



# Wenn Fitness und Glaube eins werden

**Mit dem Projekt „Fit + Spirit“ hat die Kirche ein besonderes Angebot kreiert.**

**HOHENEMS.** Wenn der Berg nicht zum Propheten kommt, muss der Prophet wohl zum Berg gehen: So ähnlich verhält es sich zuweilen mit der Kirche und ihren Schäfchen. Auch da braucht es manchmal den umgekehrten Weg. Da beschreitet die Diözese für einmal ganz besonderes Neuland. Denn sie führt Sport und Spirit zusammen. „Das Angebot richtet sich an Menschen, denen die Gesundheit des Körpers und des Geistes wichtig ist“, erklärt Birgit Huber, Referentin für Spiritualität und Glaubensbildung. Professionelle Trainer und Coaches aus den Bereichen Fitness und Spiritualität leiten die Übungen an und geben Tipps für die persönliche Weiterentwicklung. Noch gibt es zweimal die Möglichkeit, der eigenen Kraft und dem eigenen Glauben auf etwas andere Weise nachzuspüren.

## Vorher wird geschwitzt

Das Fitnessstudio „Fit + Gesund“ in Hohenems am Freitagabend. Inhaber Martin Kutzer ist bekennender Christ. Das hat er sich sogar auf seinen muskulösen Oberarm tätowieren lassen. Bei ihm rannte Birgit Huber mit ihrem Projekt „Fit + Spirit“ offene Türen ein. Sie will das mit der „Geh-hin-Kirche“



Zuerst kommt ein bisschen schweißtreibende Arbeit ...

ernstnehmen und dort sein, wo die Leute sind. Denn: „Fitness und Ernährung sind heutzutage nun einmal zentrale Themen.“ Sie selbst bringt als ausgebildete Yoga- und Mediationslehrerin die Glaubenskomponente ein. Weil es im Christentum aber wenige Meditationstraditionen gibt, leiht sie sich solche unter anderem aus dem Buddhismus, wie etwa Metta bhavana, die liebende Güte-Meditation. „Es geht darum, gegenüber sich selbst und anderen gütig zu sein“, erklärt Birgit Huber. Doch bevor sie mit den Teilnehmern in diese Materie eintaucht, heißt es zuerst einmal ein bisschen schwitzen.

## Eine gute Kombination

Also geht es zuerst ans Aufwärmen. Martin Kutzer absolviert mit seiner Gruppe schweißtreibende Bodenübungen, während

Fitnesstrainerin Andrea ihre Gruppe auf die Räder schickt. Auch Annelies (50) tritt sich warm. Sie hat über eine Bekannte, die bei der Diözese arbeitet, von diesem Angebot erfahren. „Ich mache gerne Bewegung, und die Kirche ist mir ebenfalls wichtig“, erklärt die Hohenemserin, warum sie sich angemeldet hat. Nach gut eineinhalb Stunden weiß Annelies: „Ich mache auch die zwei anderen Einheiten mit.“ Bei Angelika (21) war es der Freund, der sie motivierte. „Er ist erster Vorsitzender der katholischen Jugend und Jungschar“, merkt sie mit einem Lächeln an. Außerdem könne ein bisschen Spiritualität beim Sport nicht schaden. Julia (26) ist sportlich und gläubig. „Eine gute Kombination“, meint sie. Ihr Freund David (27) sieht die Sache ähnlich, wenngleich er eher die sportliche Seite



... dann folgt das entspannende Vergnügen der Meditation.

betont. Wie auch immer: Das multifunktionale Krafttraining, mit dem die Frauen und Männer lernen, den ganzen Körper bewusst wahrzunehmen, macht allen sichtlichen Spaß.

## Hand aufs Herz

Danach geht es zum Meditieren, wobei Martin Kutzer vorher mit einer einzigen Powerübung jedem noch einmal alles abverlangt. „Danach fällt es den Leuten leichter, wieder zu sich selbst zu kommen und sich nach innen zu wenden“, weiß Birgit Huber. Mit sonorer Stimme leitet sie die auf einer Matte am Boden liegenden Teilnehmer durch sämtliche Regionen des Körpers und damit in die Entspannung. Körper, Geist und Seele fließen zusammen wie Flüsse an einer Mündung. Man könnte ewig so dahindösen. Doch einmal muss

alles ein Ende finden. Dafür gibt es zum Abschluss noch zehn Minuten eine im wahrsten Sinne des Wortes zu Herzen gehende Meditation. Hand aufs Herz, das Gute in sich entdecken, an etwas denken, bei dem einem das Herz aufgeht und sich dabei mit Menschen, mit der Welt und mit der ganzen Schöpfung in Güte und Frieden verbinden: klingt pathetisch, tut aber gut. Die Rückkehr ins wirkliche Leben endet mit einer kleinen Jause und viel Zufriedenheit.

Noch zweimal wird „Sport + Spirit“ angeboten. Ob aus dem Versuchsballon etwas Fixes wird, muss sich jedoch erst weisen. Birgit Huber ist mit dem Start dieses bislang österreichweit einzigartigen Projekts jedenfalls zufrieden.

➔ Anmeldung und nähere Informationen: E-Mail: [birgit.huber@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:birgit.huber@kath-kirche-vorarlberg.at)



Professionelle Unterstützung leistet Martin Kutzer.



Auch Initiatorin Birgit Huber (l.) hat Spaß am Sport.

## Weitere Termine

- **Freitag, 5. Mai, 18.30 Uhr, Kraftraum Natur:** Fitness und Naturerfahrung auf dem Schlossberg, Begleiter: Martin Kutzer und Pastoralassistent Roland Sommerauer
- **Freitag, 19. Mai, 18.30 Uhr, Freiraum Meditation:** Vom Kraftraum zum Sakralraum, Begleiter: Martin Kutzer und Achtsamkeitslehrer Thomas Netzer-Krautsieder
- **Treffpunkt:** jeweils beim Fitnessstudio „Fit + Gesund“, Erlachstraße 10, Hohenems
- **Kosten:** Einzelabend: 8 Euro inklusive Jause