit drei Jahren ist Berger als Instruktorin tätig, im vergangenen Sommer hat sie mit ihrer Firma Fit-and-eat.ch Forest Fitness mit vier Angestellten übernommen. Die Trainings finden in Dielsdorf, Nieder- und Oberweningen sowie an ihrem Wohnort Lengnau statt. Ab nächstem Frühling gibt es ein zusätzliches Angebot in Dättwil (AG). Im Frühling und Sommer wird ausschliesslich im Wald Sport getrieben. Sobald es früh eindunkelt, wird abends auf Schulanla-

gen oder beleuchteten Plätzen geturnt und geschwitzt.

### Holzschelte dienen als Gewichte

Auch an diesem kühlen Novembertag finden sich sieben Frauen – darunter auch die Schreibende – auf dem TCS-Parkplatz oberhalb von Oberweningen ein. Am Telefon hat die Instruktorin geraten, sich im «Zwiebelsystem» zu kleiden, sprich mehrere Schichten von Kleidung übereinander zu tragen. Bei noch kühleren Temperaturen empfiehlt sie, Thermowäsche anzuziehen. Verena Brechbühl aus Rorbas nimmt seit eineinhalb Jahren an den Forest-

Fitness-Lektionen teil. «Ich habe gezielt nach etwas gesucht, das draussen stattfindet», erklärt sie. Auch die übrigen Teilnehmerinnen betätigten sich am liebsten in der Natur sportlich.

Die Gruppe tragt los zum Forstgebäude, wo es mit einigen Aufwärmübungen losgeht. Anschliessend joggen die Teilnehmerinnen hoch zu einer Grillstelle. Dort geht es dann ans Eingemachte: «Jeder holt sich jetzt zwei Holzschelte von der Beige», so die Anweisung der Instruktorin. Damit absolvieren die Teilnehmerinnen Übungen, welche die Arm- und Schulterpartien kräftigen. Und auch mit Hilfe des elastischen Thera-Bandes kön-

nen Muskeln trainiert werden, die sonst im Alltag eher vernachlässigt werden. Es folgen sogenannte Squads, zu Deutsch Kniebeugen, gefolgt von einigen Bodenübungen und Liegestützen in verschiedenen Variationen. Hin und wieder wird theatralisch geächzt und gestöhnt, die Stimmung im Wald ist locker und es wird viel gelacht – es ist so ganz anders als im Fitnesscenter, wo so manch einer mit ernster Miene sein Programm absolviert.

### Vor allem von Frauen gefragt

Auch einige Männer besuchen ihre Trainings, berichtet Michèle Berger. Viele würden es aber

bevorzugen, mit Gewichten zu arbeiten. «Dabei kann man mit seinem Eigengewicht und den Materialien im Wald ebenfalls sehr gut die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit fördern», so die Fitnesstrainerin. Je nachdem, wo Forest Fitness stattfindet, wird über Holzrugel gehüpft, über Baumstämme balanciert oder geklettert. Und auch an Sitzbänken lassen sich prima Arm- und Beinübungen ausführen. So fühlt sich die 75-minütige Lektion zwar anstrengend an, da sie jedoch sehr abwechslungsreich und spielerisch gestaltet ist, vergeht die Zeit wie im Flug.

[www.forestfitness.ch](http://www.forestfitness.ch)

## Bülach kämpft bei «Mini Schwiiz, dini Schwiiz»

**SRF-Städtebewerb** Seit gestern werden in der Sendung «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» fünf Städte aus dem Kanton Zürich vorgestellt – darunter Bülach mit Kandidatin Sarah Hildebrand von der St.-Laurentius-Brauerei.

In der Brauerei St. Laurentius an der Feldstrasse 70 in Bülach-Süd geht es betriebsam zu und her an diesem frühen Vormittag. Die Angestellten verpacken Bierflaschen in Kartonschachteln und verladen diese in Lastwagen. Im Restaurant nebenan wird Staub gesaugt und geputzt. Sarah Hildebrand gibt ein paar letzte Anweisungen an ihre Mitarbeitenden und nimmt sich dann Zeit, um zu erzählen, wie sie zur Kandidatin in der Sendung «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» geworden ist. Ausgerechnet sie, die keinen Fernseher besitzt, geschweige denn die Sendung jemals zuvor gesehen hatte.

