



Foto anlässlich der WM



Ruedi, mein Schatz



Ich trainiere zu Hause



Benny, mein Coach

WM Functional Fitness 2024 in Budapest: 3. Platz



Supporter-Programm 2025



Möchtest Du Teil von meinem Team werden? Ich würde mich sehr darüber freuen!

Ich bin Irene Haibucher-Meier, werde im Mai 2025 sechzig Jahre alt und mache seit 6 Jahren leidenschaftlich Crossfit.

Crossfit ist eine sehr abwechslungsreiche, intensive Sportart, die einem alles abverlangt. Es fasziniert mich auch, was möglich ist. Dass ich z.B. in meinem Alter gelernt habe, Handstand zu laufen. Oder dass ich 1x in der Woche ins Gewichtheber-Training nach Zürich gehen kann, um im Snatch und Clean&Jerk besser zu werden. Das ist einfach das Coolste ever!

Die ersten 5 Jahre habe ich mit Moaz El Sayed als Coach gearbeitet. Er hat mir extrem viel beigebracht. Seit Mai bin ich bei Benny Roser aus Lörrach. Ich bekomme mein Trainings-Programm online und führe es dann jeweils am Morgen zu Hause aus.

Mein Ziel ist es, mich für die Crossfit-Games in Amerika zu qualifizieren.

Was ich bisher erreicht habe (Kat. 55–59):
WM Functional Fitness 2024: 3. Platz
SM Functional Fitness 2024: 2. Platz
French Throwdown 2023: 4. Platz
Athens Throwdown 2023: 2. Platz
Masterteenthrowdown 2019: 2. Platz

Ich trainiere 5x die Woche 2–2.5 Std. Zusätzlich habe ich 2x am Nachmittag Zone 1/2 Training. Damit ich dieses Volumen schaffe, ernähre ich mich nach Plan und wäge alles. Ich schaue auch, dass ich 8–10 Std. schlafe pro Nacht. Einfach, weil die Regeneration super wichtig ist, damit ich diesen Sport langfristig machen kann und mich nicht verletze.

Mein Glaube an Gott ist mir super mega wichtig und ist die Basis von allem in meinem Leben. Mein Motto ist:

«All in for Jesus».

Was ist das Ziel vom Supporter-Programm?

Es unterstützt mich auf dem Weg an die Weltspitze. Ich habe zwei Ziele:

1. Menschen davon zu erzählen, was ich mit Gott erlebe und was er in meinem Leben gemacht hat und ihnen somit eine Gottesbegegnung zu ermöglichen... und
2. in Crossfit-Wettkämpfen an der Weltspitze mitzumischen.

Was werde ich mit dem Geld machen?

Ich werde meine Reisen, die Wettkämpfe und Equipment fürs Training finanzieren.

Social Media Präsenz auf Instagram

Ich habe etwas über 1,000 Followers.

Was gibt es für Möglichkeiten?

Gold-Sponsor: 5,000.–

- Ein Treffen mit mir (nach Absprache)
- Logo auf meiner Jacke
- Social Media Aktivität (jeder Post)
- Erwähnung auf der Homepage mit Logo
- Erwähnung im Mail mit Logo
- Mail mit Updates (4x im Jahr)

Silber-Sponsor: 2,500.–

- Ein Treffen mit mir (nach Absprache)
- Logo auf meiner Jacke
- Social Media Aktivität (1x pro Monat)
- Erwähnung auf der Homepage mit Logo
- Erwähnung im Mail mit Logo
- Mail mit Updates (4x im Jahr)

Bronze-Sponsor: 500.–

- Logo auf meiner Jacke
- Social Media Aktivität (4x pro Jahr)
- Erwähnung auf der Homepage mit Logo
- Erwähnung im Mail mit Logo
- Mail mit Updates (4x im Jahr)

Supporter: 200.–

- Name auf meiner Jacke
- Mail mit Updates (4x im Jahr)

Spende für meinen evangelistischen Dienst: was Gott Dir aufs Herz legt

- Name/Logo auf meiner Jacke
- Mail mit Updates (4x im Jahr)

Bank-Verbindung / QR-Code

IBAN: CH06 8080 8006 1996 9902 7
Irene Haibucher, Gutenbergweg 5
8180 Bülach
Raiffeisenbank Züri-Unterland

Twint

079 526 24 46 / I. Haibucher-Meier



irenehaibucher.com/sponsoring/