

**Bäretswiler Antara-Instruktorin**

## **So wurde sie ihre Rückenschmerzen los**

**Katja Egli aus Bäretswil ist eine von wenigen Antara-Instruktorinnen im Oberland. Das Workout habe ihr geholfen, sagt sie.**

von

David

Kilchoer

06.11.2017, 16:50 Uhr



Kampf den Rückenschmerzen: Katja Egli ist Antara-Instruktorin. (Bild: zvg)

Am Anfang war Schmerz. Katja Egli plagte sich mit starken Rückenbeschwerden herum. Es wurde so schlimm, dass sie in die Physiotherapie musste. Sie tat dies im Medifit an der Mühlestrasse – einem Zentrum, das Fitness, Wellness und Gesundheit unter einem Dach vereint. Hier gibts Sauna, Fitnessgeräte, Whirlpool, Räume für Bewegungskurse und eben für Physiotherapie.

Katja Egli entdeckte beim Ausgang einen Aushang für Antara-Kurse (siehe Box). Der Begriff sagte ihr überhaupt nichts. «Gerade deshalb interessierte es mich», sagt sie. «Meine jüngere Tochter war gerade in den Kindergarten gekommen und ich hatte Zeit für etwas Neues.» Sie besuchte den Antara-Kurs aufs Geratewohl und war sofort begeistert. «In kürzester Zeit waren meine Rückenbeschwerden verschwunden. Ich konnte die Physiotherapie abrechnen.»

## **Der richtige Moment**

Nach gut einem Jahr im Kurs zog die Leiterin von Bäretswil weg. Katja Egli bezeichnet diesen Moment als «Wink mit einem Riesenzaunpfahl». Denn seit mindestens zehn Jahren drehte sie schon den Gedanken im Kopf, sich zur Fitness- oder Bewegungsinstruktorin weiterzubilden. «Nur gab es bis dahin keinen guten Moment dafür.»

Der war nun gekommen. Denn ohne Instruktorin kein Antara. Das «Bewegungskonzept», wie es die Gründerin Karin Albrecht bezeichnet, darf nur unterrichten, wer von der offiziellen Schule dafür ausgebildet wurde. «Die Antaraklasse war so toll. Es wäre eine Schande gewesen, sie sterben zu lassen.»

Katja Egli rückte nach. Sie besuchte sofort die erste Ausbildung. Das war anfangs 2016. Im Juli übernahm sie die Klasse. Bis Ende Jahr hatte sie das Diplom – und damit ihr erstes Ziel erreicht. «Es gab eine kurze Überbrückungsphase, aber wir konnten die Klasse behalten.»

## **«Fast schon eine Sucht»**

Und Katja Egli fand wie nebenbei ihre Berufung. Bei Star Education in Zürich hat sie bereits diverse weitere Kurse besucht. Etwa für den Bereich Bodytoning oder für pre- und postnatale Beckenbodentrainings. Und als Instruktorin hat sie den zweiten Level erreicht. «Da mein Angebot von den meisten Krankenkassen übernommen wird, bin ich zu Weiterbildungen gezwungen.» Nur sei das für sie kein Zwang. «Fast eher schon eine Sucht», sagt sie und lacht.

Ihr Wissensdurst ist nahezu unersättlich. Und dieses Wissen will sie auch vermitteln. Nicht nur mit klassischen Antara- und Bodytoning-Kursen, sondern auch mit befristeten «Beckenboden-Komptenzkursen». «Das Thema ist häufig ein Tabu. Ich erkläre im Kurs, wie die Muskulatur des Beckenbodens funktioniert und kombiniere das mit Übungen für eine alltagsgerechte Anwendung.» Im Januar will sie das Angebot wieder starten. «Der letzte zwischen Sommer- und Herbstferien kam enorm gut an.» Antara unterrichtet sie zweimal wöchentlich in Bäretswil und einmal in Wetzikon, Bodytoning einmal wöchentlich in Bäretswil.

Für sie ist klar: Antara ist die ideale Bewegungsform. «Man spürt spätestens ab der fünften Lektion einen Unterschied. Und man kann das Konzept überall im Alltag anwenden.» Das tut sie auch. Beim Bügeln oder Kochen. Wenn sie sich bückt, Dinge trägt. «Es funktioniert.» Rückenschmerzen sind für sie auf jeden Fall Vergangenheit.

[Hier](#) gehts zu Katja Eglis Homepage.

## **Das ist Antara**

Katja Egli beschreibt Antara als «intensives, präzises und ruhiges Workout – keine klassische, jedoch eine hochmoderne Trainingsform». Ziel sei ein kräftiger Rücken, ein flacher Bauch und eine attraktive Körperhaltung. Antara stelle das so genannte Core-System, also die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum.