

Monika Schweizer Outdoor Fitness - Bewegung und Genuss AG

Monika Schweizer hat nach langen Jahren als Seminarmanagerin an der Universität St. Gallen vor 13 Jahren ihre eigene Wende in Richtung "Outdoor Fitness – Kraft und Fitness in der Natur" eingeleitet und wurde Expertin für Outdoor Fitness sowie Leiterin Erwachsenensport BASPO.



Ihren "Schwung durch Bewegung" gibt sie heute an die Teilnehmenden ihrer Kurse und Personal Trainings weiter und unterstützt uns auf dem Weg zu "mehr Energie durch mehr Bewegung".

Ab 2020 bietet Monika Schweizer Fastenwanderwochen in der Region an, in Kooperation mit der Fastenleiterin Dr. Anja Gottwald.

www.outdoorfitness.ch

Wie bist du zu **NEFU** gekommen?

Durch meiner Kollegin Heidi Müller-Ruoff

Was war dein Traumberuf als Kind?

Tierpflegerin, Postangestellte

Was ist deine liebste Freizeitbeschäftigung?

Stand Up Paddling, fein kochen und essen, reisen nach Spanien. Natur-Fotographie.

Welche Reiseziele stehen auf deiner Löffelliste?

Japan, Tasmanien

Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Meinen Mann, das SUP Board, Bücher.

Welches neue Gesetz soll es geben?

Recht auf eine Arbeitsstelle für Menschen ab 45/50 Jahren

Wie lautet dein Lebensmotto?

«When you snooze – you loose»

Was wünschst du dir für **NEFU – das Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen?**

Dass sich noch viele inspirierende, motivierende und energiegelade Einfrau-Unternehmerinnen anschliessen.