Auf der Suche nach einer Kandidatin für die Stadt Bülach hat das Fernsehen vor rund einem Jahr zum ersten Mal bei ihr angeklopft. «Da war ich aber hochschwanger, und deshalb kam die Teilnahme nicht zustande», sagt Hildebrand. Im Frühling hakten die Fernsehleute nochmals nach, Tochter Lucy war da bereits vier

Monate alt. «Ich lebe gern in Bülach und fand, dass ich das für meine Stadt machen möchte», beschreibt die 34-Jährige ihre Motivation. Und, ganz Geschäftsfrau, ergänzt sie: «Zudem ist es eine super Plattform, um unsere Brauerei zu präsentieren».

In der Sendung «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» werden jeweils fünf Kandidaten auf eine Tour durch ihre Region geschickt. Jeder und jede kann dabei seine Stadt oder Gemeinde zeigen und Aktivitäten organisieren. Am Ende bewerten die Teilnehmenden die Erlebnisse. Wer die höchste Punktzahl erreicht, gewinnt 1000 Franken.

### Willkommene Abwechslung

Für das Ortsporträt von Bülach entschied sich Sarah Hildebrand, die drei Themen Tradition, Natur und Kulinarik aufzunehmen. Als Erstes führt der Rundgang auf den Turm der reformierten Kirche. «Da werfen wir einen Blick nach unten», erklärt sie.



Sarah Hildebrand wird ihren Gäste in der Sendung «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» auch ihre Brauerei zeigen. Foto: Paco Carrascosa

Weiter geht es zur Sternwarte in Eschenmosen, von wo die Kandidaten einen Blick nach oben werfen. «Und bei uns schauen wir dann ins Glas», ergänzt sie.

Eine deutsche Produktionsfirma stellt im Auftrag des Schweizer Fernsehens das For-

mat «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» her. Die Aufnahmen für den Kanton Zürich fanden Ende August statt. Nebst Bülach werden Wald, Uster, Urdorf und Küsnacht vorgestellt. Es seien sehr intensive Tage gewesen, erinnert sich Hildebrand, «und es war mit

### Zürich in «Mini Schwiiz, dini Schwiiz»

Wer wissen möchte, was Sarah Hildebrand auf ihrer Tour durch die Region alles erlebt und wie sie die Stadt Bülach präsentiert, kann die Staffel vom 7. und vom 11. Dezember jeweils um 18.15 Uhr auf SRF 1 mitverfolgen (Wiederholung jeweils am Folgetag um 12.15 Uhr). Die Sendungen können auch auf [www.srf.ch/play/tv/sendung/mini-schwiiz-dini-schwiiz](http://www.srf.ch/play/tv/sendung/mini-schwiiz-dini-schwiiz) angeschaut werden.  
7. Dezember: Uster  
8. Dezember: Wald  
9. Dezember: Urdorf  
10. Dezember: Küsnacht  
11. Dezember: Bülach

Abstand die heisseste Woche des ganzen Sommers».

Für die junge Mutter und Unternehmerin war die Teilnahme bei «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» im von der Corona-Pandemie bestimmten Jahr eine willkommene Abwechslung.

Auch die Führungen durch die anderen vier Ortschaften habe sie sehr spannend gefunden. So durfte sie unter anderem klettern, Würste produzieren, Drinks mixen und Glasperlen herstellen. «Wir waren eine lustig zusammengewürfelte Truppe», sagt Hildebrand.

### Kein Public Viewing

Eigentlich hätten sie und ihr Mann John anlässlich der Ausstrahlung von «Mini Schwiiz, dini Schwiiz» vom Freitag, 11. Dezember, gern ein grosses Public Viewing in der Stadthalle organisiert. Doch daraus wird nun coronabedingt nichts. Um dennoch auf die Sendung aufmerksam zu machen, liessen sie einen Flyer in mehrere Tausend Bülacher Haushaltungen verteilen. Mit dem Hinweis auf die Möglichkeit, sich für den Fernsehabend St.-Laurentius-Bier nach Hause liefern zu lassen.

**Barbara Stotz Würgler**