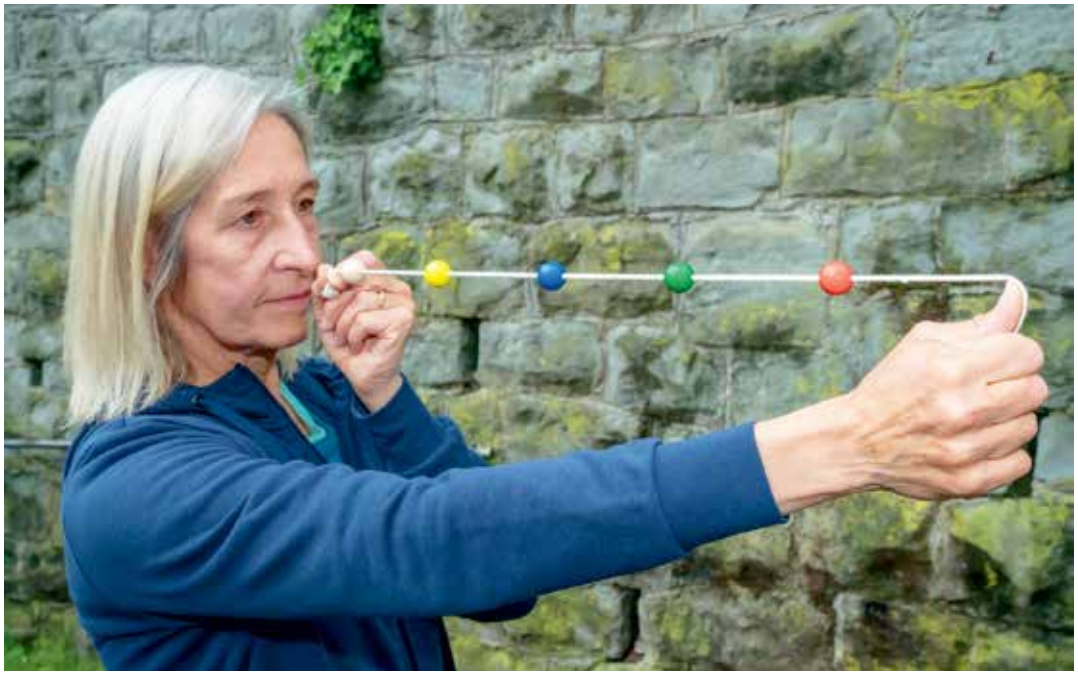
Menschen im Quartier

«Ich bin ein Bewegungsmensch»

Angelica Bucher-Manzardo hat ihre Begeisterung für den Sport zum Beruf gemacht. In ihrer Arbeit behält sie das individuelle Potential ihrer Kundschaft im Auge. Neu auch mit Neurozentriertem Training als Schwerpunkt.

Ballsportarten sind ihre Leidenschaft. Handball - sie war Mitglied der Nationalmannschaft - Volleyball, Tennis, Badminton. Aber auch Wandern, Biken, Joggen oder Langlauf. Angelica Bucher-Manzardo ist polysportiv. Dass sie sich gerne bewegt, sportlich ist, sieht man ihr an. Sie ist gross und schlank, trägt Jeans, Turnschuhe und eine Freizeitjacke, ein praktisches und bequemes Outfit. Sport, Bewegung und Natur sind bei Angelica Bucher-Manzardo privat und beruflich zentral.



Die Kommunikation zwischen Körper und Gehirn verbessern. Angelica Bucher zeigt eine Übung aus dem Neurozentrierten Training. Bild Adrian Bär

Vom Sport ins Büro

Aufgewachsen ist sie im Wesemlin. Schon als Kind habe sie sich gerne bewegt und überall das «Rädli» gemacht und zum Zirkus wollte sie auch. Doch es kam anders. Statt in die Manege, fand sie den Weg über ein umfassendes Athletiktraining im Leistungssport. Angelica Bucher ist ausgebildete Turn- und Sportlehrerin, war Leiterin Sport im Sportverband, hatte Engagements an Schulen, in Sportvereinen, unterrichtete Senioren, Jugendliche, Kinder und Erwachsene. Bewegung, Sport, Natur und plötzlich der Wunsch, etwas Neues, völlig anderes, auszuprobieren. Sie wollte vom Sport zum Schreiben, von der Bewegung zum Wort wechseln. Es folgten Aus- und Weiterbildungen sowie Tätigkeiten in der Kommunikation. Doch im PR-Job, im Büro, fehlten Angelica Bucher-Manzardo die Bewegung und das Teamplay. «Ellbögeln, eine Karriere anstreben, das liegt mir nicht.» Sie suchte eine Alternative, und die lag natürlich in der Bewegung.

Zurück zum Sport

Langsam, doch stetig entstand ein Kundenstamm. Die einen wollten Unterstützung bei Lauftrainings, andere brauchten ihr technisches Knowhow beim Crawlen. «Dank meiner langjährigen Tätigkeit in vielen Disziplinen, kenne ich mich in vielen Sportarten aus und kann sehr individuell auf Anliegen eingehen.» Anfragen nach Begleitung, Betreuung und persönlichem Training wurden immer mehr, so dass sich Angelica Bucher definitiv vom Schreibtisch verabschieden, sich ganz ihrer Leidenschaft widmen und selbständig machen konnte.

Körper, Geist und Seele

Am Ziel war Angelica Bucher jedoch noch nicht. «Ich wollte nicht nur Personaltrainerin sein». Sie erweiterte ihren Themenkreis aus auf Gesundheit, Bewegung, Inspiration und ist auch als Coach und Referentin tätig. In ihrer Arbeit sucht sie eine ganzheitliche Herangehensweise, zieht Achtsamkeits- und Mentaltraining mit ein. «Viele meiner Kundinnen und Kunden haben Beschwerden, die nicht nur mit dem Körper zu tun haben.» Sorgen kämen oft mit ins Training, sagt Angelica Bucher. «Ich höre zu, hole die Menschen dort ab, wo sie sich gerade befinden.» Ein Gespräch ergäbe sich immer. «Dann versuche ich, Energien bewusst zu lenken und kann Tools mitgeben, die jeder und jede selber einsetzen kann.» Eine Therapeutin sei sie jedoch nicht. Sie arbeitet mit Menschen, die fit für ein sportliches Ziel werden oder mit Personen, die aufgrund einer Einschränkung ihre Mobilität, ihre Selbständigkeit erhalten wollen. Ein neuer Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Neurozentriertes Training, das durch den Skifahrer Marco Odermatt bekannt geworden ist. Neurozentriertes Training nutzt Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit dem Ziel, die Leistung zu steigern, den Schmerz zu reduzieren und die Bewegungskoordination zu verbessern. «Jeder Gedanke bewirkt etwas im Körper», sagt Angelica Bucher, «deshalb müssen wir ihm Sorge tragen.» Sich sorge tragen, das tut Angelica Bucher auch zu sich selbst und zieht sich regelmässig zurück in ihr Refugium im Münstertal, wo sie sich gerne mit Sport und in der Natur aufhält und zweimal jährlich Bewegungswochen anbietet.

◆ *Barbara Stöckli*

bucher-fitness.ch
Löwen-Terrrasse 5
6006 Luzern
+41 78 790 00 05
angelica@bucher-fitness.ch

Angelica Bucher-Manzardo, BEWEGUNG & INSPIRATION, bietet ganzheitliches und individuelles Coaching für alle an, die sich gerne bewegen und (wieder) fit werden oder bleiben wollen. Zudem dreimal jährlich Bewegungswochen in Sardinien und im Münstertal.