

Angelica Bucher-Manzardo, Personal Trainerin



Meine Ausbildungen

- Turn- und Sportlehrerin II ETH Zürich (Master of Science)
- Ergänzungsstudium Sport, Fitness, Gesundheit und Ernährung, inkl. Ausbildung in Erwachsenenbildung, Uni Basel
- Pilates Lehrerin in zeitgenössischem Pilates (art-of-motion, Bern)
- J+S-Expertin Turnen und J+S-Leiterausbildungen in diversen Sportarten
- Nordic Walking – Leiterin
- Trainerin Badminton
- Skiinstruktorin (SI)
- Leichtathletik-Instruktorin
- Inline-Instruktorin
- Smovey-Angel
- Laufend Weiterbildungen in Fitness, Gesundheit, Kräftigung, Ausdauersport, Pilates, Life-Kinetik, Sling-Training und Techniktraining für div. Sportarten etc.

Meine Unterrichtserfahrung

- Personal Training seit vielen Jahren
- Anbieterin und Kursleiterin FERIENwoche BEWEGUNG&INSPIRATION, Sardinien
- Turn- und Sportunterricht an Primar-, Mittel- und Oberstufe
- Kursleiterin an Sportkursen in Sportverbänden
- Kursleiterin zum Thema „Gesundheitsförderung und Bewegung“ in Firmen (SUVA-Freelancerin)
- Botschafterin des Projekts „Handball macht Schule“, Unterricht auf Primarschulstufe
- Handball- und Beachhandball-Trainerin
- Segway-Guide

Meine Sportarten, die ich ausüb(t)e

- | | |
|----------------------|-------------------|
| • Laufen / Joggen | • Schwimmen |
| • Pilates | • Yoga |
| • Nordic Walking | • Krafttraining |
| • Biken | • Smovey |
| • Langlauf (Skating) | • Inline-Skaten |
| • Badminton | • Speed-Badminton |
| • Beachtennis | • Tennis |
| • Syboba | • Leichtathletik |
| • Handball | • Beachhandball |
| • Skifahren | • Snowboard |
| • Volleyball | • Beachvolleyball |

Meine Sportlichen Erfahrungen und Erfolge

- **Handball:** Mitglied der Nationalmannschaft, langjährige NLA-Spielerin bei Borba Luzern und Spono Nottwil, Teilnahme an Europacup-Spielen
- **Beachhandball:** Mitglied der Nationalmannschaft, Teilnahme an Europameisterschaften und Champions-League-Titel
- **Leichtathletik:** Wettkampferfahrung im Jugendalter
- **Badminton und Tennis:** Wettkampferfahrungen durch Teilnahme an Turnieren und Interclub-Meisterschaft
- **Beachtennis und Speed-Badminton:** Wettkampferfahrung (Turnierteilnahmen)
- **Volleyball:** Wettkampferfahrung