

Entdecken Sie Honda

KETTLEBELL Aktualisiert am 16.11.12, um 15:01 von Joel Grolimund

Schicksalsschlag führte Freiamterin zu WM-Silber in unbekannter Sportart



Sonia Gervilla holt sich die Silber-Medaille an der WM in Italien
Quelle: Zur Verfügung gestellt

1/9



Sonia Gervilla betreibt einen Sport, der noch unbekannt ist und zum grössten Teil von Männern ausgeübt wird. Beim Kettlebell Lifting wird sowohl die körperliche, wie auch mentale Stärke beansprucht. Die Freiamterin gewann die WM-Silber-Medaille. von Joel Grolimund

ÄHNLICHE THEMEN

[Kommentar schreiben](#)



Dottikon und Hägglingen wollen zum Wohler Zivilschutz

Aktualisiert am 21.09.12, um 10:08 von Andrea Weibel



Dottikon setzt auf Solarenergie auf dem Dach der Turnhalle

Aktualisiert am 14.06.12, um 10:26 von Andrea Weibel

Die Aargauerin Sonia Gervilla ist die erste Schweizer Sportlerin, die an der Kettlebell-Lifting-WM, auf deutsch Kugelhantel-WM, teilnehmen konnte. Diese fand in Italien statt und die Schweizerin sicherte sich den zweiten Platz.

Sonia Gervilla kam unter traurigen Umständen zur aussergewöhnlichen Sportart. Im vergangenen Jahr, im November 2011, wurde die Aargauerin mehrfach missbraucht.

«Ich habe den Mann angezeigt, der mir das angetan hat. Anschliessend brauchte ich Abstand von meiner Umgebung und ging nach Florida», erzählt Gervilla.

In Florida kamen die Kettlebells

In Florida wurde die angeschlagene Frau durch einen Fitnesscoach betreut. Dort konnte sie neue Kraft tanken und abschalten. «Ich wunderte mich plötzlich über komisch aussehende Kugeln, die am Boden standen. Ich wollte unbedingt wissen, was man mit diesen machen kann», erklärt sie weiter.

Am Anfang eigenartig

Nachdem man ihr die Verwendung des Sportgeräts gezeigt hatte, fand sie es zuerst eigenartig. Es ist eine Sportart die zum Beispiel im russischen Militär ausgeübt wird. Gervilla war von den Kettlebells aber begeistert.

Wie muss man sich den Sport vorstellen?

«In der WM-Disziplin «Snatch» wird gezählt, wie häufig man einen Kettlebell mit dem Gewicht von 16 Kilogramm innerhalb von 10 Minuten heben kann. Man schwingt die Kugel zwischen die Beine und dann über den Kopf. Es sieht einfach aus, ist aber sehr komplex», erklärt Sonia Gervilla.

Zurück in der Heimat wollte die damals 38-Jährige den Kettlebell Lifting Sport noch besser kennen lernen und besuchte einen Workshop in der Schweiz. «Vor meiner Florida-Reise habe ich noch nie wirklich Sport gemacht», sagt Gervilla.

Die Aargauerin war vom Kettlebell so begeistert, dass sie die Trainerausbildung absolvierte und anschliessend den Kettlebell-Lifting-Verein in Dottikon gegründet hat.

Sie startete erst im Juli dieses Jahres mit dem Wettkampf-Training und konnte nun schon an der diesjährigen WM teilnehmen. «Es waren sehr viele Teilnehmer aus dem Osten dabei. Diese hatten alle eine mächtige Statur», berichtet Sonia Gervilla. Etwa 130 Teilnehmer aus 24 Länder waren dabei und die Freiamterin holte sich gar die Silber-Medaille in ihrer Alterskategorie 35 bis 39 Jahre.

Charity-Kettlebell Lifting-Event

Am 25. November organisiert der Verein Kettlebell Lifting Schweiz, welchen Sonia Gervilla präsidiert, eine Benefizveranstaltung gegen sexuelle häusliche Gewalt in Zürich-Seebach.

Der Erlös, der bei der 10 minütigen Kettlebell Snatch Übung erzielt wird, soll der Frauenberatung Zürich zugute kommen. Die starke Dottikerin hat sich zudem schon für die nächste WM 2013 in Griechenland angemeldet.

(az)

ANZEIGE