

Zeitschrift: Nidwaldner Kalender
Herausgeber: Nidwaldner Kalender
Band: 165 (2024)

Artikel: Push-up
Autor: Herger, Chantal
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1048427>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

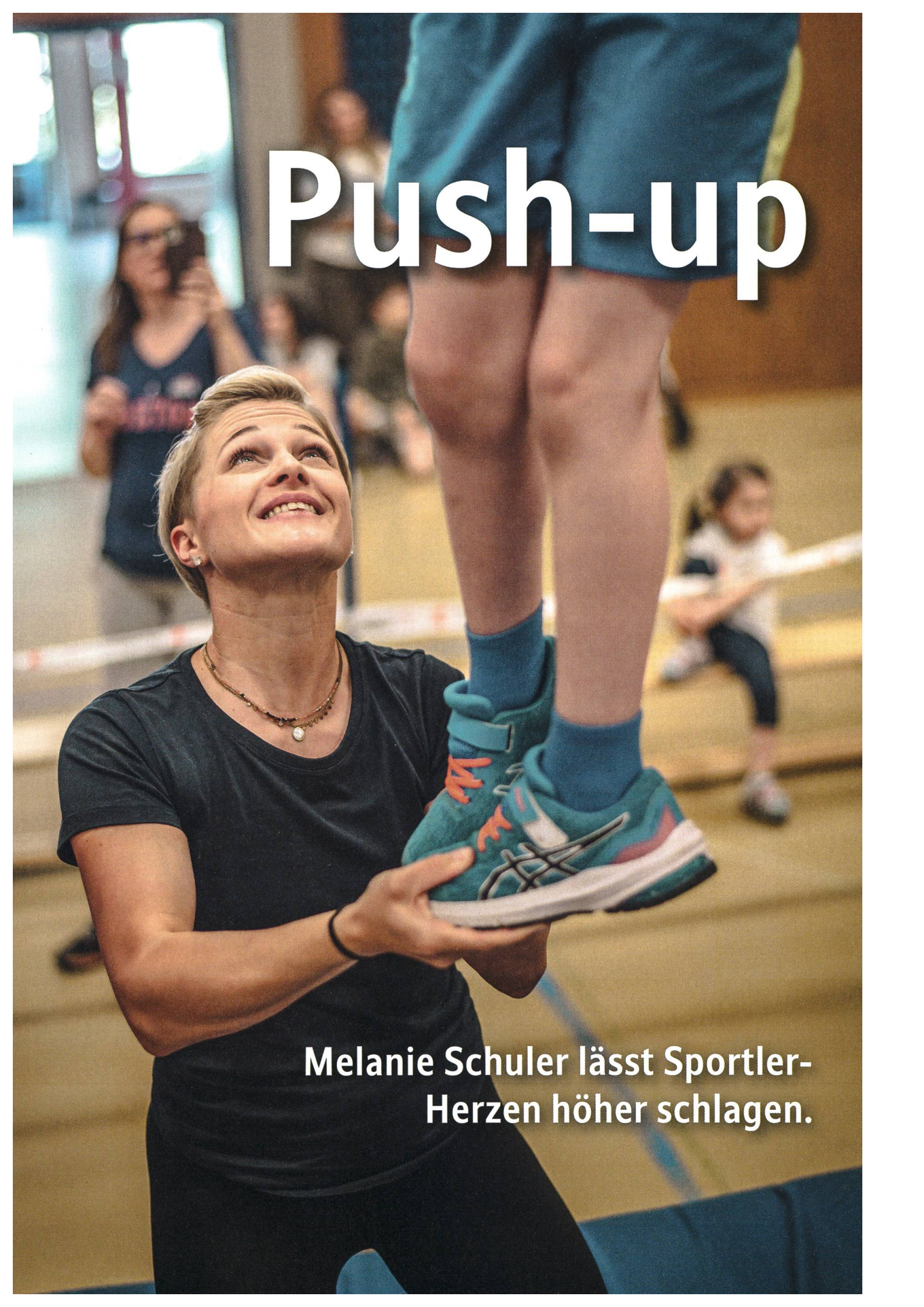
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Push-up

A photograph of a woman, Melanie Schuler, in a black t-shirt and necklace, smiling and looking up while supporting the legs of a person performing a push-up. The person's legs are in the air, wearing blue shorts, blue socks, and teal sneakers with orange laces. The background is a blurred indoor sports hall with other people.

