

DER PERSÖNLICHE FRAGEBOGEN

Frage an Silvio Durante, Inhaber Durante's Box Gym Bern
Ihre grössten Box-Erfolge?

1 Silvio Durante, Sie leiten seit gut 20 Jahren ein Box Gym in Bern-Bethlehem. Für wen ist das Box-Training in Ihrem Gym geeignet?

Boxen ist ein Training für den ganzen Körper und grundsätzlich für alle geeignet. Ein Training für Kinder bieten wir nicht speziell an. Es trainieren jedoch einige Jugendliche ab ca. 14 Jahren mit den Erwachsenen mit.

2 Was ist das Besondere an Ihrem Box Gym?

Im Box Gym herrscht eine familiäre Atmosphäre und das harte Training findet bei guter Stimmung statt.

3 Wie läuft ein typisches Box-training ab?

Während den ersten 40 Minuten findet ein allgemeines Konditionstraining statt (Seilspringen Liegestützen etc.). Danach werden die Boxhandschuhe angezogen und die Technik trainiert. Diejenigen, die Lust haben, können anschliessend Sparring machen – ein freies eins zu eins Kampftraining -, während die anderen sich am Sandsack austoben. Zum Schluss gibt es ein Bauchmuskeltraining und Ausdehnen.

4 Wie wirkt sich regelmässiges Boxen auf Körper und Psyche aus?

Während der Körper sich stählt

und Fettpölsterchen verschwinden, lernt man sich durchzubeissen. Boxen ist eine Lebensschule!

5 Welcher Trainingsgrundsatz gilt in Ihrem Box Gym? Gib vollen Einsatz, aber erkenne deine Grenzen.

6 Wie sind Sie eigentlich persönlich zum Box-Sport gekommen?

Als Kind durfte ich in der Nacht mit meinem Vater die Kämpfe von Muhammad Ali schauen. Der Kampf «Mann gegen Mann» hat mich schon immer fasziniert. Nach Fussball und Eishockey habe ich ein Boxtraining besucht und von da an gab es für mich nichts mehr anderes!

7 Was fasziniert Sie am Boxen?

Obwohl für den Laien nur schwer erkennbar, ist erfolgreiches Boxen sehr von Taktik und Technik geprägt. Als Wettkämpfer ist das Gefühl, irgendwo auf der Welt gegen einen völlig unbekanntem Gegner in den Ring zu steigen, einzigartig. Wenn man gegen den lokalen Rivalen in den Ring steigt, wird man ausgebuht. Schafft man es, die Leute mit dem eigenen Können dazu zu bringen, dass sie am Ende des Kampfes für einen applaudieren, ist das einfach ein grossartiges Gefühl!

8 Welches waren die grössten Erfolge in Ihrer Boxkarriere?

Ich habe in meiner Karriere 120 Kämpfe bestritten, davon konnte ich 102 gewinnen. Insgesamt habe ich sieben Mal den Schweizermeistertitel geholt und neun Mal die Deutschschweizer-Meisterschaft für mich entschieden. In Innsbruck konnte ich ein internationales Turnier gewinnen, indem ich im Final den sechsfachen ungarischen Meister bezwang. Die grössten persönlichen Erfolge waren jedoch lustigerweise Kämpfe, bei denen mir der Sieg nicht zugesprochen wurde. So habe ich in Belgien an einem Turnier gegen den Olympia-Bronzemedailengewinner geboxt. Leider konnte sich nur einer der Punktrichter für mich, den Aussenseiter, entscheiden. So verlor ich knapp nach Punkten. Ich erhielt dann aber den



Pokal «The unlucky Champion», der doppelt so gross war wie der Siegerpokal. Gegen den späteren Profi und Europameister Luan Krasniqi erging es mir ähnlich - knappe Punkte-Niederlage. Da diese Weltklasse-Gegner jedoch als Profiboxer nicht wie ich am Montag nach dem Kampf um 7.00 Uhr auf der Baustelle sein mussten, waren diese Kämpfe eine schöne Bestätigung meiner Fähigkeiten. Alles in allem war es eine tolle Zeit und ich möchte sie nicht missen. Dass ich bis heute von meiner Leidenschaft leben kann, freut mich sehr!

9 Allgemeine Fragen: An was können Sie sich im Alltag erfreuen?

Daran, dass ich mit meinem Schatz täglich lachen kann. Ausserdem gibt es mir ein gutes Gefühl, wenn ich spontan jemandem in Not helfen kann.

10 Was rührt Sie zu Tränen?

Ich habe schon lange nicht mehr geweint.

11 Ihr Lieblingsessen?

Die italienische Küche und Fondue Chinoise.

12 Welcher Versuchung im Alltag können Sie nicht widerstehen?

Schokolade und Gummibärchen.

13 Ihr Lebensmotto?

Alzati e cammina! Wenn du hin-fällst, steh auf und lauf weiter.

KOLUMNE



Fastenzeit – Zeit des Verzichts

Die Tage vor Ostern sind im christlichen Kontext die Zeit des Fastens. Während einer bestimmten Zeit auf feste Nahrung zu verzichten, findet jedoch auch ausserhalb der Kirche vermehrt an Bedeutung. In der westlichen Welt leben wir im Überfluss. Nahrung ist immer und überall verfügbar – und entsprechend sind wir ständig mit Essen beschäftigt. So jedenfalls kommt es mir vor, wenn ich mittags durch die Stadt schlendere. Von der Evolution her gesehen, sind wir Menschen durchaus in der Lage, der Nahrung mehrere Tage zu entsagen. Unsere Vorfahren hatten nicht ständig etwas Essbares zur Verfügung. Der Verzicht wäre also durchaus etwas Natürliches. Wieso nur fällt uns «das Weglassen» so schwer? Es geht dabei ja nicht ausschliesslich um die Nahrung. Beispielsweise könnte ein Tag ohne Handy oder Laptop, ohne Facebook und News, eine Woche ohne Süssigkeiten, zwei Tage ohne Zigaretten etc. uns vor Augen führen, welche Befreiung ein freiwilliger Verzicht bedeutet. Wenn es nämlich gelingt, aus eigenem Antrieb auf etwas zu verzichten, spüren wir, dass wir einen Einfluss haben – auf unser Leben, auf unsere Gesundheit und auf unser Wohlbefinden. Übrigens – der erste Bissen nach einer Woche Fasten ist ein himmlischer Genuss und kann der Einstieg sein in einen allgemein bewussteren Umgang mit der Nahrung. Verzicht als Bereicherung – ich wünsche Ihnen allen wertvolle Erfahrungen damit!

DIE AUTORIN

Silvia Müller ist dipl. Kinesiologin IKBS und bietet im Schloss BümpIiz Einzelberatungen und Leseabende (AusLese) an. Regelmässig äussert Sie sich an dieser Stelle zu Themen rund um unser Wohlbefinden.

Kontakt:
info@silviamueller.ch,
www.silviamueller.ch

ZUR PERSON

Silvio Durante ist in Bern aufgewachsen und wohnt seit 2012 in Neuenegg. Der Inhaber des Box- und Fitnesscenters «Durante's Box Gym» in Bern-Bethlehem hat eine Ausbildung als Maurer absolviert. In der Freizeit geht der 53-jährige gerne ins Kino oder entspannt beim Playstationspielen. Silvio Durante ist ledig und hat einen Sohn.

KONTAKT

Durante's Box Gym
Ziegelackerstrasse 11A
3027 Bern
Tel: 031 992 14 04
Gratis Probelektion jederzeit möglich!

www.durante-boxgym.ch