

Bewegung und Gesundheit

01/2022

Die Verbandszeitschrift für Bewegungsfachleute

Abschied

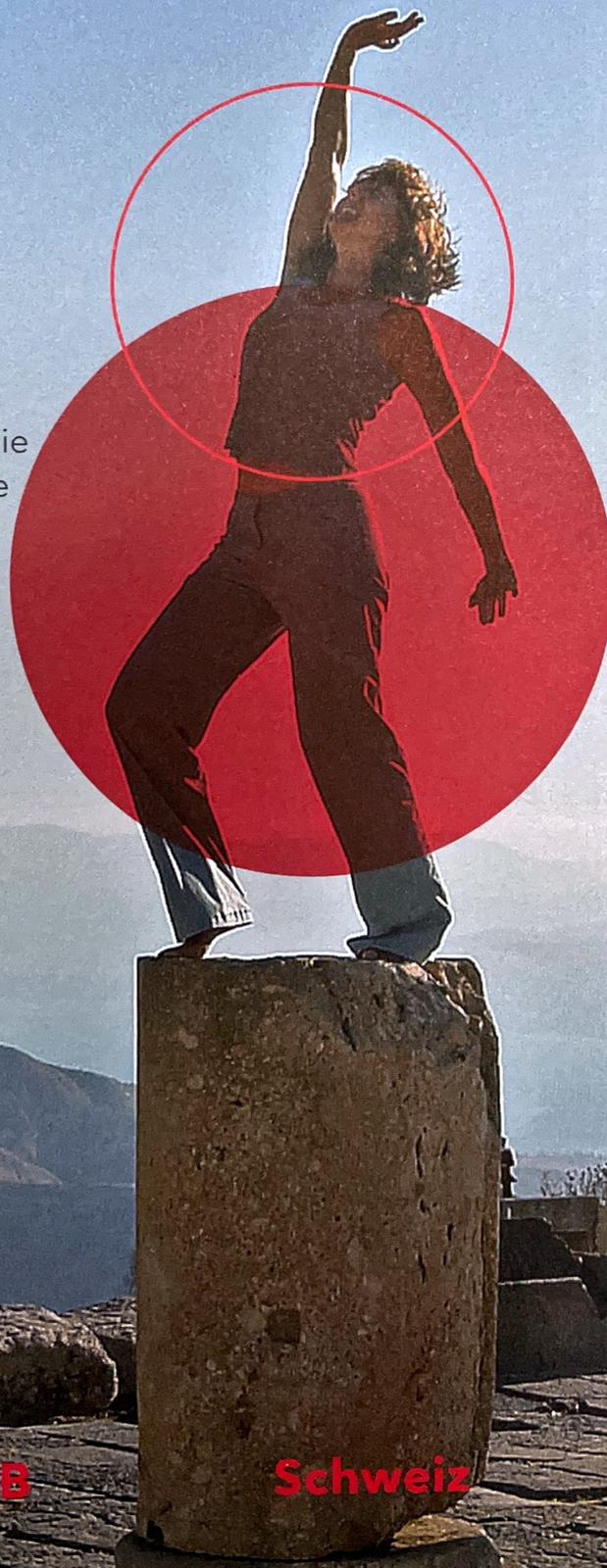
Christine Grämiger tritt als Präsidentin des BGB Schweiz zurück.

Jubiläum

20 Jahre BGB Schweiz: Die wichtigsten Meilensteine und schönsten Bilder.

Branchentag 2022

Mitfeiern: Vorschau auf den Jubiläumsanlass in Bern.