**Melanie Schuler lässt Sportler-
Herzen höher schlagen.**

3, 2, 1 – go!



Das Adrenalin

Die Stimmung ist aufgeladen und der Kampfgeist aller Teilnehmenden spürbar. Ein Tag im Mai 2023 in Wolfenschiessen. Menschen laufen im Sporttunnel umher, aus der Halle dringen laute Anfeuerungsrufe, es riecht nach Schweiß. In der Sporthalle des Dorfes ist ein beeindruckender Parcours aufgestellt, ein neun Meter langes Ungetüm aus Eisenstangen, Brettern und Matten. Beim näheren Betrachten entpuppt es sich als eine Aneinanderreihung von verschiedenen Hindernissen, ein sogenannter Ninja-Parcours. Das Ziel aller Beteiligten: diesen Hindernislauf zu bezwingen.

Ich stehe vor dem imposanten Gerüst, mein Herz klopft schnell, Adrenalin pumpt durch meinen Körper. Als Erstes versuche ich von einer abgeschrägten Holzfläche zur anderen zu springen – gar nicht so einfach, wenn man kurze Beine hat. Ich gelange zu einer hängenden Leiter und halte mich daran fest. Langsam nehme ich Sprosse um Sprosse in

Angriff, die Handflächen werden schweisssig, ich rutsche leicht ab. Und als wäre das nicht anspruchsvoll genug, kippt die Leiter noch ein wenig nach unten. Ich schaffe es mit Mühe und Not ans Ende der Leiter und schon balanciere ich über das nächste Hindernis – die schwingenden Holzbalken. Danach hangle ich mich durch ein Netz, wie sie auch auf Spielplätzen zu finden sind. Easy. Aber dann kommt wohl die grösste Herausforderung des Parcours: eine Querung über eine Holzwand, die mit Löchern versehen ist. Ich schnappe mir die zwei Holzstäbe und versuche sie, einen um den anderen, in die Öffnungen zu stecken. Meine Arme zittern, ich verkrampfe mich, einmal rutsche ich ab, kann mich aber gerade noch so retten. Und dann bin ich auf der anderen Seite. Als Abschluss springe ich an ein Trapez und lasse mich auf die weiche Matte plumpsen. Mit letzter Kraft haue ich voller Genugtuung auf den Buzzer. – So sah das in meiner Vorstellung aus.



Auf dem neun Meter langen Parcours müssen die Ninjas auch das tückische Holzbrett bezwingen.

Wie eine irre Sport-Show

Wenn Melanie Schuler – durchtrainierte Powerfrau mit blonder Kurzhaarfrisur und einem sympathischen Lachen – von ihrem ersten Nejal-Ninja-Event erzählt, strahlt sie über das ganze Gesicht. Die Erinnerungen an diesen Anlass, der viel Zeit und Schweiß erfordert hatte, sind noch frisch. Sie erzählt, wie sie schliesslich überwältigt vom Anblick vor dem aufgestellten Hindernislauf stand – und unheimlich stolz auf das war, was sie kreierte und geschafft hatte: «Ich war noch nie so nervös, mit Ausnahme von meiner Hochzeit», sagt sie und lacht. Melanie, Jahrgang 1992, ist freischaffende Fitnesstrainerin und mag es sportlich gesehen auf die harte Tour.

Unter dem Namen Nejal Ninja lancierte die Wolfenschiesserin daselbst einen Event, bei dem sich Sportbegeisterte durch einen Hindernislauf kämpfen. Ähnlich wie bei der Fernsehsendung «Ninja Warrior» auf dem deutschen Sender RTL, einer Adaption der japanischen Wettkampfschow «Sasuke», die nach einer Anime-Figur benannt ist, die eben Ninja-Krieger ist. Ein Ninja – auf Deutsch «Verborgener» – ist ein Kämpfer mit besonderen Fähigkeiten, der vor allem im Untergrund agiert. Bei Melanies Event soll aber weniger der Wettkampfgedanke im Vordergrund stehen, sondern vielmehr der Spass an der Bewegung.

