

# Das Husner-Team stellt sich vor: REGULA

In regelmässigen Abständen stellen sich unsere Teammitglieder ganz persönlich vor.  
Heute im Fokus: **Regula Reist**

In meiner Jugend begrenzte sich meine sportliche Betätigung auf den täglichen, je 4km langen, Schulweg mit dem Fahrrad. Während der Lehre als Hochbauzeichnerin vermisste ich dann rasch die tägliche Bewegung, da ich den Weg zuerst mit dem Mofa und später mit Auto unter die Räder nahm und ging zum Ausgleich in ein Fitnessstudio.

Gleichzeitig kam ich dann zum Turnverein und turnte im Team Gymnastik Grossfeld mit. Im Turnverein blieb ich dann für lange Zeit hängen. Zuerst als aktive Turnerin und bald schon als Leiterin der Mädchenriegen und später zusätzlich noch als Kassierin. Die Lektionen im Fitnessstudio machte ich mehr oder weniger fleissig weiter, bis ich schliesslich das Pilates-Training kennen und vor allem schätzen lernte. Schon bald wollte ich mehr darüber wissen und auch selber vorne stehen und unterrichten können. Hierzu hatte ich bereits Erfahrung vom Turnverein und auch beruflich ging der Weg immer weiter. Ich absolvierte eine Weiterbildung zur Bauleiterin und Hochbautechnikerin HF. Nach der Pilates-Ausbildung gehörte das Unterrichten in einem Pilates-Studio im BL zu meinem fixen Wochenprogramm neben der Arbeit als Bauleiterin.

Es ist für mich ein optimaler Ausgleich für Körper und Geist und es ist etwas wunderbares und gibt mir so viel positive Energie zurück, wenn ich Personen gutes Tun kann. Ob das nun, durch Bewegung für ihre Gesundheit ist oder durch ein neues oder renoviertes Zuhause. Das Unterrichten machte mir immer mehr Spass und so absolvierte ich noch weitere Ausbildungen wie TRX und Pilates Reformer. Da es immer etwas Neues zu lernen gibt, mache ich regelmässig Weiterbildungen und Workshops.

Wenn ich nicht auf der Baustelle, im Studio, an einem Konzert oder in Ruhe ein gutes Buch am lesen bin, findet man mich in den Bergen: im Winter beim Snowboarden, im Sommer beim Wandern. Ich liebe längere Touren und Fernwanderwege. Hierzu sind meine Thru-Hike-Highlights, also das zusammenhängende Durchwandern vom Anfang bis zum Ende einer Strecke, der Alpenpässe-Weg, welcher über eine Strecke von 695km von St. Moritz nach St-Gingolph am Genfersee führt und man tagtäglich mit neuen wunderschönen Ausblicken belohnt wird oder 1/3 vom 3500km langen Appalachian Trail im Osten der USA. Beide Trails fordern einem körperlich und mental sehr viel ab. Aber, wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Da ich nach einem Umzug nun in der Nähe von Husner Sportbegleitung und beratung wohne, habe ich die Chance genutzt, um die Lektionen von Raffaella und ihrem Team zu besuchen. Ich kenne Raffaella als Dozentin von meiner Pilates-Ausbildung und war von Anfang an begeistert von ihrer positiven Art und ihrem grossen Wissen um den menschlichen Körper und die Zusammenhänge darin.

Nun hat sich die nächste Chance für mich aufgetan und ich freue mich sehr, dass ich nun ein Teil vom Team sein darf.

Ich freue mich auf euch!  
Herzlichst Regula

