

## Das Gymnastik-Studio Triengen feiert mit Jubiläums-Angeboten das 40-jährige Bestehen

# Der Mut von damals hat sich gelohnt

Trends aufgreifen und gleichzeitig sich selber treu bleiben: Das ist der Grundsatz, nach dem Daniela Fischer-Fries ihr Gymnastikstudio in Triengen führt. 1979 von ihr gegründet, feiert das Unternehmen heuer sein 40-jähriges Bestehen. Zu Beginn standen vorwiegend Gymnastikstunden für Erwachsene im Zentrum, heute besteht ein breites Angebot für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. «In den vergangenen Jahrzehnten sind in der Fitnessszene immer wieder neue Trends entstanden, die ich kontinuierlich aufgenommen habe», sagt Fischer – allerdings erst nach eingehender Prüfung durch sie selbst. Denn der Bewegungspädagogin ist wichtig, dass ihr Angebot zeitgemäss, gleichzeitig aber auch nachhaltig ist. So haben Zumba und Bodytoning, Hip-Hop und Yoga und ganz neu auch Fit Jump Eingang ins Gymnastikstudio Triengen gefunden.

Ein Klassiker, der seit Beginn angeboten wird, sind Rückentraining und -gymnastik; die beiden liegen Daniela Fischer-Fries besonders am Herzen. «Hier werden Gleichgewicht und Koordination, Atmung und Entspannung, positive Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Kraft ganz ohne Leistungsdruck trainiert», betont die Mutter dreier erwachsener Söhne. Ein Angebot exklusiv für Senioren macht der 63-Jährigen besonders Freude: Everdance, ein Kurs, in dem einfache Choreografien zu Hits aus den 1940er bis 1970-Jahren einstudiert werden. «Mit Leuten dieser – meiner – Generation zu arbeiten, zu sehen, wie sie aufblühen, neues Vertrauen fassen in ihren Körper, das ist einbar.» Everdance Rückengymnas-

gebürtige Triengerin selbst an. Kurse wie Zumba oder HipHop unterrichten andere, jüngere Instruktorinnen. «Authentisch sein ist mir wichtig, deshalb mache ich selbst das, was mir von meiner Persönlichkeit und meinem Alter her entspricht.»

### Dranbleiben hat sich gelohnt

Ein Fitnessstudio im ländlichen Triengen eröffnen, damals, 1979 – war das nicht ziemlich gewagt? «Doch, rückblickend muss ich sagen, dass das doch ziemlich mutig war», meint Daniela Fischer-Fries, selbst ein bisschen überrascht, wenn sie an die Anfänge zurückdenkt. Viele Kundinnen kamen zu Beginn aus dem benachbarten Aargau. Aus Triengen selbst setzte der Besucherstrom eher zögerlich ein. Dass Frauen an einem Vor- oder Nachmittag eine Gymnastikstunde besuchten, war damals im eigenen Dorf noch gewöhnungsbedürftig. Doch der Mut hat sich gelohnt, das Studio, nach verschiedenen Standorten heute an der Heinrich-Suppiger-Strasse 1 in einem modernen Neubau zu Hause, wuchs nach und nach, orientierte sich an den Bedürfnissen der Kundinnen und an den Interessen der Inhaberin. Zum Erfolg, meint Fischer nach kurzem Nachdenken, hätten sicher auch Disziplin und Durchhaltewillen beigetragen – zwei Charaktereigenschaften, die auf sie zuträfen.

Ursprünglich hatte sie Medizinische Praxisassistentin gelernt und später in ihrer Freizeit im Turnverein Muri, wo sie zeitweise lebte und arbeitete, ihre Leidenschaft für Be-

## Who is she?

**Name:** Daniela Fischer-Fries  
**Geburtsdatum:** 18. September 1956  
**Zivilstand:** in Partnerschaft  
**Wohnort:** Triengen  
**Beruf:** Bewegungspädagogin BGB  
**Hobbys:** Garten, lesen

wegung entdeckt. Daran knüpfte sie an, liess sich zur Bewegungspädagogin ausbilden und begann schon früh mit dem Aufbau des eigenen Studios. «Es gibt Kundinnen, die seit 40 Jahren zu mir kommen», sagt Fischer, «mit ihnen verbindet mich eine spezielle und tiefe Beziehung.» Das Persönliche zeichne ihr Gymnastikstudio aus und unterschei-

de sie auch von einem grossen Fitnesscenter.

