

# «IN SECHS MINUTEN ZU EINER BESSEREN FITNESS»

**Cordelia Hagi (Jahrgang 1965) ist Unternehmerin und Beraterin für Kommunikation und Unternehmensentwicklung. Sie beschäftigt sich seit über 30 Jahren professionell mit den Themen Transformation, kreatives Denken und Storytelling. Ebenfalls ist die Kommunikations-expertin Dozentin an diversen Hochschulen, Autorin und Künstlerin.**

*Cordelia Hagi über AURUM Fitness*

«In meinem Leben war es mir bisher leider nicht möglich, Sport in vollem Umfang zu betreiben. Bereits seit meiner Jugend leide ich unter einer Autoimmunerkrankung. Erst mit 50 Jahren wurde als Grund das Epstein-Barr-Virus diagnostiziert. Es lässt sich nicht kontrollieren; es agiert nach eigenem Willen. Wenn beispielsweise meine Ernährung nicht optimal ist, ich zu viel Sport treibe oder zu viel Stress habe, bricht es plötzlich aus.

Jahrelang habe ich den Rat vieler befolgt und versucht, Sport zu treiben, da mir gesagt wurde, dass dies notwendig sei, um körperlich fit zu bleiben. Geistig fühle ich mich mehr als fit, das steht ausser Frage. Doch was nützt mir geistige Fitness, wenn mein Körper nicht mithalten kann?

Dann wurde ich letztes Jahr zum ersten Mal auf AURUM aufmerksam: 6-Minuten-Training, ist das überhaupt möglich? Ich habe mich für ein Probetraining angemeldet, und war vollkommen begeistert. Zum einen, weil es nur sechs Minuten dauert. Eine Stunde oder länger zu trainieren, kam für mich mit meinem Arbeitsalltag nicht infrage. Bei AURUM setzt man sich auf ein Gerät, stemmt Gewicht und wird vom Trainer begleitet. Es gibt einen Bildschirm, der anzeigt, ob

man im grünen oder roten Bereich ist. Der grüne Bereich bedeutet, dass man besser ist als beim letzten Mal. Natürlich möchte ich besser sein als beim letzten Mal, aber ich kann es nicht übertreiben, da ich darauf achten muss, dass mein Körper nicht überfordert wird. Der Trainer gibt mir Rückmeldung, wie gut ich mich anstelle, wie gut ich atme und wie meine Haltung ist. Das ist wichtig. Oft vergisst man beim Sport zu atmen oder hat eine falsche Haltung, was zu Verletzungen führen kann. Das Zusammenspiel von Maschine, Mensch und Trainer ist vollständig gegeben.

Mein Sportleben war bis anhin eher ein Kampf als ein Genuss. Jedes Mal, wenn ich eine neue Sportart ausprobierte, musste ich nach drei oder vier Monaten nach Ausbruch des Epstein-Barr-Virus aufhören. Deshalb verspüre ich keine Sehnsucht nach Sport. Aber jetzt muss ich sagen, dass ich gerne zu AURUM gehe und mich darauf freue, die sechs Minuten durchzustehen. Das Ergebnis von AURUM ist wirklich grossartig. Innerhalb von nur fünf Monaten konnte ich Muskeln aufbauen, was zuvor unmöglich schien. Ich nehme keine zusätzlichen Proteine und konnte dennoch Muskeln aufbauen. Natürlich bin ich noch nicht da, wo ich sein möchte, aber ich arbeite daran und bin zuversichtlich.



Umfangreiche Statistiken gehören zum AURUM-Programm (zvg)



Cordelia Hagi im AURUM Fitness in Bern bei Coach und Inhaber Yannick Josi (zvg)



Ich bin überzeugt davon, dass körperliche Fitness auch die geistige Gesundheit verbessert. Obwohl ich keinen Sport getrieben habe, habe ich immer darauf geachtet, mich in meinem Alltag viel zu bewegen. Das ist wichtig, um die Beweglichkeit nicht zu verlieren. Ich sehe, wie wichtig es ist, die kognitiven Fähigkeiten des Körpers zu erhalten, besonders auch für im höheren Alter. Auch wenn ich mit gesundheitlichen Herausforderungen lebe, kann ich dank AURUM weiterhin an meiner körperlichen Fitness arbeiten und fühle mich dadurch fitter und geistig jünger. »

Mehr online unter:  
[www.cordelia.pink](http://www.cordelia.pink)  
[www.pinktank.ch](http://www.pinktank.ch)  
[www.xinix.business](http://www.xinix.business)

## AURUM FITNESS

Der Name «AURUM» leitet sich aus dem Akronym «Adaptive Resistance & Measurement» ab, dem einzigartigen Wertversprechen des Unternehmens. Der Trainingsfokus liegt auf Effektivität, Zeiteffizienz und Sicherheit. Das innovative Trainingskonzept wurde 2018 entwickelt. Meist ist das Problem, keine Zeit für lange Trainingseinheiten zu haben. Die Lösung fanden die Erfinder im hochintensiven Krafttraining. Die Trainingsmethode etablierte sich rasch als das effektivste und sicherste Training. Heute ist es das am schnellsten wachsende Fitness-Start-up in Europa. Yannick Josi ist Inhaber vom «AURUM»-Fitness an der Weltpoststrasse in Bern.

Mehr online unter:  
[de.aurumfit.com](http://de.aurumfit.com)