

«ICH MÖCHTE KEIN JAHR JÜNGER SEIN!»

Fitness-Unternehmerin **DANIELA BAUMANN** ist mit 53 Jahren topfit und verrät ihre besten Tipps für Training und Beziehung

Sie hat den Sport Polefitness in die Schweiz gebracht und ist erfolgreiche Unternehmerin. Jetzt ist Daniela Baumann mit ihrem Mann ins Immobilien-Geschäft eingestiegen.

Wie haben Sie den Lockdown persönlich und als Unternehmerin erlebt?

Am Anfang war ich ehrlich gesagt unter Schock. Ich wusste aber, dass ich jetzt unbedingt die Nerven behalten muss, um alles richtig zu organisieren. Nach ein paar Tagen hatten wir die Situation gut im Griff. Ich denke es war für alle Unternehmer eine grosse Herausforderung. Vor allem die Fitnessbranche hat es neben der Gastronomie hart getroffen.

Sie haben digitale Live-Klassen gestartet. Führen Sie diese weiter?

Wir haben einige Teilnehmerinnen, die Risikopatientinnen sind und auch viele neue Teilnehmerinnen, die wir durch das Online-Training dazu gewonnen haben. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, die Kurse auch nach dem Lockdown weiter zu führen. Wir bieten Stretching bis Polefitness Klassen online an.

Sie sind 53 und topfit. Was machen Sie alles dafür?

Ich liebe es, zu trainieren! Polefitness ist mein absolutes Lieblingsworkout. Wenn ich mal ein paar Tage nicht trainiere (wie z.B. in den Ferien) fehlt mir was. Als Ausgleich mache ich neben Polefitness auch noch Stretching, um auch im Alter beweglich zu bleiben.

Sie haben mit dem Fotografen Ralf Eyertt ein aufwändiges Shooting gemacht.

Ja, schon nur das Aufkleben des Bodyschmucks dauerte drei Stunden!

Was ist Ihr bester Tipp im Bereich Sport für Frauen über 50?

Es ist immer eine Einstellungssache. Egal, welchen Sport Du wählst: Es braucht immer ein bisschen Durchhaltevermögen. Wichtig ist nicht sofort aufzugeben, sondern dran zu bleiben. Ich selber habe Polefitness erst im Alter von 40 Jahren gelernt. Und im Alter von 50 Jahren war ich die älteste Teilnehmerin bei Ninja Warrior Germany. Das war eine



sehr harte Trainings-Zeit für mich, und ich bin oft an meine Grenzen gestossen. Aber mein Motto lautet: Everything is possible.

Wie sieht Ihre Ernährung aus? Was raten Sie anderen Frauen hierzu?

Ich versuche, mich vorwiegend gesund zu ernähren. Trotzdem muss auch mal geschlemmt werden, beispielsweise am Wochenende. Dann gibt es Brötchen und Nutella oder Pizza und Eiscreme.

50 ist das neue 40 - sind Sie damit einverstanden? Wie äussert sich das?

Ja, das hat was. Früher gehörte man mit 50 Jahren schon zum alten Eisen. Die Frau von heute ist mit 50 Jahren zwar reif, aber keineswegs weniger interessant. Im Gegenteil: Ich möchte kein Jahr mehr jünger sein!

Mit Ihrem Mann Fabrice sind Sie neun Jahre zusammen. Haben Sie den Jahrestag gefeiert? Wenn ja, wie?

Eigentlich verlief beim Jahrestag alles anders als erwartet. Wir wollten in ein extra schönes Restaurant und haben uns seit Wochen Gedanken drüber gemacht. Als wir dann eines gefunden haben, hatten wir plötzlich keinen Hunger mehr auf die gehobene Küche, sondern haben als Alternative eine schöne kleine Pizzeria ausgesucht.



Was ist Ihr Tipp für eine glückliche Beziehung?

Ich empfehle Leben und Leben lassen. Und es muss einfach passen. Ich gehe keine Kompromisse in einer Beziehung ein oder rede mir etwas schön. Dies habe ich früher zu oft gemacht. Entweder es passt oder es passt nicht. Das ist zwar knallhart ausgedrückt, aber so stimmt es für mich. Ich glaube, das hat auch mit dem Alter zu tun. Man möchte ehrlich bleiben zu sich selber.

Welche Pläne haben Sie?

Ich liebäugle damit, den Bootsführerschein zu machen. Auf dem See zu fahren, gibt mir persönlich ein grosses Gefühl von Freiheit.

Sie sind ins Immobilienbusiness eingestiegen.

Mein Mann Fabrice und ich befassen uns schon seit längerem mit dem Immobilienbusiness. Vor allem in Ibiza und Miami. Durch eine Freundin die seit Jahren Immobilien in Miami verkauft sind wir eigentlich drauf gekommen und unterstützen sie dabei.

Was ist Ihr grösster Wunsch?

Gesundheit für meine Familie und mich.