Von den Kindern inspiriert

Rund 100 Personen – von jung bis alt, von einheimisch bis ausserorts – hatten sich für den Event im Juni 2023 angemeldet. Einen Tag zuvor führte Melanie mit einigen Schulklassen einen Kids Day durch für diejenigen Kinder, die am Event selbst nicht hätten teilnehmen dürfen, weil sie zu jung waren, um den Parcours ohne Hilfe absolvieren zu können. Es sei ein rundum erfolgreicher Anlass gewesen, die

Kinder hätten viel Spass gehabt, schildert Melanie den Kindertag, sie ist selber zweifache Mutter. «Die strahlenden Gesichter am Ende des Tages waren der schönste Lohn. Und zu sehen, dass einige richtig von Ehrgeiz gepackt wurden, bestätigte mich in meinem Tun.»

Um diesen Anlass auf die Beine zu stellen, bedurfte es aber nicht nur von der kleinen Powerfrau eines wahren Kraftakts. «Ohne meine Familie wäre das alles nicht möglich gewesen», sagt Melanie. Die Familienmitglieder hatten ihr viele Arbeiten abgenommen und sie in allen Belangen unterstützt – ob beim Babysitten, beim Planen der Finanzierung oder beim Abklären von Versicherungsfragen. «Ich konnte oft auf meinen Vater zurückgreifen, der ein ebenso kreativer Mensch ist wie ich.»

Die Initiantin von Nejal Ninja sieht diesen Event daher auch als Ergebnis eines Teamworks. Dies bestätigt auch ihr Vater Adrian Bünster. Der Motor sei aber immer die Tochter gewesen. Adrian: «Melanie hat unermüdlich gearbeitet und viel Aufwand betrieben. Und sie kann Menschen mitreissen und begeistern.»

Die eigentliche Initialzündung, einen solchen Anlass zu entwickeln, stammte von Melanies Söhnen Alessio und Nevin, Jahrgang 2017 und 2019. Beide waren begeistert von der Fernsehsendung «Ninja Warrior» und sahen sich diese jeweils gebannt an. Dann spielten sie die Sendung in der Wohnung nach, und schliesslich kreierte Melanie mit Fitnessgeräten und Möbeln Hindernisse in der Stube und im Garten. Der grössere der beiden Buben sagte dann irgendwann: «Mami, so ein richtig grosser Ninja-Parcours wäre schon toll.»

Dieser Satz ging der kreativen Frau, die sich selbst als Bauchgefühl-Menschen beschreibt, nicht mehr aus dem Kopf. Bis zu jenem Tag, als ihr Alessios Worte in den Spanien-Ferien plötzlich wieder in den Sinn kamen.



Inspiziert und unterstützt von ihren Jungs wagte sich Melanie an das Nejal-Projekt.

Der Geistesblitz

Melanie Schuler ist mit ihrer eigenen Familie, ihren Eltern, der Schwester sowie deren Partner in den Ferien in Spanien. Sie alle haben sich in einem Ferienhaus am Meer eingemietet. Eines Tages spaziert Melanie mit ihrem Mann Juan und ihren beiden Söhnen Alessio und Nevin am Strand entlang. Sie setzt sich in den Sand, während ihre Jungs herumschlendern. Plötzlich spürt sie, wie sie unruhig wird. Hibbelig. Wie vom Sandfloh gebissen springt Melanie auf und beginnt mit den Zehen einzelne Buchstaben in den Sand zu schreiben. Sie kombiniert hin und her, schreibt mal ein J an den Anfang des Wortes, dann ein A oder ein N. «Jalne», «Alnej», «Jneal»:

