

**Ausbildung**  
**5- od. 3-teiliger**  
**Modulkurs**  
**1:1 indiv. Coaching**

**Zeitraum 5 od. 3 Monate**

Für alle, die im eigenen Rhythmus in den Laufgenuss kommen wollen – für Einsteiger wie auch erfahrene Läufer.

5 od. 3 Coachings à 75 Minuten  
detaillierte Unterlagen  
Indiv. Coaching während des  
Ausbildungs-Zeitraums.

**Kosten auf Anfrage.**



#### **KURSLEITUNG**

ANGELICA Bucher-Manzardo  
PersonalTrainerin  
Coach BEWEGUNG & INSPIRATION



Angelica Bucher  
**BEWEGUNG & INSPIRATION**

078 790 00 05  
www.bucher-fitness.ch  
angelica@bucher-fitness.ch



## **LAUFEN & INSPIRATION**

### **Laufen in Balance und Rhythmus**

Da, wo nicht nur Dein Körper in Bewegung kommt.

Deine Wünsche – meine Inspirationen für Deinen Weg:

- Neurozentriertes Training: für ein geschmeidiges und Schmerz-freies Laufen
- Grundlagen des Energie- und Mentaltrainings
- Kräftigung, Mobilisation und Beweglichkeit
- Brain & Move – Bewegung und geistige Frische
- Yoga- und Pilates-Übungen für mehr Geschmeidigkeit
- Laufspezifische und koordinative Übungen, inkl. Videoanalyse
- Energie tanken und Achtsamkeit
- Vielseitiges Training mit diversen Sportgeräte (Theraband, Miniband, Slings u.a.)
- Individuelle Übungen und Trainingsprogramme zum Mitnehmen und Dranbleiben

Eine zeitlich kompakte Aus- und Weiterbildung für Deinen optimalen Output – ganz individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

Du bist Laufend herzlich Willkommen  
Angelica