



Jacqueline Schori gönnt sich einen Powerdrink von Esther Rüthemann vom Restaurant LA PLAGE.

Jacqueline Schori et Esther Rüthemann, du Restaurant LA PLAGE.

## LE BILLET

# Pour les muscles et le teint

Jacqueline Schori, instructrice de fitness, amène du mouvement à la plage de Biel dans ses cours de Bodyshape.

PAR RUTH RAMSEIER

*Vous êtes experte en fitness. Que recommandez-vous aux débutants?*

Pas d'exercices exagérés, le fitness doit apporter du plaisir! Un programme varié avec différentes activités sportives fait davantage envie. Monter des escaliers, promener son chien ou se déplacer à vélo en ville constituent déjà de bons débuts. Une large offre de cours offre aussi la possibilité de développer davantage ses muscles et sa condition physique.

*En cette période d'été, n'est-ce pas le calme plat en matière de cours?*

Non, celui qui le souhaite vraiment peut trouver des possibilités formidables pendant les vacances.

*Par exemple?*

A la plage de Biel, la CTS organise chaque mercredi de 9 à 10 heures un cours de remise en forme, Bodyshape. Super pour les muscles – et pour le teint lorsque le soleil brille. Un entraînement qui se concentre sur le ventre, les bras, les jambes et le fessier. Débutants et habitués sont les bienvenus. Nous travaillons en plein air ou sous la terrasse en cas de pluie. Il suffit de vêtements de sport confortables et de chaussures de sport, éventuellement d'une veste. Je dois reconnaître que ces dernières années, il nous est arrivé, en raison du froid, de nous exercer en pulls polaires! Le prix est de 15 francs l'heure, l'abonnement pour 12 séances coûte 150 francs. L'abonnement peut aussi être utilisé à la CTS, où nous proposons des cours de fitness le matin, à midi et le soir.

*Vous mentionnez également l'Antara. De quoi s'agit-il?*

Oui, j'intègre l'Antara à de nombreux exercices. L'Antara fait le lien entre mouvement, respiration et détente. Ce terme vient du sanskrit, il signifie cœur, être au milieu, sur la voie. Le but est d'entraîner

une posture correcte. Cette méthode est caractérisée par l'enchaînement de mouvements calmes et fonctionnels.

*Avez-vous toujours été aussi en forme?*  
Non, jusqu'à 20 ans je n'ai quasiment pas fait de sport. Un tournant dans ma vie m'a fait changer d'attitude. J'ai commencé par le tennis et le jogging, j'ai fréquenté différents cours et c'est par enthousiasme que j'ai finalement décidé de suivre une formation d'instructrice de fitness. Je conserve ma forme en pratiquant de l'entraînement de force et je continue à courir.

*Votre philosophie?*  
Tout avec mesure, y compris l'alimentation.

*Et où vous alimentez-vous volontiers?*  
Je suis souvent au RESTAURANT DE LA PLAGE, et pas seulement pour boire un café après mon cours. On se sent comme en vacances face à la vue grandiose sur le lac de Biel. Même pour une demi-heure durant la pause de midi, cela vaut le coup. LA PÉNICHE est aussi l'une de mes adresses favorites.

*D'autres habitudes d'achat?*  
A Safnern où j'habite, j'apprécie l'offre de la COOP. J'achète des légumes frais et des tournesols directement à la ferme de la famille KREBS à Safnern. Les meilleurs croissants viennent de chez KRAINER à la rue Dufour. Et lorsqu'il n'y en a plus, avec un peu de chance on en trouve encore à L'ODÉON, ils viennent de la même boulangerie. Pour une coupe de cheveux ébouriffante, je conseille Nicole de chez MILLENium COIFFURE. Pour mes vêtements de sport, je vais chez VAUCHER SPORT. Et on trouve toujours aussi des habits décontractés à la boutique MÉTRO.

