

Fit sein als ganzes

Carina Eder aus St. Margarethen: jung, erfolgreich und mit klaren Zielen – im Gespräch mit Erwin Hofbauer.

■ BUCH (eh). „Bewegung hilft generell, das Leben leichter zu meistern. Und wer kennt das nicht: Wenn der Kopf schon glaubt, man lebt nicht mehr, dann spürt man wenigstens seinen Körper.“ So lauteten zwei Aussagen von Carina Eder, Botschafterin von „muskeln für muskeln“, eine Aktion für eine Therapie gegen die Spinale Muskelatrophie (SMA) und Inhaberin von VibroGym Zillertal.

Schritt in Selbstständigkeit

Mit 21 Jahren wagte die junge Fitnesstrainerin und bald Mentalcoach den Schritt in die Selbstständigkeit und führt nun schon seit fast vier Jahren erfolgreich ihr Studio. Selbst begeisterte Ausdauer-

ersportlerin, will sie weg von den normalen Klischees eines Fitnessstudios und setzt auf mehr: „Auf das Ganze – mentales Training sowie körperliche Fitness, es gehört einfach alles zusammen. Die Menschen sollen spüren, wie gut es sich anfühlt, fit durch das Leben zu gehen, und dafür muss man nicht viel tun“, so Carina Eder.

Für sie hieß es von Anfang an: „Wer was erreichen will, muss was tun! Der Körper ist unser Werkzeug und darauf sollte man achten. Es bringt nichts, wenn man in 14 Tagen seine Bikinifigur haben will, man sollte vorbeugen. Beim Auto macht man ja auch Service“, so Eder.

Mentales wird Reales

Carina Eder schreibt nebenher gerade an ihrer Diplomarbeit zum Mentaltrainer. Für sie ist mentale Fitness mindestens genauso wichtig wie körperliche – egal, ob im Profisport, Hobbysport oder

zum Erreichen verschiedener Ziele. „Oft scheitert es an der „Einfachheit“ des Systems und am Überangebot an Informationen, die uns das eigene Ziel vergessen lassen. Aber jeder weiß, dass man mit gezieltem Training des Geistes sehr erfolgreich durch das Leben marschieren kann“, erklärt Eder.

Sie selbst betreut schon erfolgreich Klienten in der heimischen Profisportszene.

Außerhalb der Komfortzone

„Das Sicherheitsdenken in unserer Gesellschaft lässt uns überleben, doch das Leben nicht erleben“, lautet Carinas Devise. „Mein Ziel ist es, den Menschen verständlich zu machen, dass alles, was man braucht, um Träume zu erfüllen, in uns ist. Man braucht nur Mut und Vertrauen in sich selbst. Ich habe es auch nur so geschafft und darum will ich die jungen Menschen ermutigen.“

Paket



Carina Eder von VibroGym ist Botschafterin von „muskeln für muskeln“.

Foto: Hofbauer