

# «Ich wollte hier etwas aufbauen»



Bleibt immer in Bewegung: Sara Coucheman.

Bild: z.V.g.

**Wer fit und beweglich bleiben will, ist bei Sara Coucheman an der richtigen Adresse. Mit viel Elan, Herzblut und Mut hat sie den Schritt in die Selbstständigkeit unternommen. Wir haben Sara getroffen und mit ihr über ihren Werdegang gesprochen.**

**Hallo Sara, wo bist du aufgewachsen und wie bist du nach Wetzikon gekommen?**

Ich bin im Limmattal aufgewachsen und mit meinem Ehemann vor über 20 Jahren ins schöne Zürcher Oberland gekommen. Zuerst nach Uster und ein paar Jahre später nach Wetzikon.

**War eine Tätigkeit im Gesundheitswesen von Anfang an dein Berufswunsch?**

Da ich in jungen Jahren aufgrund einer Sportverletzung selber Physiotherapie benötigte und die

Therapie die gewünschte Wirkung zeigte, entwickelte sich der Wunsch, selber Physiotherapeutin zu werden. Der menschliche Körper und seine Anatomie haben mich bereits von klein auf fasziniert. Als bewegungsfreudiger Mensch wäre eine Tätigkeit hinter dem Schreibtisch keine Option für mich.

**Was fasziniert dich an der Physiotherapie?**

Das Vermitteln eines gesunden Körperbewusstseins und das Verbessern von Beweglichkeit und Muskelkraft oder das Reduzieren von Schmerzen durch einfache Techniken oder gezieltes Training bereiten mir grosse Freude. Ich staune immer wieder, wie etwa Menschen über 80 ein verbessertes Körpergefühl durch regelmässiges Trainieren erlangen. Das Motivieren, die Freude und das

Vertrauen in die Bewegung zu vermitteln sowie die Dankbarkeit meiner Kundinnen und Kunden motivieren mich immer wieder neu.

**Wann hat sich der Wunsch gefestigt, dich selbstständig zu machen?**

Nach 15 Jahren als Angestellte spürte ich, dass ich die Komfortzone verlassen und etwas Eigenes aufbauen wollte. Als Mutter von drei Kindern war es mir wichtig, etwas im Raum Wetzikon aufzubauen. Obschon ich eingefleischte Sportphysiotherapeutin bin, wollte ich einen Richtungswechsel einschlagen und mich vor allem für ältere Menschen einsetzen.

**«Der menschliche Körper und seine Anatomie haben mich bereits von klein auf fasziniert.**

**Als bewegungsfreudiger Mensch wäre eine Tätigkeit hinter dem Schreibtisch keine Option für mich.»**

Sara Coucheman,  
Physio on the Run GmbH

**Wie muss man sich dein Engagement für ältere Menschen vorstellen?**

Mit gezielten Therapiemethoden behandle ich die Ursachen von Schmerzen, Bewegungs- und Mobilitätseinschränkungen und entwickle gemeinsam mit den Betroffenen Strategien zur Bewältigung des Alltags. Mir ist es wichtig, meine Kundinnen und Kunden dabei zu unterstützen, ihren Alltag zu meistern und so lange wie möglich selbstständig in ihrer gewohnten Umgebung zu leben. Selber einkaufen gehen und soziale Kontakte pflegen motivieren, bereichern das Leben und sind genauso wertvoll wie die Gesundheit an sich.

**Du hast kürzlich neue Räumlichkeiten in Kempten bezogen.**

**Wie kam es dazu?**

Zu Beginn meiner Selbstständigkeit fokussierte ich mich auf Domizilbehandlungen und meinen Praxisraum im eigenen Haus. Im Sommer 2023 bekam ich die Möglichkeit, neue Praxisräume bei der OASE Lindenhof in Kempten zu beziehen. Anfang Juni kam noch das Physioatelier in der neuen Alterssiedlung Wetzikon (ASW) dazu.

**«Obschon ich eingefleischte Sportphysiotherapeutin bin, wollte ich einen Richtungswechsel einschlagen und mich vor allem für ältere Menschen einsetzen.»**

Sara Coucheman

**Was können die Wetzikerinnen und Wetziker im Alltag tun, um fit zu bleiben?**

Den Alltag aktiver gestalten, beispielsweise die Treppe statt den Lift benutzen. Kurze Wege zu Fuss statt mit dem Auto zurücklegen und regelmässig Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen ausführen. Und wer fit werden will, wie in jungen Jahren, kann gerne zu uns ins Personal Training kommen.

**Wie verbringst du deine Freizeit?**

Freizeit (*lacht*)?! Am liebsten mit der Familie, auf dem Rennvelo oder beim Lesen eines Buchs.

**Was wünschst du dir für Wetzikon?**

Ein lebendigeres und belebteres Stadtzentrum, das zum Verweilen und Flanieren einlädt.

Andreas Wolfensberger