## MARKZETTEL

# Für Muskeln und Teint

**Jacqueline Schori, Fitness-Instruktorin, sorgt im BIELER STRAMPI für Bewegung.**

*Sie sind Fitness-Expertin. Was empfehlen Sie Einsteigern?*

VON  
RUTH  
RAMSEIER

Keine verbissenen Aktionen, Fitness soll Spass machen! Ein abwechslungsreiches Programm mit verschiedenen sportlichen Tätigkeiten ist kurzweiliger. Treppensteinen, Spazieren mit dem Hund oder mit dem Velo in die Stadt fahren sind bereits gute Ansätze. Mit dem breiten Angebot an Kursen können Muskeln und Kondition zusätzlich trainiert werden.

*Herrscht Sommerflaute bei den Kursen?*

Nein, wer Interesse hat, findet auch in den Sommerferien tolle Möglichkeiten.

*Zum Beispiel?*

Im BIELER STRAMPI organisiert CTS jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr einen Bodyshape-Kurs. Toll für die Muskeln und – bei Sonnenschein – für den Teint. Ein Ganzkörpertraining für Bauch, Arme, Beine und Po. Einsteiger und Geübte sind willkommen. Wir turnen draussen, bei Regen unter der Terrasse. Es braucht einzig bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe und eventuell eine Jacke. Ich muss gestehen, dass wir im letzten Jahr wegen der Kälte auch schon im Faserpelz geturnt haben! Der Preis beträgt 15 Franken, im 12er Abonnement 150 Franken. Das Abo kann auch bei CTS eingelöst werden, da bieten wir verschiedene Morgen-, Mittag- und Abend-Fitness-Kurse an.

*Sie lassen auch Antara einfliessen. Was ist das?*

Ja, ich integriere Antara bei vielen Übungen. Antara verbindet die Elemente Bewegung, Atmung und Entspannung. Es kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Herz, in der Mitte, auf dem Weg sein. Man trainiert ganz bewusst die aufrechte Haltung. Cha-

rakteristisch sind ruhige und funktionelle Bewegungsfolgen.

*Waren Sie immer so fit?*

Nein, bis zwanzig machte ich praktisch keinen Sport. Ein Wendepunkt in meinem Leben änderte meine Einstellung. Ich begann mit Tennis und Joggen, besuchte verschiedene Kurse und liess mich schliesslich aus Begeisterung selbst zur Fitness-Instruktorin ausbilden. Heute unterrichte ich bei CTS und KLUBSCHULE MIGROS oder ersatzweise auch in anderen Fitness-Instituten. Meine eigene Fitness erhalte ich zusätzlich mit Krafttraining, das Joggen habe ich beibehalten.

*Ihre Philosophie?*

Alles mit Mass, auch in der Ernährung.

*Und wo «ernähren» Sie sich gerne?*

Im RESTAURANT LA PLAGE bin ich oft, nicht nur zum Kaffee-trinken nach dem Bodyshape. Bei dieser grandiosen Aussicht auf den Bielersee fühlt man sich wie in den Ferien. Sogar für eine halbe Stunde über die Mittagszeit lohnt sich der Weg. Dort kann ich so schön die Seele baumeln lassen. Das PÉNICHE ist ebenfalls eine meiner Lieblingsadressen.

*Andere Marktgewohnheiten?*

An meinem Wohnort in Safnern schätze ich das Angebot von COOP. Frisches Gemüse und Sonnenblumen kaufe ich direkt ab Hof bei der FAMILIE KREBS in Safnern. Die besten Gipfeli bäckt KRAINER an der Dufourstrasse. Und wenn es dort keine mehr gibt, dann hat man vielleicht mehr Glück im ODÉON, wo sie vom selben Lieferanten stammen. Nicole von COIFFUR MILLENNIUM ist mein Tipp für tolle Haarschnitte. Sportbekleidung finde ich bei VAUCHER SPORT. Auch in der METRO BOUTIQUE hat es immer lässige Kleider.

Bis 17. September: jeden Mittwoch von 9-10 Uhr Bodyshape im Bieler Strandbad.