

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

**Zeitraum 5 od. 3 Monate**

Für alle, die sich  
genussvoll, geschmeidig  
und schmerzfrei  
bewegen wollen.

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



## NEUROZENTRIERTES TRAINING

### Einfache Übungen - grosse Wirkung

Verändere Bewegung und Schmerzen dort, wo sie  
entstehen - im Gehirn

Der Mensch bewegt sich nicht allein durch Muskeln, Bänder und Sehnen. Erst das Nervensystem bringt Schwung ins Spiel. Während konventionelles Training am Output arbeitet, etwa die Muskeln kräftigt und die Beweglichkeit erhöht, konzentriert sich das Neuro-zentrierte Training auf den Input: Welche Signale erreichen das Gehirn? Und welche sind nötig, um eine Bewegung optimal auszuführen?

#### Wirkung von Neurozentriertem Training

- Verbesserte Bewegungskoordination
- Schmerzreduzierung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Das Neurozentrierte Training verbessert die Kommunikation zwischen Gehirn und Körper.

#### Neugierig?

Melde Dich bei mir. Gerne führe ich Dich in die spannende Neurozentrierte Bewegungs-Welt ein.

Herzlich WILLKOMMEN  
Angelica