



«Es macht mir Spass»

Olivier Borer, 39,
SRF-Sportmoderator

«Zur Entspannung fertige ich Glückwunschkarten. Für Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachten, Geburten, eigentlich für alle Anlässe. Ich tue damit nicht nur mir etwas Gutes, sondern auch den Beschenkten. Mittlerweile ist mein Hobby bekannt. Ich werde oft gebeten, handgemachte Glückwunschkarten zu gestalten. Ich frage dann meist nach einem Wunschsubjekt oder Lieblingsfarben. Häufig höre ich: «Mach einfach mal. Du bist eh so kreativ.» Gerade habe ich eine Weihnachtskarte für eine Kollegin fertig, die sie einer Freundin schicken will. Als Motiv sollten vorkommen: ein Fussball, ein Buch, dass sie Deutsche ist, ihre Frisur sowie Weihnachtskugeln. Malen, stempeln, ausschneiden und kleben – es macht Spass, beim Gestalten der Karten verschiedene Stile und Techniken anzuwenden, auszuprobieren. Meist setze ich mich morgens vor der Arbeit an meinen Schreibtisch und tauche ab, höre Musik – und freue mich, wenn mir wieder ein kleines Kunstwerk gelungen ist.»

«Beim Kartenbasteln tauche ich total ab»

«Das habe ich mir verdient»

Pablo Brägger, 27,
Kunstturner

«Seit elf Wochen trainiere ich zweimal täglich am Regionalen Leistungszentrum für Kunstturnen in Wil im Kanton St. Gallen. Kraft, Technik und Ausdauer. Mein Ziel sind die Olympischen Spiele 2021 in Tokio. Immer wieder gönne ich mir daheim ein abendliches Entspannungsbad. Bis 40 Minuten erhole ich mich im wohlig-warmen Wasser, höre Musik von den Pedestrians und Maître Gims oder drücke auf meinem Smartphone herum. Das Unterschenkel-Tattoo habe ich mir im aargauischen Baden stechen lassen, es

zeigt einen Teil meiner Turngeschichte. Seit Mitte Juli leben meine Freundin Stefanie und ich hier in Münchwilen TG, sie arbeitet als Hebamme. Wir sind beide gesund und munter, einen Corona-Test mussten wir zum Glück nicht machen. Die restliche Freizeit bereite ich mich auf die Aufnahmeprüfung für mein Physiotherapiestudium vor. Momentan studiere ich das Fachbuch «Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem». Am liebsten fläze ich mich dafür auf unser Sofa. Das habe ich mir nach den harten Trainings verdient.»



Pablo Brägger, Europameister am Reck, beim Entspannen zu Hause im thurgauischen Münchwilen.



Nach 40 Jahren ist Ritschi aufs Mountainbiken gekommen – und fühlt sich gut dabei!

«Zweifache Belohnung»

Ritschi, 41,
Musiker und Sänger

«An meinem 40. hatte ich erstmals einen Hexenschuss. In der Physio hiess es, Sport täte mir gut. 40 Jahre lang hatte ich eine Sportart gesucht, die Spass macht, nicht nur wehtut, sondern von der ich wirklich etwas habe. Als der Lockdown kam, sagte mein Schwager, der seit 30 Jahren Mountainbike fährt: «Komm mal mit!» Ein Kollege lieh mir ein vollgefedertes Bike – und los gings. Mich packte es beim ersten Mal auf eine Art und Weise, die ich nie für möglich hielt. Beim Berg-Raufstrampeln habe ich den Sport, beim Runterfahren den Fun. Ich belohne mich also zweimal. Ich sprach mit meiner Frau und erfüllte mir den Traum eines eigenen coolen Mountainbikes. Seither fahre ich mindestens einmal pro Woche bei schönem Wetter in den Wald. Entweder auf den Harder oder auf den Abendberg – eine Stunde rauf und anschliessend 20 Minuten Downhill durch ein wirklich schönes Waldgebiet, gerade jetzt im Herbst. Allein im letzten halben Jahr habe ich acht Kilo abgenommen, fühle mich voller Energie – auch auf der Bühne. Es tut mir extrem gut. Ich habe Ausdauer und Fitness, das ist einfach toll.»