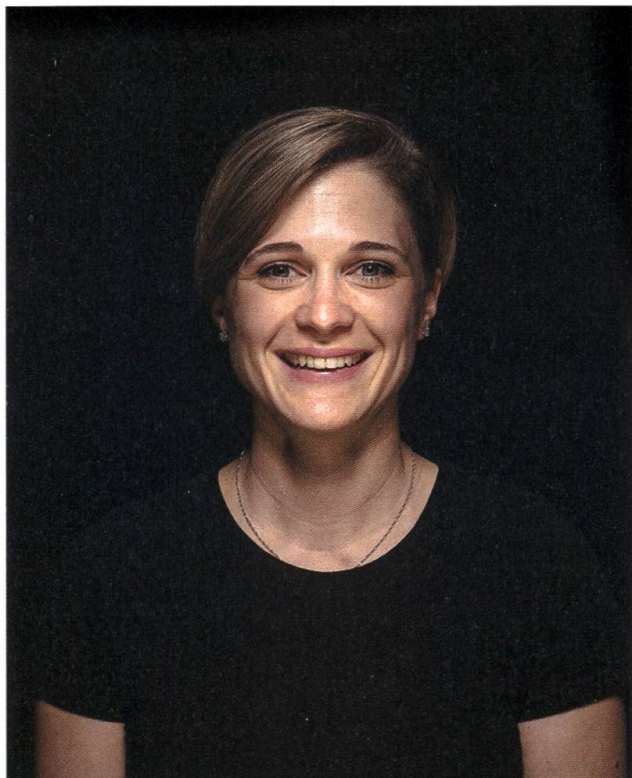
bis da plötzlich «Nejal» steht. Es sind die Anfangsbuchstaben ihrer Jungs Alessio und Nevin sowie ihres Mannes Juan – und das ist der Name für ihr neues Projekt.

Als sie abends im Bett liegt, kann Melanie nicht einschlafen. Sie wälzt sich hin und her. In ihr drin rumort es. Bis der Geistesblitz folgt: Sie wird einen Ninja-Parcours kreieren und daraus einen Event machen. Melanie steht auf und setzt sich an den Laptop. In einem Zug schreibt sie das Konzept ihres neuen Projekts nieder, überlegt sich bereits mögliche Hindernisse, entwirft ein Logo – bis am Morgen um 7 Uhr das Ganze steht.

Nie den Mut verlieren

Die Ideen seien nur so aus ihr herausgesprudelt, beschreibt Melanie heute die Situation: «Ich konnte an nichts anderes mehr denken.» Dieser Moment, diese Eingebung hatte etwas in ihr ausgelöst. Das Feuer war entfacht, und voller Tatendrang stürzte sich die Sportlerin ins Abenteuer.

Die Anfangsphase des Nejal-Projekts habe sie viel Energie gekostet und gleichzeitig gezeigt, «dass das, was ich mache, das Richtige ist». Gerade, wenn man etwas Neues angehe, werde man häufig kritisch beäugt, schilderte Melanie die Ausgangssituation. «Daher wollte ich



Wenn die sympathische junge Frau etwas anpackt, dann zieht sie es auch durch.

auch nichts falsch machen.» Geholfen hatte ihr dabei der Glaube daran, dass, wenn man mit ganzem Herzen an etwas dranbleibt, man sein Ziel auch erreichen kann.

Dabei nahm auch ihr Ehemann Juan Schuler, Jahrgang 1989, selbstständiger medizinischer

Masseur, eine tragende Rolle ein. Er hatte früh gespürt, dass bei Melanie eine Idee heranreife. «Alles, was sie anpackt, tut sie mit ganz viel Herzblut», sagt Juan, «deshalb habe ich nie daran gezweifelt, dass sie auch dieses Projekt schafft.»

Die vielen Stunden, die seine Frau in ihr Projekt gesteckt hatte, seien zwar auf Kosten der Familienzeit gegangen. «Aber wir lernten, die Zeit besser einzuteilen, damit die Familie nicht zu kurz kam.» Dank ihrer beider Selbstständigkeit konnten sie den gemeinsamen Alltag flexibel gestalten und sich bei der Kinderbetreuung und den Haushaltsarbeiten abwechseln. Juan sagt, das Wichtigste dabei sei, als Paar an einem Strang zu ziehen – er mag Formulierungen aus dem Sport.

Trotzdem blieb das zeitaufwendige Projekt bis zu seiner Feuertaufe sehr intensiv. Melanie erzählt, sie habe oft gezweifelt und Ängste verspürt. «Das Durchhalten hat viel Mut erfordert.» Wie viel Druck auf der durchtrainierten Sportlerin lastete, zeigte sich am Abend des Kids Day. Melanie berichtet, dass sie von den positiven Reaktionen so überwältigt und dankbar gewesen sei, dass sie zu Hause in Tränen ausgebrochen sei. Die Leidenschaft, das Brennen für Nejal Ninja – oder, wie es Melanie nennt, ihr «drittes Baby» – ist bei ihr fast physisch spürbar.

