

Schwimmkurse sind ein Renner!

Elegant kraulen statt sich im Fitnesscenter quälen. Wer im nächsten Sommer fit sein will, stellt jetzt die Weichen dazu!

Die einen bringen ihren Körper an Kraft- und Ausdauergeräten in Form, andere tun das lieber im Schwimmbecken. Zu Ihnen gehört Manuel Zöllig (29), der zu den erfolgreichsten Rettungsschwimmern im Land gehört. «Ich trainiere fast jeden Tag, weil Wasser mein Element ist und man vielfältig und gesundheitsschonend trainieren kann.» Dass sich das kühle Nass steigender Beliebtheit erfreut, bestätigt Oliver Staubli (49), Inhaber der gleichnamigen Schwimmschule. Sein Fokus gilt tendenziell dem Kinderschwimmen, aber Oliver Staubli erteilt auch Erwachse-

nen Privatlektionen – zum Beispiel Triathleten, welche besser und effizienter kraulen möchten. Doch wie wird man zum passionierten und fitten Schwimmlehrer? «Als ehemaliger Leistungsschwimmer und Schwimmtrainer wollte ich meine Begeisterung für den Sport im nassen Element weitergeben», erläutert Oliver Staubli. Nach seinem Rücktritt vom aktiven Wettkampfsport besuchte er verschiedene Aus- und Weiterbildungen und erwarb 1993 das Diplom als Schwimminstruktor. «Um mich fit zu halten, schwimme ich wöchentlich drei bis vier Kilometer.» Und Manuel Zöllig? Der gelernte Elektromonteure ist primär ein begeisterter Rettungsschwimmer, der im Wasser einen optimalen Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag



PHOTO: J.A.

findet. Einer aber auch, der seinen Körper mit viel Sport im Schwimmbecken fit hält – und dies auch denjenigen empfiehlt, die an sich und ihrer Fitness arbeiten wollen. «Beim Schwimmtraining werden die Muskeln funktionell trainiert und es ist auch sehr schonend für die Gelenke».

GABRIEL AESCHBACHER
www.schwimmen.20min.ch
www.schwimmschulestaubli.ch
www.slrg-baden-brugg.ch

DREI TIPPS FÜR DEN ELEGANTEN KRAULER

- Angepasste Atmung**
Kein Anheben des Kopfes bei der Einatmung zur Seite, der Körper gerät sonst in eine ungünstige Schräglage.
- Effizienter Armzug**
Nach dem Eintauchen der Hand den Ellenbogen hoch halten, um während der Zugphase einen optimalen Vortrieb zu erzeugen.
- Optimale Wasserlage**
Eine gute Rumpfspannung sowie ein gerader Oberkörper helfen, optimal durchs Wasser zu gleiten.

20 Sekunden

Ausgestresst

Ein Leben ohne Stress – prall gefüllt mit Lebensfreude. Das vorliegende Buch kann das Leben verändern. Praktische Tipps, kraftvolle Übungen und lebhaftes Geschichten – aus dem reichen Erfahrungsschatz der stress away®-Expertin Evi Giannakopoulos – machen das Buch zum Ratgeber für ein stressfreies Leben.
www.novumverlag.com

Informatik-Biber

Der diesjährige Informatikwettbewerb für interessierte Schülerinnen und Schüler vom 3. bis 13. Schuljahr geht vom 7. bis 11. November über die Bühne. Die Website bietet Lehrpersonen zudem Unterrichtsmaterialien an. Zusätzlich veranstaltet der edu-i-day am 9. November auch Workshops für Biber-Koordinatorinnen und -Koordinatoren.
www.informatik-biber.ch



Urs bewirbt sich für einen Job in der Tourismusbranche

Die Zahlen des Schweizer Tourismus sprechen für sich: Jährliche Gesamteinnahmen von rund 35 Milliarden Franken und rund 150'000 Vollzeitbeschäftigte. Der Tourismus ist für die Schweizer Volkswirtschaft von grosser Bedeutung. Mit weltweiten Wachstumsraten von vier bis fünf Prozent pro Jahr ist er einer der am stärksten wachsenden Wirtschaftssektoren. Die aktuellen Herausforderungen liegen etwa im veränderten Nachfrageverhalten der immer älter werdenden Gesellschaft. Im Jahr 2050 wird jeder fünfte Mensch 60 Jahre oder älter sein. Die Reisetätigkeit dieser Personengruppe wird dementsprechend zunehmen, zu-



John Dubacher ist Studienberater und verantwortlich für die Beratung bei Studium-Schweiz.ch.
www.studium-schweiz.ch/studienberatung

mal auch die Reisekosten stetig sinken. Zudem wird sich auch der Klimawandel auf den Tourismus auswirken. Um diese anstehenden Herausforderungen zu meistern, werden Hochschulabsolventinnen und -absolventen verschiedenster Fachrichtungen gesucht. Mit einem Studium im Bereich Tourismus ist man natürlich prädestiniert für einen Einstieg in diese Branche. Da das Kundenverhalten von sozioökonomischen Kriterien abhängt, sind aber auch Sozialwissenschaftlerinnen immer willkommen. Weitere gesuchte Fachrichtungen der Zukunft sind die Informatik sowie die Wirtschaftswissenschaften.

Junge SIMAKOM-Talente ausgezeichnet



Neulich durften in Luzern über 300 Verkaufsfachleute ihren eidgenössischen Fachausweis entgegennehmen. Ganz vorne standen – wie auch schon in den Vorjahren – Studierende der SIMAKOM Marketingfachschule. Schulleiter Lex Ambühl freut sich mit seinen Schützlingen über diese tolle Leistung, denn sie zeige, «dass wir mit unserem Ausbildungskonzept auf dem richtigen Weg sind.» SIMAKOM bildet nicht nur in Zofingen Marketingfachleute aus, sondern seit September 2016 auch in Sursee. www.simakom.ch

ANZEIGE

