













Sportliche Benefizveranstaltung gegen häusliche Gewalt vom 25. November 2012

Es ist dem im September 2012 gegründeten Verein Kettlebell Lifting Schweiz gelungen, seine erste erfolgreiche Benefizveranstaltung zu organisieren. Sogar die Medien berichteten darüber: "Le Matin" aus der Welsch-Schweiz, die "Aargauer Zeitung" und die Quartierzeitung "Zürich-Nord" aus der Deutsch-Schweiz und sogar "La Sesia" aus Italien.

Die Betroffenheit, was die häusliche Gewalt anbelangt, geht über die Schweizer Grenze hinaus. Die internationalen, zwischen 28 und 65 Jahre alten Kettlebell Lifter (= Girevik) bezeugten diese mit Ihrem sportlichen Engagement. Sie scheuten keine Mühen und reisten aus Nizza, Lyon, Paris, Milano, Lausanne und Zürich an.

Während 10 Minuten rissen die Gireviks mit nur einem Handwechsel (gemäss den offiziellen IGSF-Wettkampfsregeln) Kettlebells in die Höhe (= Snatch). Diese waren 24kg, 16kg, 12kg oder 8kg schwer. Dies alles, um ein solidarisches Zeichen gegen häusliche Gewalt zu setzen. Die Zuschauer in der Turnhalle waren von der neuen „alten“ Sportart, der spürbaren Kraft und den positiven Emotionen sichtlich begeistert! Sie feuerten die Sportler lautstark an, was letztere zur Höchstleistung motivierte. Adrenalin pur sowohl auf der Zuschauertribüne als auch auf den Sportlerplätzen. Herrlich!

14 Sportler hoben innerhalb von 10 Minuten das beachtliche Resultat von **30,74 Tonnen gegen häusliche Gewalt!** Bravo! Ein herzliches Dankeschön an euch alle für eure sportliche Solidarität! Hier die Einzelresultate dem Gesamtgewicht nach geordnet:

	aktiv seit...	Alter	Land	Name	Qualifikation	Gesamt- Gewicht
	12.1989	42	Italien	Oleh I.	MSIK	6,480 t
	09.2010	28	Frankreich	Christophe S.	KMS	3,384 t
	02.2012	29	Schweiz	Raphaël P.		3,264 t
	09.2009	35	Italien	Andrea B.		2,656 t
	07.2012	38	Schweiz	Sonia G.	KMS (neu)	2,352 t
	09.2011	29	Italien	Matteo C.		1,920 t
	09.2012	38	Schweiz	Katalin V.	II	1,760 t
	11.2011	65	Frankreich	Michèle W.	KMS	1,632 t
	08.2012	28	Schweiz	Anita M.		1,376 t
	08.2012	31	Schweiz	Angela P.		1,360 t
	08.2012	42	Schweiz	Pauline M.		1,320 t
	04.2012	41	Italien	Marina B.		1,284 t
	01.2011	29	Frankreich	Sofia A.		1,064 t
	09.2012	44	Frankreich	Christophe B.		0,888 t

Wie die oben aufgelisteten Resultate aufzeigen, trainieren die meisten noch nicht seit langem und haben innerhalb kürzester Zeit erstaunliche Leistungen erbracht. Ob zur Gewichtsabnahme, zum Kraftaufbau oder zur Rehabilitation, das Training mit den Kettlebells ist für alle geeignet - unabhängig von Alter, Körpergewicht und Geschlecht.

Kettlebell Lifting (Wettkampf Sport) und auch das Kettlebell Training (Fitness-Trend) erlauben ein überaus effektives ganzheitliches rundum Kraft-Ausdauer-Training, bei dem die Rumpfstabilität, das Gleichgewicht und die Gelenkmobilität verbessert, die Sehnen und Bänder gestärkt und die Koordination gefördert werden.



Beim Training wird vor allem wieder gelernt, die Wirbelsäule aktiv zu stabilisieren und den Körper korrekt zu bewegen. Zwei Hauptpunkte, die sich im Alltag sehr schnell überaus positiv bemerkbar machen.

Obwohl das Kettlebell Lifting von Männern dominiert wird, gibt es immer mehr Frauen, die sich in ihr behaupten. **Stark im Sport und in allen anderen Lebenslagen!**

Der Verein Kettlebell Lifting Schweiz ist stolz, dank der grossen Solidarität, die bei den internationalen Girevik herrschte, der Frauenberatung Zürich eine Spende von **CHF 3'877,30** überweisen zu können.

