

PUBLIREPORTAGE

Sportlerin mit einem Ski, zwei Rädern und grossem Willen

Als Frau im Rollstuhl sieht sich Sarah Hundert oft mit Hürden konfrontiert – doch sie hat gelernt, diese zu überwinden.

Sarah Hundert hat gelernt mit Hürden umzugehen und dabei auf humorvolle Weise Berührungsängste und Vorurteile abzubauen. Ein gutes Beispiel dafür ist ihre Funktion als Trainerin beim Turnverein Schaan. Dort wurde sie von den Kindern gefragt, wie sie denn mit einem Rollstuhl schläft – in einem Schrank, eingerollt und über Nacht eingeschlossen, ist ihre Antwort.

Mit 19 Jahren stürzte Sarah Hundert während des Swiss Downhill Cup 2010 und ist seitdem querschnittsgelähmt. Vieles hat sich seit da verändert, aber eines ist gleich geblieben: ihr Wille, Sport zu machen, in Vereinen aktiv zu sein und neue Dinge auszuprobieren, die ihr manchmal nicht zugetraut werden.

Bereits nach einem Jahr im Rollstuhl wurde sie vom Turnverein Schaan angefragt, ob sie nicht Leiterin einer Gruppe sein möchte; und natürlich hat die engagierte Schaanerin zugesagt. Nun trainiert sie zwei Gruppen pro Woche. Meistens ist ein Hilfsleiter anwesend.



Sarah Hundert ist Trainerin beim Turnverein Schaan und professionelle Monoskifahrerin. Bild: Paul Trummer

Doch Sarah Hundert kann das Training auch alleine bestreiten, indem sie das Programm entsprechend anpasst. Die Kinder wissen dann, dass sie

vorsichtiger sein und beim Auf- und Abbau mehr anpacken müssen. Bei gewissen Übungen, wie beispielsweise dem Ringturnen, kann Sarah

Hundert keine Hilfestellungen geben. Aber sie hat wirksame Strategien und Alternativen entwickelt, um zurechtzukommen. Sowohl als Trainerin als auch als Sportlerin.

Da Sarah Hundert nach wie vor den Rennsport und die Geschwindigkeit liebt, begann sie kurz nach dem Unfall mit dem Monoskifahren. In Liechtenstein gibt es eine paralympische Skigruppe unter Walter Eberle und in der Schweiz den Swiss Disabled Coup; ein Rennsystem für Anfängerinnen und Anfänger; perfekt als Einstieg. Aber Sarah Hundert merkte schnell: Das ist ein Sport, in dem sie mehr erreichen, den sie professionell ausüben möchte und in dem sie auch Rennen gewinnen will. Deswegen hat sie nun seit mittlerweile vier Jahren einen Privattrainer und seit zwei Jahren eine Physiotherapeutin, die sie bei ihren Vorhaben unterstützen, und konnte diesen Monat zum ersten Mal an den International Paralympics teilnehmen.

Die grossen Sportstätten sind weitgehend barrierefrei,

und nicht zuletzt dank der Menschen in ihrem Leben, die sie unterstützen, fühlt sich Sarah Hundert als Frau mit Behinderung überall gut aufgehoben. Sie ist stellvertretende Präsidentin in der Feuerwehr Schaan, ein grundsätzlich männerdominiertes Milieu, in dem man wenig Rollstuhlfahrerinnen sieht – aber der Verein hatte nach dem Unfall die Sorge, dass Sarah Hundert nun austreten würde und kam auf sie zu, um sich zu versichern, dass sie weiter dabei bleibt. Auch Neues probiert Sarah Hundert regelmässig aus: Sie absolvierte im letzten Jahr mit ihrer Physiotherapeutin als erste querschnittsgelähmte Person den anspruchsvollen Allgäu Triathlon; wenn sie Tennis spielen oder Snowkitten möchte, geht sie auf die Leute zu und gemeinsam wird überlegt, wie das Vorhaben möglich gemacht werden kann. Viele Menschen kommen durch sie das erste Mal mit einer Person mit körperlicher Beeinträchtigung in Kontakt. Und diesen Leuten kann Sarah Hundert

zeigen, dass mehr möglich ist als gedacht.

von Isabel Wanger

Frauen im Sport

In der Porträtserie des Fachbereichs Chancengleichheit des Amtes für Soziale Dienste und des Liechtenstein Olympic Committees werden vier Frauen in einer Führungsposition oder in einem Traineramt näher vorgestellt.



Publireportage

In die berufliche Zukunft investieren Infoabend bzb Weiterbildung - Mittwoch, 30. März, 19 Uhr



Wer seine beruflichen Kompetenzen erweitern möchte, hat am Berufs- und Weiterbildungszentrum in Buchs viele Möglichkeiten dazu.

Am Mittwoch, 30. März 2022, um 19 Uhr findet dort ein Informationsabend statt, an dem man sich einen Überblick über das breitgefächerte Angebot an Lehrgängen und Kursen verschaffen kann. Der Anlass ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig.

Weiterbildung ist eine gute Investition in die Zukunft. Denn wer seine beruflichen Fähigkeiten regelmässig erweitert, bleibt auf dem neuesten

Stand und auf dem Arbeitsmarkt attraktiv. Gut ausgebildetes Personal, das theoretische und/oder praktische Erfahrung mit sich bringt und bereit ist, sich weiterzuentwickeln, ist gefragt. Das Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs bietet diesbezüglich verschiedene Möglichkeiten an. Auf dem Programm stehen Kurse und Lehrgänge für Sprachen, Wirtschaft und Technik.

Am Mittwoch, 30. März 2022, um 19 Uhr findet im bzb Buchs ein Informationsabend statt, an dem das gesamte Weiterbildungsangebot vorgestellt wird. Die Lehrgangsverantwortlichen sind dann anwesend und geben Auskunft zu

Zielen, Inhalten und Voraussetzungen der jeweiligen Weiterbildungen. Sie beantworten auch Fragen und beraten Interessierte bei ihren Entwicklungsplänen. Ausserdem findet an diesem Abend eine kleine Verlosung statt, an dem die Anwesenden Weiterbildungsgutscheine gewinnen können.

Wer nicht am Informationsabend teilnehmen möchte, kann beim bzb ein unverbindliches und kostenloses Beratungsgespräch buchen. Für Infos und Kursprogramme: bzbuchs.ch, Sekretariat Weiterbildung Buchs, Tel. 058 228 22 00 oder E-Mail weiterbildung@bzbuchs.ch.

Kanton St. Gallen
Berufs- und Weiterbildungszentrum Buchs
Hanlandstrasse 17
9470 Buchs
Telefon 058 228 22 00
www.bzbuchs.ch



bzb.