

Mis Büüre verzöüt Gschechte – Astrid Müller-Schmidlin

Ein herzliches 'Grüezi miteinander'

Mein Name ist Astrid Müller-Schmidlin, ich bin fast 43 Jahre jung und wohne seit 2007 in Büron. Aufgewachsen bin ich in Triengen und bin der Liebe wegen nach Büron gekommen. Da ich ein offener Mensch bin, konnte ich schon bald neue Bekanntschaften knüpfen. Erleichtert hat mir dies einerseits meine offene und kommunikative Art unbekannten Personen gegenüber und andererseits meine Liebe zur Bewegung. Seit früher Kindheit ist Sport und Bewegung ein Teil meines Lebens. In 'jüngeren' Jahren war es der Mehrkampf in der Leichtathletik, später das Vereinsturnen. Jährlich absolvierte ich für mich mehrere Langstreckenläufe, bis mich eine Verletzung im März 2020 stoppte.

In Büron öffnete mir die Liebe zur Bewegung 2009 die Tür zur magischen Welt des Muki-Turnens (Mutter-Kind-Turnen). Ich bin überzeugt, dass man nicht früh genug den Kindern die Freude an der Bewegung vermitteln soll, um diese Freude nachhaltig in ihren Herzen zu verankern. Deshalb bin ich heute noch ein Teil des Leiterteams im Muki-Turnen.

Zwischenzeitlich betreibe ich den Sport nicht mehr in erster Linie auf Wettkampfbasis. Heute habe ich eine andere Vision: Ich möchte Menschen jeden Alters die Freude an der Bewegung näherbringen. Ihnen zeigen, dass es einen Mehrwert bis ins hohe Alter ist, wenn man Bewegung bewusst in den Alltag integriert. Nebst Ausdauer, welche mir in die Wiege gelegt wurde, ist es mir ein Anliegen aufzuzeigen, dass es enorm wichtig ist, auch gut zu der körpereigenen Muskulatur zu schauen und beweglich zu bleiben. Wichtig deshalb, weil so Unfälle und Verletzungen vermieden werden können.

Ich habe diesbezüglich in den letzten Jahren div. Aus- und Weiterbildungen gemacht und unterrichte heute mit grosser Freude Menschen im Alter von 2 ½ bis 70+ Jahren. Für mich gibt es nichts schöneres als Menschen dabei zu helfen ihren Körper (wieder) zu spüren, gemeinsam mit ihnen Fortschritte zu bejubeln und so ein Stück Lebensfreude und -qualität zurückzugeben. Prävention ist mein Leitwort und präventiv arbeite ich. Ganz nebenbei entstehen immer wieder gute Gespräche. Dafür nehme ich mir immer gerne Zeit und gehört für mich dazu, Menschen optimal zu begleiten. (Wenn Sie mir also irgendwo begegnen, dürfen Sie mich gerne ansprechen, ich nehme mir gerne Zeit für ein gutes Gespräch.~)

Sie sehen, mein Herz brennt für Bewegung und ich liebe es Menschen dabei zu unterstützen, bis ins hohe Alter fit und zwäg zu bleiben. Ins Tun kommen muss jedoch jeder für sich. Ich helfe lediglich dieses 'Tun' am Laufen zu halten und Optionen zu zeigen. Wie steht es um Ihre Fitness, Beweglichkeit und Kraft? Möchten Sie auch ins 'Tun' kommen? Dann nichts wie los...

Vielleicht bis bald,
irgendwo hier in Büron.
Ich freue mich darauf,
von Ihnen angesprochen
zu werden.

Sportliche Grüsse
Astrid Müller

