

Lebensläufe einiger Kolumnist:innen nach Alphabet:

Albrecht Karin Fachbuchautorin, internationale Referentin und Ausbilderin. Karin Albrecht entwickelte das Bewegungskonzept Antara®. In der star unterrichtet sie die Themen: Anatomie und Bewegungslehre, Stretching und Beweglichkeit, Sensomotorik, Rücken und Körperhaltung, Antara®.

Unter anderem ist sie die Autorin von den Büchern und anerkannten Lehrmitteln, z. B. «Körperhaltung, modernes Rückentraining», «Stretching und Beweglichkeit – das neue Expertenhandbuch», «Funktionelles Training mit dem grossen Ball», «Walking Stretch», «Intelligentes Bauchmuskeltraining», von mehreren Entspannungs-CDs und unzähligen Fachartikeln für Bewegungs- und Physiotherapeutische Zeitschriften

Email: karin.albrecht@star-education.ch

Gattiker Sylvia (1956), Studium Handelswissenschaften Wirtschaftsuniversität Wien. Österreichische Staatsmeisterin im Kunstturnen und Olympischen Achtkampf & Stufenbarren (1972). Fitnessclub-Besitzerin. Referentin & Ausbilderin im Fitness-Bereich. Seit 2014: Master of Arts in Prävention und Gesundheitsförderung, Schwerpunkt BGM im Alter. Fachtherapeutin für moderne Orthomolekular Medizin und Medical Wellness SFGU.

Email: sylviagattiker@bluewin.ch

Ghenzi Gabriela (1965), Inhaberin der Chiva Sun HolisticHealing Center & SPA und der Optilution AG. Seit über drei Jahrzehnten unterrichtet sie in den unterschiedlichsten Trainingsformen und arbeitet ganzheitlich mit Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ihr Engagement in der Fitnessbranche hat den eidg. Beruf des Fitness Instructors und den SFGV (Schweiz. Fitness- und Gesundheitscenter Verband) hervorgebracht. Als Vorstandsmitglied und Präsidentin der Prüfungskommission erarbeitete sie die Prüfungen, leitete das Team der Prüfungsexperten und bildete diese aus. 1997 wurde die Berufsprüfung unter ihrer Leitung vom heutigen SBF (Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation) nach Erstdurchführung eidg. anerkannt. Zwischen 1990 und 2003 bildete ihre Ausbildungsstätte AFA (Academy for Fitness and Aerobics) über 1000 Instrukto:innen in der Schweiz aus.

Email: g.ghenzi@optilution.ch

Keller Yvonne (1966), Inhaberin und Geschäftsführerin vom med. Rücken-Center in Zürich, welches seit 1993 kompetentes Gesundheitstraining und Therapie anbietet (www.rueckencenter.com). Ursprünglich war Yvonne Keller Pflegefachfrau, leitete während sieben Jahre ein Fitnesscenter, gründete BeBo® Gesundheitstraining – ein Trainingskonzept für den Beckenboden und schrieb zwei Fachbücher über Beckenbodentraining („Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte“ und „Die versteckte Kraft im Mann“). Sie lebt seit über 20 Jahren vegetarisch, ist Mutter von zwei Teenagern und wohnt in Zürich. Die Freizeit verbringt sie in den Bergen.

Email: yvonne.keller@rueckencenter.com

Kuoni Jürg Dr. med (1945), Facharzt für Allgemeinmedizin seit mehr als 30 Jahren. Zusatzausbildungen in Sport-, Ernährungs-, Stress- und Chronomedizin. Nach der Praxisaufgabe Fokussierung auf Präventivmedizin. Bis zur Einsicht, dass Präventivmedizin zu 90% wie auch die publizierte biomedizinische Forschung ein Businessmodell sind. Einerseits finanziert von der Öffentlichkeit und zu gutem Geld gemacht von ein paar wenigen Mega-Verlagen, die damit auch die Kontrolle haben, dass nichts ausserhalb des Mainstream-Modells publiziert wird. Andererseits finanziert von der Pharma- und Apparate-Industrie, um das Dogma „a pill for every ill“ aufrecht zu erhalten. Darum sind biomedizinische Publikationen a priori zu 90% Schrott. Der Mensch neigt dazu, für bare Münze zu nehmen, was er täglich, freiwillig oder unfreiwillig, zu hören oder zu sehen bekommt: Fett macht dick, Cholesterin verstopft die Arterien und verursacht Herzinfarkte, Sport ist gesund, Abnehmen heisst weniger essen und mehr trainieren, Stress macht krank. Alles Schrott, darum bin ich Agnostiker, in jeder Hinsicht. Ärzte sollen sich mehr um die Erhaltung der Gesundheit statt nur um die Behandlung von Krankheiten bemühen? Nur das nicht! Dazu fehlt uns jede Voraussetzung!