### «Man muss Menschen mögen»

Das Pensionsalter naht, nächstes Jahr wird Daniela Fischer-Fries 64. Doch ans Aufhören denkt sie nicht. «Muss ich nicht», präzisiert sie, «denn ich bin in der glücklichen Lage, dass ich körperlich fit bin und deshalb meine Leidenschaft für Bewegung weiterpflegen kann.» Sie geniesst den Kontakt mit den verschiedenen Menschen, meist Frauen, aber auch Männer, beispielsweise in der Rückengymnastik. «Es ist schon so: Für diesen Beruf braucht man Einfühlungsvermögen und Menschenkenntnis, und man muss die Leute mögen», sagt Daniela Fischer-Fries. Und genau deshalb liebe sie ihren Job auch so.

Zum Jubiläum gibt es ein spezielles Angebot im Gymnastikstudio Triengen: Am Freitag, 18. Oktober, kann man vormittags und nachmittags gratis Fit-Jump- oder Health-Kurse mit dem bellicon-Trampolin besuchen. «Vorkenntnisse sind keine nötig, wichtig ist, sich anzumelden, da wir nur neun Plätze pro Lektion haben», sagt Daniela Fischer-Fries. Während Health mehr gesundheitsorientiert ist und sich auch für ältere Teilnehmer eignet, ist Fit Jump ein perfektes Power Workout. Nach den Ferien startet auch ein neuer Barfusskurs, ein sanftes Yoga sowie eines für Läufer, das Kraft, Körpergefühl und Atem trainiert. Unter [www.gym-triengen.ch](http://www.gym-triengen.ch) gibt es zu allen Angeboten weitere Informationen.

ROSMARIE BRUNNER

## Entweder – oder?

### Roger Federer oder Lara Gut?

Roger Federer. Er hat ein ganz besonderes Charisma, ist sympathisch und trotz seines enormen Erfolges stets am Boden geblieben.

### Raclette oder Fondue?

Ich mag beides gerne. Fondue ist vor allem sehr gemütlich in einer Runde.

### Sirup oder Champagner?

Ganz klar Sirup, und zwar am liebsten der selbst gemachte aus eigenen Trauben.

### Piercing oder Tattoo?

Weder noch! Nein, ich bin zufrieden mit meinem Körper, so wie er ist.

### Schlange oder Spinne?

Diesen Frühling liess ich mir in den Ferien eine Schlange um den Hals legen, und Spinnen trage ich problemlos auf meiner Hand nach draussen. Wovor ich mich wirklich ekle, sind Mäuse!

### Basel oder Zürich?

Zürich – ich habe da meine Ausbildung gemacht, gewohnt und auch gearbeitet.

### Selbermachen oder kaufen?

Kommt ganz drauf an, ich mache vieles gern selber. Und ich kaufe, was ich kann, im Dorf ein; hiesige Geschäfte zu unterstützen ist mir wichtig.

### Mozart oder Lady Gaga?

Mozart. Ich habe gerne klassische Musik.

### James Bond oder Rosamunde Pilcher?

Natürlich Rosamunde Pilcher! Ich liebe schöne Gärten und alte Häuser, und die Landschaftsbilder in den Filmen sind einfach wunderbar! Ich war selbst schon in Cornwall, mit einem Buch von Rosamunde Pilcher in der Hand, und habe die Schauplätze besucht.

### Sportpanorama oder Arena?

Ich interessiere mich für Politik, also Arena.

### Schwimmen oder Skifahren?

Ich habe lieber Wasser als Schnee.

### Entlebuch oder Hawaii?

(sofort) Entlebuch. Ich mag unsere Gegend, und je älter ich werde, desto mehr schätze ich auch die Vielfalt der Schweiz.



ANZEIGE

**GYMNASTIKSTUDIOTRIENGEN**  
 Daniela Fischer Fries - Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen  
 079 255 03 37 - 041 933 29 15 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

**fitJUMP** mit original bellicon Trampolin

**ZEITEN VORMITTAG:**  
 8:30 – 9:20 Uhr (Health)  
 10:00 – 10:50 Uhr (fitJUMP)

**ZEITEN NACHMITTAG:**  
 13:15 – 14:05 Uhr (Health)  
 14:45 – 15:35 Uhr (fitJUMP)

**Schnuppertag**  
**Freitag,**  
**18. Oktober 2019**

**Health:** Gesundheitsorientiertes Trampoltraining, das auch sehr gut geeignet ist für Einsteiger und ältere Teilnehmer.

**fitJUMP:** Fitnessorientiertes Trampoltraining für dein perfektes Power-Workout.

### WICHTIG:

- keine Vorkenntnisse nötig (Health und fitJUMP)
- Nur auf Anmeldung, da Teilnehmerzahl beschränkt ist auf max. 9 Teilnehmer pro Stunde
- Wir trainieren ohne Schuhe, bitte Stopper-Socken mitnehmen oder barfuss
- Trinkflasche und Frottiertuch mitnehmen

### ANMELDUNG:

bei Astrid Müller, 076 340 13 80



... melde dich an,  
 probier's aus  
 und du willst mehr davon!