Mit der Benefizveranstaltung vom 25. November 2012 hoffen wir, etwas sportliche Aufklärungsarbeit in Bezug auf die Möglichkeiten, die es für unter häuslicher Gewalt stehende Frauen gibt, geleistet zu haben. Im Namen des Vereins Kettlebell Lifting Schweiz wünsche ich der Frauenberatung Zürich weiterhin viel Erfolg bei der wertvollen Unterstützung dieser Frauen, damit sie stark aus dem Gewalten-Teufelskreis herauskommen und ein neues Leben beginnen können.

An dieser Stelle richte ich unseren Dank zudem an alle Helfer, die es uns ermöglicht haben, die diesjährige Benefizveranstaltung zu einem multinationalen Erfolg aufblühen zu lassen:

Hervé – Er reiste aus Lyon an, um die Veranstaltung photographisch zu dokumentieren. **Raphaël** – Er schrieb zwei Zeitungsartikel im Le Matin und nahm als Vertreter der Romandie aktiv am Charity Event teil. **Karin** – Sie war als Zuschauerin dabei und berichtete in der Quartierszeitung Zürich Nord darüber. **Nakyja und Dimo** – Diese zwei Newcomer in der Schweizer Rap-Szene kümmerten sich professionell um die komplette Musikanlage und die musikalische live-Untermalung der sportlichen Veranstaltung. **Christophe** – Er reiste aus Paris an, um an der Benefizveranstaltung seine Kettlebell-Jonglier-Kunst zu zeigen. **Oleh** – Unser Ehrengast stellte die Monitore und Kettlebells für den Snatch-Wettkampf zur Verfügung. **Conny und Lukas** – Zwei externe Helfer betreuten den ganzen Tag den Verpflegungsstand. **Pauline, Angela, Anita, Aline, Hedy und Rolf** – Unsere Freunde und Sportler, bewiesen sich in der Backkunst und stellten die verschiedenen Leckereien zur Verfügung. **Peter** – Der freundliche und hilfsbereite Vereins-Abwart stand uns auf Abruf zur Verfügung. **Metzgerei Feurer, Oberglatt** – Herzlichen Dank ans Ehepaar Heidi und Gottfried für die Hot-Dogs und Brötchen. **Fussball Club Oberglatt** – Herzlichen Dank an den Vorstand für die Zurverfügungstellung der Hot-Dog-Maschine. **Thomas, Kirstin, Philippe, Event Agentur Gervilla und Spring to Life GmbH** – Herzlichen Dank an unsere Grosssponsoren für den grosszügigen Unterstützungsbeitrag zur Deckung der Auslagen. Dank ihnen konnten wir die Sponsorenbeiträge vollumfänglich und ohne Abzüge an die Frauenberatung Zürich weiterleiten. **Puls 5** – Herzlichen Dank dafür, dass sie uns im September 2012 ein Dach über den Kopf gewährten, bis wir unsere definitive Trainingslokalität fanden, um so unsere Newcomer-Girevik auf die Benefizveranstaltung vorbereiten zu können. **Schulamt Zürich** – Herzlichen Dank für die unkomplizierte Erteilung der Benutzungsbewilligung für die Turnhalle im Schulhaus Kolbenacker. **Christina, Sonia und Lawtank GmbH** – Herzlichen Dank das grosszügige Entgegenkommen im Rahmen der Übersetzungsarbeit. **Verein Kettlebell Lifting Schweiz** – Herzlichen Dank an das Organisationskomitee für die gesamte Planung und Durchführung des Charity Events, für die Beherbergung der neun französischen und italienischen Sportler und Helfer, für die mehrsprachige Übersetzung und Kommunikation, für die sportliche und mentale Vorbereitung unserer Schweizer Newcomer-Girevik, für die Zurverfügungstellung der Kettlebells und diversem Zusatzmaterial für den Snatch-Wettkampf. **DANKE!** Gemeinsam sind wir stark – und das haben wir am 25. November 2012 in Zürich bewiesen!



BE STRONG!


Sonia Gervilla
Präsidentin

SAVE THE DATE: 24.11.2013

Auch nächstes Jahr werden wir einen offiziellen Kettlebell Lifting Wettkampf in Form einer Benefizveranstaltung organisieren und dabei wieder eine wohlthätige Organisation unterstützen.