Email: jkuoni@heartcheck.ch

Mend Matthias (1960, befasst sich seit über 30 Jahren mit den faszinierenden Facetten des Themas Wasser. Erster Berührungspunkt für den gelernten Hörgeräteakustiker war die Bedeutung des Wassers für das menschliche Gehör, wo es eine zentrale Rolle bei der Schallübertragung zum Gehirn spielt. Danach beschäftigte er sich mit Wasser als Investitionsgut, mit den Aspekten Nachhaltigkeit und Umweltschutz sowie mit der zentralen Rolle von Wasser für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Nach Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Marketing, konzentriert er sich seit 2008 vollständig auf das Thema Wasser und den nachhaltigen Umgang mit der natürlichen Ressource.

Email: matthias@vortexpower.ch

Schmidt Lucia Nirmala, gehört zu den Pionierinnen des modernen Yoga in Deutschland, Österreich und der Schweiz. LuNa unterrichtet seit fast 30 Jahren, bildet in Deutschland, Österreich und der Schweiz Yogalehrpersonen aus und hat ihre Schule BodyMind Spirit 1997 in Zürich gegründet.

Email: ls@body-mind-spirit.ch

Schupp Daniela (1960), DOZ dipl. Übersetzerin, I,D,E,F, Freelance Redakteurin, dipl. AFAA Aerobic-Instruktorin, dipl. Step-Reebok-Instruktorin, SWICA-Diplom Karin Albrecht im Stretching, langjährige Aerobic-, Step-, BodyToning-Instruktorin, ehem. Verantwortliche für die Auswahl und Einführung neuer Aerobic-Instruktor:innen beim CSM Minusio. Eiskunstlauf-Instruktorin mit Hintergrund im Eiskunstlauf und Ballett. Heute regelmässiges aktives Cardio-, Kraft- und Stretching-Training.

Email: info@starkvital.tv

Schupp Jean-Pierre (1954), Vater von 3 erwachsenen Kinder und Grossvater. Verleger (bis 2017 u.a. FITNESS TRIBUNE), Buchautor, Religionsforscher - seine Bücher handeln über den Sinn des Lebens www.gotthard.tv. Gesundheitsexperte mit Hintergrund im Kampfsport (u.a. 5.Dan Kick-Boxen). Er steht für ein aktives Leben auch im hohen Alter. Chefredakteur und Herausgeber des STARK&VITAL60+ Magazins. Er setzt sich für eine grundlegende Reform des Gesundheitssystems ein. Seit 1968 übt er Krafttraining aus und war mehrfacher Weltmeister im Fitness-Zehnkampf STRENFLEX (**S**trength, **E**ndurance, **F**lexibility) in seiner Alters- und Gewichtsklasse von 2004 bis 2014. Seit 2015 Teilnehmer an den MASTERS 100m Sprint. Seit 1979 in der Fitness- und somit präventiver Gesundheitsbranche tätig

Email: info@starkvital.tv

Schweizer Ueli (1952), Seit Jahrzehnten ist er in Bereichen Sport- und Gesundheitswissenschaften, Leistungsdiagnostik, Lebensstilanalysen und -beratungen tätig. Er ist selbstständiger Unternehmer als international bekannter Referent und Seminarleiter, Consultant bekannter Firmen, Ausbilder von Trainern. Seine Kunden sind in den USA, Europa, im Mittleren Osten und Asien zu Hause. Er ist zudem Berufsschullehrer im neuen Beruf "Bewegung und Gesundheitsförderung". Mehr leisten, weniger ermüden, schneller erholen, besser leben – so könnte man seine Tätigkeiten und Beratungen beschreiben.

Email: uelischweizer@bluewin.ch

Woldt Jürgen (1948), Gesundheitsforscher, Geschäftsführer der doit Akademie, Ausbildungsleiter, Vater von 5 Kindern Hobbys sind Philosophieren, Golfen, Gitarre spielen. Er ist Pionier der praktischen Bewegungsforschung und Begründer der Quantenmotorik, die sich mit myofascialen Oszillationsprozessen während der Bewegung beschäftigt. Verschiedene Bewegungskonzepte sind daraus entstanden wie z. B. das Neurovitale Training, das sensorische Training mit Geräten, oder die Bewegung nach den fünf Elementen und BodySense®. Er ist Buchautor und hat in verschiedenen Fachzeitschriften seine Forschungsergebnisse publiziert. Als Inhaber und Ausbildungsleiter des Bildungs- und Forschungsinstitutes für Gesundheit, der doit Akademie, forscht und lehrt er seit 1982. Er ist Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) im Bereich Arbeitsschutz. Entwickler mehrerer Patente im Bereich von sensorischer Bewegung und Selbstregulation. Erfinder von sensorischen Bewegungs-, Kraft- und Ausdauergeräten für Fitness, Prävention und Rehabilitation, Erfinder der sensorischen BodySense-Liege „SensellIntelligence“. Erfinder des BodySense Gesundheitsraums.

Email: Juergen.Woldt@doit@akademie.de