



Mein Name ist Barbara Waldspurger und ich bin im Dezember 1981 geboren. Unihockey, Handball, Volleyball, Ballett, Zumba, Fitness, Aerobic, Pilates... viele verschiedene Sportarten haben mich bis zu meinem 36-igsten Lebensjahr begleitet. Alle diese Freizeitbeschäftigungen haben mir «gefallen». Aber als ich vor 2 Jahren mit Karate angefangen habe, hat sich für mich eine neue Welt des Sports eröffnet. «Gluschtig» gemacht haben mich meine 2 Kinder, die ebenfalls schon seit längerer Zeit Karate als Sport betreiben. An einem Apéro der Karateschule hat mich dann eine karatebegeisterte Familie eingeladen doch auch einmal eine Schnupperlektion im Budokan Thun zu besuchen.

Bei den Schnuppertrainings wurde mir sofort klar, DAS ist genau wonach ich immer gesucht habe. In keiner anderen Sportart konnte ich den Kopf vom Alltag so «abschalten» wie im Karate. So fand ich also den perfekten Ausgleich zu meiner Arbeit im Geschäft, als auch zu meiner Arbeit zu Hause.

Zum Sport gehören allerdings manchmal auch Rückschläge. So hat mich eine Knieverletzung gezwungen über ein halbes Jahr mit Karate zu pausieren; was mich sehr gestresst hat, da die Work-Life-Balance auf einen Schlag weg war. Um so mehr freute ich mich, als ich wieder starten durfte mit Karate. Im Dezember 2019 konnte ich dann voller Stolz den orangen Gurt entgegennehmen. Ich freue mich auf jedes Training, weil ich weiss, dass ich sowohl meinen Geist wie auch meinen Körper stärken kann.

Die Trainings von Sensei Hans Müller sind genau so vielseitig wie er selbst und es ist kein Training wie das andere. Ich kann ehrlich und von ganzem Herzen sagen, dass mir das Karate sowohl für den Körper wie auch für den Geist mehr gibt, als alles andere zuvor. Oss!