

## HÜT FIRED

**Sibylle Berg,** ►  
dütschi Buäch-Autorin,  
wird 54i ...

Morena Baccarin, US-  
Schauspielerin («Home-  
land»), wird 37i ...

Justin Long, US-  
Schauspieler, wird 38i ...

Wentworth Miller, US-  
Schauspieler, wird 44i ...



## Smoltook mit ...

... **Stefan Schwitter** (32)

Personäl Tränär

«Entspannig sött mär nöd erzwingä. Das git nur Stress.»

Flavia Schlittler us Zollikä ZH  
@wawinka

**Sie händ dä Twenty4club in Züri gründät. Wie funktioniert s 24-Minutä-Konzept?**

Äs gaht um d Kombination zwüsched Bewegig und Entspannig imänä speziellä Tränig, won ich entwicklet han.

**Wiä händ Sie usegfundä, dass 24 Minutä langäd, fit und doch erholt z si?**

Ich hans i dä USA mit Lüt us jedärä Leischtigsschtufä teschtät. Vom Couch Potatoe bis zum Profi-Athlet. Wenn Qualität und Fokus schtimmäd, dann langäd das vollkommä us, um dä gwünschtä Effekt z erzielä.

**Unsportliche Lüüt händ oft Hemmschwellä, überhaupt in äs Tränig z ga.**

Jedä wo än Körper hät sött wenigstän 24 Minutä am Tag da sie für ihn. D Lüt merkäd bi öis schnäll, dass sie am richtigä Ort sind.

**Was isch mit Chettäraucher?**

**Sind diä bi öi am richtigä Ort?**

Das isch jedä bi öis. Mir händ für jedi Leischtigsgруппä s entsprächendi 12-Minutä-Tränig. Solang bi öis nöd graucht wird, bin ich häppi.

**Sie händ Relax-Boxä für die wiiterä 12 Mi-**

**nütä. Was passiert da genau mit äim?**

Entspannig isch s fähendi Pussel-Teil i öisärä rasantä und reizüberfluätätä Gsellschaft. I dänä 12 Minutä föhrt ä sanfti Stimm über Lutsprächär in ä sehr agnämi Entspannig. Mär chunnt mit äm eigenä Körper wieder in Kontakt. D Gedankä werdäd weniger, s Gefühl vo dä Körperwahnämig wird intensivär.

**Was ratät Sie Lüüt, wo sich nöd entspannä chönd?**

Entspannig sött mär nöd erzwingä. Das git nur Schtress. Zerscht setzäd mir uf än aktivi Bewegig, um vom Chopf in Körpär zcho, dann chann Entspannig liächter stattfindä.

**Was choschtät 24 Minutä? Ei Säschan choschtät 20 Frankä pro Person.**

**Sie läbäd mit Ihrer Frau Nina Burri in ärä Fernbezieig. Wiä gat das?**

Dank Face-Time bin ich sozägä immer mit minärä Frau uf dä Bühni, sie bi mir im Center. Mir gsehnd öis alli zwei bis drü Wuche und händs wunderbar mitänd.

Twenty4club vom Stefan Schwitter und äm Julian Strickler, Aemflerschtrass 17, 8003 Züri

So wia t  
sötttsch au Musig

Bilder: Joseph Khakshouri, Gerry Nitsch, Bruno Kirchgraber, Michael Mey, WireImage, Facebook

**On Steitsch**  
Breitbild mit am  
Claudio Candinas (r.)

## Swift und Harris hend sich trennt

**HERZSCHMERZ** → Nach 15 Mönnet Beziehig sind d Taylor Swift und de Calvin Harris jetzt nüme es Paar. Es Drama sölls debi nöd geh ha.



**Alles uus**  
Taylor  
Swift und  
de Calvin  
Harris.

**N**o im März hend d Taylor Swift (26) und de Calvin Harris (32) under Palme ihres einjährige Liebes-Jubiläum gfiiret – jetzt söll sich s Promi-Paar trennt ha. En Insider bestätigt de US-Siite «TMZ»: «Es het eifach nüme funktioniert. Sie isch okay.» Es Drama sölls zwüsched em Pop-Star und em schottische DJ nöd geh ha. «Das alles isch letscht

Wuche passiert», seit en Insider zu «E!». **«D Taylor und de Calvin hend kein grosse Striit gha, d Romantik isch eifach nüme ume gsi. Er isch de, wos beendet het. D Taylor isch sehr truurig, aber sie hend immer no Kontakt mitenand.»**

Zu de Trennig hend sich bis jetzt weder de Harris no de «Shake It Off»-Star güsere. **kad**

## Dä Beni Thurnheer derf nur no flüschtere

**UMSTELLIG** → Diä pensionierti Moderatore-Legände Beni Thurnheer (66) hät a de Fuessball-EM es lässigs «Räntnerjööbli» übercho. Dä Ma, wo 40 Jahr lang über Fuessball brichtet hät und im letschte Summer zum letschte Mal s «Sportpanorama» uf em SRF moderiert hät, wird jetzt Flüschterer. Jetzt kümmered sich dä «Beni National» um Spielzämeffassige und produziert Retro-Biträg für de Sänder. «Ich betreue aber au d Kommentatore bi dä Live-Spiel. Ich bin sozsäge ihre Ma im Ohr», seit dä Beni. Är hilft denn als Backup us, falls dä Moderator öppis falsches verzellt. **meg**



**Schnurri**  
Dä Beni het es  
«Räntnerjööbli».