Von der Skizze zum Produkt

Zurück nach Spanien. Beziehungsweise von Spanien zurück: Kaum war Melanie mit ihrer Familie aus den Ferien zurückgekehrt, trat sie mit verschiedenen Firmen in Nidwalden und Obwalden in Kontakt: Mit Creamet, der Kreativen Metallgestaltung Christen in Dallenwil, mit der Waser Schreinerei in Wolfenschiessen, mit Konzept 5 in Dallenwil sowie Windwood in Engelberg. Bei all diesen Betrieben wollte Melanie die Hindernisse für ihren Parcours bauen lassen. «Natürlich hätte ich die meisten



Melanie bespricht das neue Hindernis mit Yannick Christen (vorne) und Roger Barmettler (hinten).

Elemente kaufen und in Deutschland bestellen können, aber das wollte ich nicht.» Die angefragten Firmen seien alle von Beginn weg begeistert gewesen und wollten das Projekt mit ihrem jeweiligen Know-how unterstützen. Mit Plänen und einer klaren Vorstellung im Kopf besuchte die perfektionistisch veranlagte Melanie die jeweiligen Firmen. So auch die Kreamet, diese sollten ihr eine kippende Leiter gestalten, an denen sich die Ninjas vorwärtshangeln können.

Für Yannick Christen, Inhaber und Geschäftsführer der Kreamet, ist klar: «Wir unterstützen gerne Leute, die etwas wagen – und helfen dann mit, deren Projekte zu erschaffen.» Schon vor dem ersten offiziellen Treffen stand für ihn fest, dass seine Firma Melanie unter-

stützen würde. Als operativer Geschäftsleiter hatte jedoch auch Roger Barmettler ein Wörtchen mitzureden, musste er doch nicht nur die Idee, sondern auch die Umsetzung, den Arbeitsaufwand, die Kosten und die allgemeine Auftragslage im Blick behalten. Roger liess sich mühelos vom Projekt überzeugen, trotz höherem finanziellem Aufwand als ursprünglich geplant.

Ein solches Projekt, welches bewusst auf die Zusammenarbeit mit regionalen Firmen setzt, wird von den beiden hoch geschätzt. «Es erhält einen eigenen Charakter, wenn man Leute aus der Umgebung ins Boot holt. Ausserdem schafft man so auch Verbindungen zum Endergebnis und natürlich dem nachfolgenden Event», sagt Yannick Christen.

Die Hindernisse entstehen

Die Umsetzung der von Melanie vorbereiteten Skizzen stellte sich dann aber als Knacknuss heraus – gerade, weil es sich beim Hindernis um ein bewegliches Sportgerät handelt. Roger Barmettler zählt bei solchen Projekten jeweils gerne auf alle kreativen Köpfe aus dem Team. Das Element, die kippende Leiter, wurde von Grund auf detailliert geplant: Wie entwickelt man die Drehmechanismen, wie können diese integriert werden? Welches Material soll verwendet werden?

Als alle Fragen geklärt waren, ging es in die Produktion. Zum Schluss folgte die Funktionskontrolle des Hindernisses: «Wir befestigten die Leiter in der Werkstatt, und alle vom Team sind nacheinander drangehangen», sagt Roger, während ein Grinsen über sein Gesicht huscht. Auch ein weiteres Element, die schrägen Holzflächen, wurden von der Kreamet produziert. So entstanden nach und nach die einzelnen Hindernisse des Parcours, hergestellt und gesponsert von den jeweiligen Firmen. Die Wasser Schreinerei baute die schwingenden Balken, und die Firma Wingwood fertigte das Holzbrett mit den Löchern an. Um die einzelnen Sprung- und Hängeelemente in einer neun Meter langen Strecke aufzubauen, verwendete die umtriebige Wolfenschiesserin Gerüste von der Event-Veranstaltungsfirma Konzept 5.

Der Ninja-Parcours, der bis anhin nur in Melanies Vorstellung und auf Papier existierte, nahm langsam Form an.

Am 3. Juni 2023 fand schliesslich in der Mehrzweckhalle in Wolfenschiessen der allererste Nejal-Ninja-Wettkampf statt. Mit über 100 Teilnehmenden darf man diese Feuertaufe durchaus als Erfolg werten.

An die Ringe!

