

Natur als schönstes Fitness

Früher hatte Salvi Ferrara schwere Gelenkprobleme. Heute ist der Profitrainer dank vielfältigem Sport lernen möchte, meldet sich für die «Ryffel Running Energieferien» an.

Um seinen Körper zu stählen, braucht Salvi Ferrara (38) kein Laufband und keine verchromten Kraftmaschinen. Eine Wiese am Ufer des Hallwilersees reicht dem Profitrainer völlig, denn die Natur ist für ihn das schönste Fitnesszentrum. Vor dem Hintergrund der Wasserfläche, die im Licht der Mittagssonne silbern funkelt, ist der Aargauer bisweilen nur als schlanke, schwarze Silhouette zu erkennen.

Ferrara macht mit sogenannten XCO gymnastische Übungen. Diese Fitnessgeräte sehen aus wie Minihanteln. Sie sind mit Granulat gefüllt und wiegen nur gerade 650 Gramm. Wer regelmässig zentnerweise Eisen pumpt, lacht vielleicht über dieses Gewicht. «Doch dynamische Übungen mit den XCO erlauben eine sanfte, nachhaltige Kräftigung ohne die Gefahr von Zerrungen», erklärt Ferrara. «Wer diese Geräte beim Walken oder Rennen in den Händen hält, intensiviert zudem das Ausdauertraining.»

Der bärtige Mann, der kein überflüssiges Gramm Fett am Körper zu haben scheint, gehört zum Trainerteam der Ryffel Running Energieferien, die jährlich im Mai und Juni auf der Lenzerheide stattfinden. Diese Veranstaltung bietet Anfängern, aber auch fortgeschrittenen Freizeitsportlern Gelegenheit, professionell betreut ihre Ausdauer und Kraft auszubauen. Neben Laufen, Nordic Walking und Übungen mit den XCO gehört auch Aqua-Fit zum vielfältigen Programm.

«Jeder Teilnehmer kann sich auf seine Lieblingsdisziplin konzentrieren und daneben andere Sportarten kennenlernen», erklärt Ferrara. «Denn abwechslungsreiches, ausgewogenes Training ist eine Wohltat für Körper und Seele.»

Aqua-Fit bietet zum Beispiel die Möglichkeit, Ausdauersport zu treiben, ohne die Gelenke zu belasten. Das kann eine grosse Hilfe für Läufer sein, die gerade wegen Knieproblemen der Rennbahn fernbleiben müssen. Dank der schonenden Sportart im Wasser können sie trotzdem in Bewegung bleiben.

Sanftes Training für den ganzen Körper

Ähnlich verhält es sich mit Nordic Walking, das ein sanftes Ganzkörpertraining ermöglicht. Die Voraussetzung ist allerdings, dass dieser Sport technisch richtig betrieben wird. Auch hier erhalten die Teilnehmer das nötige Know-how im Rahmen der Energieferien. Die Veranstaltung wird von Ryffel Running organisiert, der Firma des Vizeolympiasiegers Markus Ryffel. Doch nicht nur der Name dieser Lauflegende garantiert sportliche Kompetenz. Jeder der Trainer verkörpert die Freude an vielfältiger Bewegung. Ferrara ist dafür ein gutes Beispiel. Er ist enorm fit und wirkt doch nicht verbissen.

Früher wollte der gelenkige Mann Berufstätiger werden und hoffte auf eine Karriere als Muscaldarsteller. Er begann in Zürich eine Ausbildung, die ihm täglich bis zu sieben Stunden Tanztraining abverlangte. Doch die einseitigen Belastungen forderten ihren Tribut. Als 20-Jähriger litt Ferrara in den Knien bereits an chronischen Entzündungen. «Zeitweise wurde jede Treppe zur Tortur.»

Der heutige Profitrainer musste auf die Tanzkarriere verzichten, entdeckte statt dessen gelenkschonende Sportarten wie Aqua-Fit. Als die sanfte Fitnessstechnik 1989 in der Schweiz populär wurde, erteilte Ferrara bereits seit zwei Jahren Unterricht in dieser Disziplin.



SportXX und Ryffel Running als Partner

Ende letzten Jahres hat der Migros-Fachmarkt SportXX die Mehrheit der Ryffel Running AG übernommen. Zur Firma der Brüder Markus und Urs Ryffel gehören Sportartikelgeschäfte in Uster und Bern. Das Unternehmen bietet neben den Energieferien diverse weitere Kurse und Workshops für Lauf-, Nordic-Walking-, Aqua-Fit- und Triathlon-Fans an. In den kommenden Jahren sollen **in alle grössere SportXX-Filialen Ryffel-Running-Shops mit spezial geschultem Personal integriert werden**. Die Kunden werden dann an vielen Standorten vom sportlichen Know-How der Ryffel-Brüder profitieren.

esszentrum

ort an der frischen Luft in Bestform. Wer von ihm

Heute zählt zu seinen vielfältigen Aktivitäten sogar traditionelles Shaolin Kung Fu. Am Rückspiegel von Ferraras Auto baumelt eine kleine Holztafel mit eingeschnitzter Buddhafigur. Schon mehrmals war der Aargauer in der zentralchinesischen Ortschaft Shaolin, um sich dort von einem Grossmeister unterrichten zu lassen.

Diese Reisen erwähnt Ferrara eher beläufig. Er ist kein Mann, der seine Leistungen an die grosse Glocke hängt. Lieber lebt er seine Freude an der Bewegung vor.

*Text Michael West
Bilder Victoria Loesch*



Salvi Ferrara beim Training mit XCO-Minihanteln: Diese Fitnessgeräte ermöglichen kräftigende Übungen ohne Zerrungsgefahr.



Abwechslungsreich: Das Programm der Energieferien umfasst zum Beispiel Laufen oder Aqua-Fit.

Für die Energieferien anmelden

Die Ryffel Running Energieferien bieten Laufsport, Nordic Walking, Aqua-Fit und Training mit XCO-Fitnessgeräten unter Anleitung von geschulten Trainern.

Termine

Kurs	Kursnummer	Datum
Energietage 1	5506	14.-17.5.11
Energietage 2	5507	18.-21.5.11
Energietage 3	5508	4.-7.6.11
Energietage 4	5509	8.-11.6.11
Energiewoche	5510	12.-18.6.11

Ort: Valbella, Lenzerheide, Drei-Stern-Hotel Waldhaus am See.

Preise Energietage:

Doppelzimmer: 590 Franken
Einzelzimmer: 710 Franken
Zuschlag Seesicht: 50 Franken

Preise Energiewoche:

Doppelzimmer: 1150 Franken
Einzelzimmer: 1380 Franken
Zuschlag Seesicht: 100 Franken

Doppel- als Einzelzimmer auf Anfrage.

Anmeldung online unter www.ryffel.ch/aktivferien