

# #SportNETZLyss

30. April 2026  
Aula Grentschel

Herzlich Willkommen  
#SportNETZLyss

«innerer Schweinehund»

# Fachreferat «innerer Schweinehund»



Den inneren  
Schweinehund  
überwinden



Christian Finger

COMFORT ZONE





# Zu meiner Person

- Chef Leistungssport/  
Nachwuchs  
Wasserspringen
- Mitinhaber der Coaching-  
Firma EMC Quadrat
- Co-Autor von Longevity 2.0  
– Dein Kompass für ein  
natürliches, erfülltes Leben



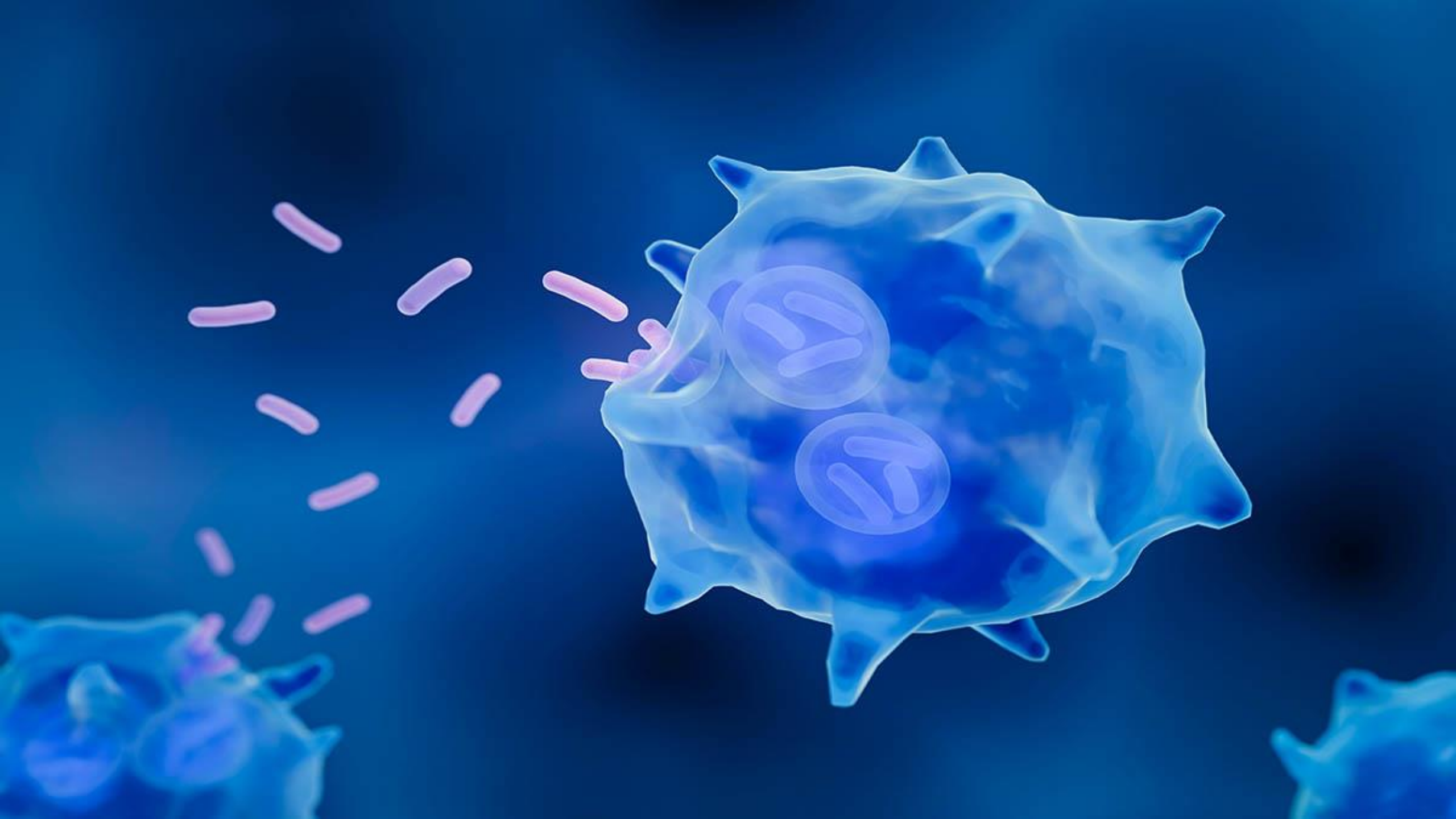
COMFORT ZONE

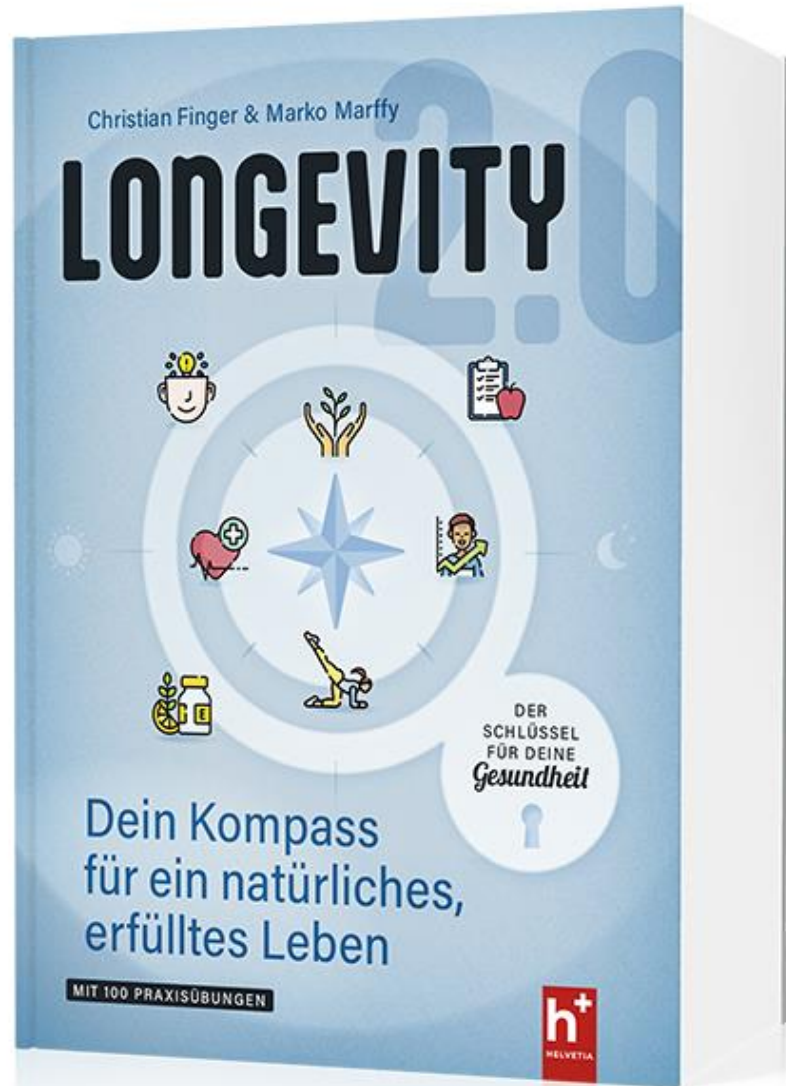


# Gegenstrategien

- Ziel
- Die Macht der Gewohnheit
- Soziale Unterstützung
- Spass/Abwechslung
- Natürliche Herausforderungen
- Belohnung
- Stolpersteine
- Wissen
- Start