Im September 2023 traf sich Melanie ein weiteres Mal mit den beiden innovativen Handwerkern von Kreamet.

Ihr Ninja-Parcours sollte um neue Elemente erweitert werden, eines davon sollte die Dallenwiler Firma herstellen: zwei Rohre, welche die Ninjas an den Ringen hängend bezwingen müssen, ein sogenannter Ring Slider. Wiederum mit einer klaren Vorstellung im Kopf erklärte Melanie das neue Hindernis anhand der ausgebreiteten Skizzen. Die zwei Männer lauschten gespannt, und die ersten Fragen tauchten auf. Angeregt diskutierten die drei über das passende Material, die Länge, die Abstufungen und die Farbe.

Als sie auf den geeigneten Durchmesser der Ringe zu sprechen kamen, holte der Inhaber Yannick Christen kurzerhand ein Rohr als Exempel. Melanie umschloss es mit ihrer Hand, der Blick kritisch: Das müssen auch kleinere Hände, also auch Kinder, umfassen können. Und bei Edelstahl besteht die Gefahr, dass man bei feuchten Händen abrutscht. Dann sei Holz wohl die bessere Wahl, schlug Roger Barmettler vor. So arbeiteten sich die drei Detail um Detail vorwärts.

In möglichst naher Zukunft will Melanie ein zusätzliches Gerüst kaufen. Auch sollen weitere Hindernisse dazukommen, damit der Parcours dereinst auf zwei Bahnen verläuft. Und natürlich will die zielstrebige Sportlerin mit ihren Anlässen erfolgreich sein, um diese finanziell rentabel durchführen zu können.



Ganz schön knifflig: Die kippende Leiter wurde von der Kreamet aus Dallenwil hergestellt.

Die Härte

Es ist der erste Spätsommertag 2023, an dem die Temperaturen nur bei lediglich 15 Grad liegen. Das sogenannte hochintensive Intervall-Training, auch HIIT genannt, geleitet von Melanie, findet daher in der Aula bei der Schulanlage in Wolfenschiessen statt. Normalerweise wird es, sobald es genügend warm ist, draussen auf dem Vorplatz durchgeführt. Etwa 15 Personen haben sich halbkreisförmig im Raum eingerichtet. Es sind vor allem Frauen 30+, drei Männer, einer ist der Vater von Melanie.

Die Kursleiterin stellt sich vorne in die Mitte, neben ihr steht eine riesige Musikbox, aus der bald dröhnender Sound erklingen wird. Mich zitiert Melanie direkt neben sich, was mich ein bisschen nervös macht. Was mich hingegen beruhigt, ist zum einen die kreisförmige Anordnung – keine Reihen, in der sich die vorderen immer beobachtet fühlen müssen. Zum anderen, dass Melanie kein Mikrofon trägt – ihre laute Stimme hallt klar über die Musik hinweg.

Kurz zeigt die Fitnesstrainerin die ersten Übungen vor, erklärt, und dann geht's los: Übungen für Beine, Arme und Rumpf wechseln sich ab, die Länge der Intervalle variiert. Mal sind es 30 Sekunden Vollgas geben, dann 40 Sekunden. Der Schweiß rinnt, der Atem wird schnell, die Kräfte schwinden auch schnell. Aber Melanie motiviert lautstark: «Nid uifgä, durehebe, kämpfe!»

Als ich schon schlappmachen will, stellt sie sich neben mich und macht die Übung mit. Ich muss wohl oder übel mithalten.

Nach 35 Minuten kündigt Melanie die letzte Übung an, alle holen das letzte Fünkchen Energie aus sich heraus. Und dann endlich dürfen wir uns entspannen. Wir lockern und dehnen unsere strapazierten Muskeln. Nach dem Training fühle ich mich gleichzeitig ausgepowert und voller Energie. Und ich spüre bereits, wie sich ein Muskelkater anbahnt, der mich die nächsten Tage begleiten wird.





Melanie war zwar noch nie Teilnehmerin bei der Fernsehshow Ninja Warrior, will aber unbedingt mal mitmachen.