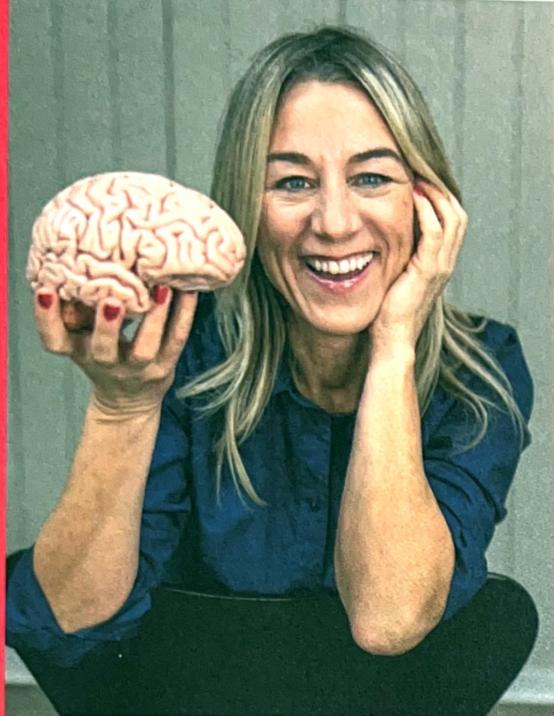


Wir bewegen Menschen.

B
G

B

Schweiz



Heidrun Link - immer «in motion»

Nathalie Meyer, Trainerin Bewegung und Gesundheit,
Atemtherapeutin

Seit zehn Jahren ist Heidrun Link erfolgreich mit ihrer Firma und Marke LINK MOVES® unterwegs. Als Gehirnfitnessexpertin coacht und begleitet sie Führungskräfte und deren Mitarbeitende, gestaltet Teamentwicklungsworkshops und bildet Link-Moves-Gehirnfitnesstrainerinnen und -trainer aus.

Wer schon eine Ausbildung oder einen Vortrag von Heidrun Link besucht oder ihr Buch «Gehirn an - Stress aus» gelesen hat, weiss, dass sie am richtigen Ort gelandet ist. Sie erzählt, sie habe ihre Existenz zu Beginn mit zwei Standbeinen gesichert: «Rational war ich in der Steuerberatung tätig, und emotional gab ich mich der Tanzpädagogik und dem Showtanz hin.» Über zehn Jahre hat sie sich so im Bereich Stress- und Konfliktmanagement sowie in den Neurowissenschaften und im Gehirnfitnesstraining weitergebildet.

2012 schnürte sie das Konzept Link Moves, welches die Menschen im wahrsten Sinn des Wortes bewegen soll. «Ich bin Feuer und Flamme für das Thema. Es ist mir ein grosses Anliegen, dass ein Funke meiner Begeisterung auf die Link-Moves-Gehirnfitnesstrainerinnen und -trainer überspringt und die Übungen mit Freude weitergetragen werden», sagt sie mit leuchtenden Augen.

Weitertragen können die Trainerinnen das Konzept in die unterschiedlichsten Fachrichtungen. So findet man unter den Teilnehmenden nebst Lehrerinnen und Lehrern sowie Führungsfachkräften natürlich alle, die auch

nur im kleinsten Mass etwas mit Bewegung zu tun haben. Die Übungen lassen sich wunderbar in verschiedenste Lektionen wie auch in den Alltag integrieren. Durch die Vielfalt der Teilnehmenden entstand dann auch die Idee der Link-Moves-Family, eine Plattform, über die sich Link-Moves-Gehirnfitnesstrainerinnen und -trainer austauschen und weiterbilden. Heidrun Link rief diese im vergangenen Jahr ins Leben und freut sich über die ersten 30 Mitglieder.

Auf die Frage, was Sie denn selbst tue, um in Bewegung zu bleiben, sagt sie: «Ich bin in meiner Rolle immer in Bewegung. Zwei- bis dreimal in der Woche halte ich mich zudem mit Tanzen und Fitnesstraining fit. Ruhig herumzusitzen, fällt mir sehr schwer. Ich bin immer in Motion.»

Mit ihrer motivierenden Art wird sie am diesjährigen BranchenTag die BGB-Mitglieder mitreissen. Interaktion und ein spannender Mix aus Theorie und Praxis sind bei ihr garantiert. Vom BGB Schweiz schwärmt die Stuttgarterin in den höchsten Tönen: «Ich finde den Verband richtig klasse. Die Organisation ist hervorragend und die Menschen dahinter sind sehr herzlich. Ich wünsche dem BGB Schweiz noch weitere 100 tolle Jahre.»

Kurse mit Heidrun Link:

Workshops Gehirnfitness

BranchenTag in Bern, Fr, 20. Mai 2022

LINK MOVES® Gehirnfitnesstrainer Advanced
Sa/So, 8./9. 10.2022 / Kurs 1008.22
in Zürich