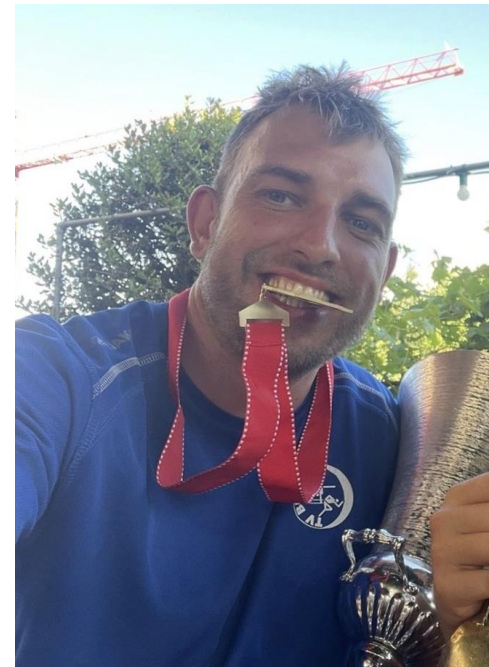


# #dankDIR (Teil I)

Ein Verein lebt nicht  
vom Sport.

Sondern von den  
Menschen die immer  
da sind.



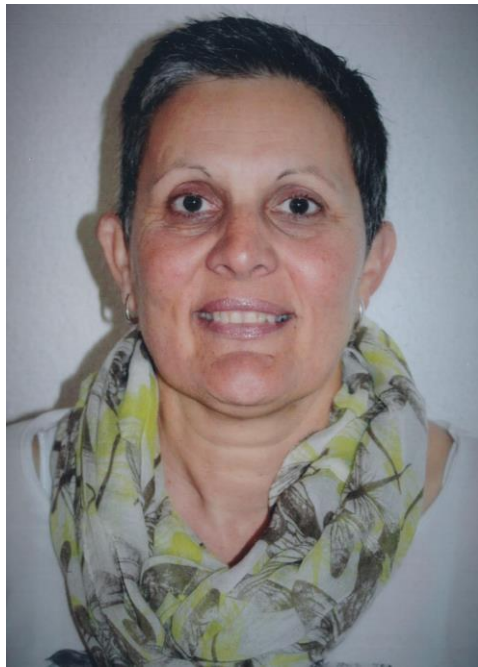


Finalist / -innen

#dankDIR Preis 2026

gesponsert von:

**SPORTSOUTLET!**  
*best price for you* **FACTORY!**



Barbara Gautschi  
(DR Busswil)



Daniel Gutzwiller  
(SAC Seeland)



Elena Berns  
(PSG Lyss)

gesponsert von:





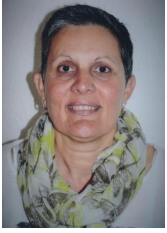
Hans Ruedi «Pelé» Bürgi  
(VBC Lyss)



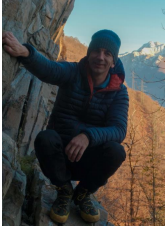
Raphael «Ragu» Eggli  
(TV Busswil)

gesponsert von:





«Seit Jahren übernimmt sie Verantwortung – mit Klarheit, Haltung und Herz für den Verein».



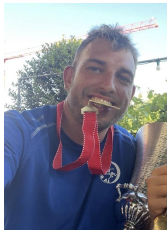
«Im Hintergrund aktiv – und genau dort macht er den Sport möglich».



«Sie schafft Erlebnisse, die Kinder prägen – im Sport und darüber hinaus».



«Seit der Gründung dabei – und prägt den Verein bis heute, Generation für Generation».



«Er begeistert die Jugend – und bringt Bewegung in den Verein».

zwei Sportarten –  
zwei Karrieren

A composite image featuring two men. On the left, Florian Gnägi is shown from the chest up, wearing a white polo shirt and a crown of green leaves and yellow berries. A small badge with the text 'ZUG' is pinned to his crown. He has a beard and is smiling slightly. On the right, Samir Serhani is shown from the chest up, wearing a grey zip-up turtleneck sweater. He has short dark hair and a light beard, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a mix of a blue sky and a white background, with a blue silhouette of a mountain range behind them.

**Florian Gnägi  
&  
Samir Serhani**

Gemeinde Lyss



# «Innerer Schweinehund» Gesprächsrunde

# Vereinsempfang 2026

22. Januar 2027

# #SportNETZLyss 2027

Datum folgt

# Wie war's?



Vielen Dank !  
#SportNETZLyss

Apéro & Netzwerk