Selbstständigkeit wagen

Melanie ist gelernte Medizinische Praxisassistentin und hat zuletzt bei einer Frauenpraxis in Stans gearbeitet. Mit ihren Kindern und dem Ehemann wohnt sie in ihrem Elternhaus in Wolfenschiessen. Doch wie wurde aus Melanie die knallharte Fitnesstrainerin? «Ich bin mit Sport aufgewachsen», sagte sie, in ihrer Familie seien alle sportlich. Sie selbst hat jahrelang Korbball gespielt und wurde 2007 mit ihrem Team sogar Schweizer Meisterin in der Nationalliga B. Auch Gruppenkurse in einem Fitnesscenter hat sie regelmässig besucht.

«Und dann, bei einem HIIT-Training, hat es mich gepackt», erzählt Melanie an ihrem Gartentisch in Wolfenschiessen. Sie fing an, im Fitnesscenter Kurse zu leiten, bis sie auch in Wolfenschiessen erste Gruppenkurse anbot – damals noch in einem kleinen Räumchen und nebenbei zu Job, Familie und Haushalt.

Als dann immer mehr Anfragen kamen, auch für Personal Training, entschloss sich Melanie, die Ausbildung zur Fitnesstrainerin zu absolvieren. Diese schloss sie 2022 ab, worauf sie

ihren Job in der Arztpraxis kündigte. Seitdem ist sie selbständig. Drei verschiedene Trainings leitet sie inzwischen unter der Woche, dazu kommen drei bis vier Personal Trainings.

Melanie Schuler hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie sagt ihren beiden Söhnen deshalb jeweils bewusst, dass sie arbeiten gehe, wenn sie ein Training zu leiten hat: «Das ist mein Job.» Dass ihre Arbeit – als zweifache Mutter – nicht nur auf positive Resonanz stösst – ist (leider) keine Überraschung. Melanie musste sich viele Kommentare anhören, wie sie sich denn als Selbstständige überhaupt noch um ihre Kinder kümmern könne...

«Dieses Denken nervt mich, aber mittlerweile kann ich mich gut davon abgrenzen», sagt Melanie heute gelassen. Häufig sei es schlicht der Neid, der solche Kommentare hervorrufe. Und schlussendlich müsse ihr Leben ja für sie und ihre Familie stimmen, nicht für die anderen. So integriert sie ihre Kinder auch ganz bewusst in ihren Berufsalltag. «Wenn sie Lust haben, nehme ich sie auch mal in ein Training mit, und sie schauen zu.»

Bestätigung und Zuspruch erhält die ehrgeizige Sportlerin hingegen von den Menschen, die ihre Kurse besuchen. Nach dem Freitagmorgentraining – bei dem die Teilnehmenden auch ihre Kinder mitbringen dürfen – geht man jeweils gemeinsam zum Käfele in die Dorfbäckerei. Dieser Austausch sei ihr wichtig, so Melanie.

Mobil und flexibel

Die Zukunft ihrer Nejal-Ninja-Events sieht Melanie klar vor sich: Sie möchte drei- bis viermal im Jahr einen solchen Event veranstalten, hauptsächlich in Wolfenschiessen. Damit möchte sie dem Dorf, in dem sie aufgewachsen ist, auch etwas zurückgeben. Der Anlass

soll ein Rundum-Paket bieten mit Action, Spass und Gemeinschaft. «Ich will, dass die Leute den Hindernisparcours ausprobieren, sich bewegen und aktiv sind. Aber auch mutig sind und sich trauen, eine Herausforderung anzunehmen.» Den Ehrgeiz, den sie bei ihren Projekten selbst an den Tag legt, will sie in jedem Einzelnen wecken.

Auch für Events wie Geburtstage, Firmenanlässe oder Ähnliches soll der mobile Parcours bald gebucht werden können. Die eingelagerten Hindernisse können dann flexibel am gewünschten Ort aufgebaut werden.

Aber etwas vom Wichtigsten ist ihr weiterhin: «Dass ich etwas machen kann, das mir Freude bereitet und mich glücklich macht.»

uuund stopp!

Die Rekordzeit des Nejal-Ninja-Parcours beträgt zurzeit 38 Sekunden.



Chantal Herger, aufgewachsen in Oberdorf, ist Journalistin bei der «Coop-Zeitung.» Sie treibt gerne allerlei Sport. Nun ist ihr Ehrgeiz geweckt: Sie hat mit dem Training für den Nejal-Ninja-Parcours begonnen.

**NIDWALDNER KALENDER
BRATTIG 2024**