

Fit and Tone + BodyForming / BBP

Trainerin: **Vreni Bosshard**



- Ausbildung:
- Kaufmännische Berufsausbildung
 - 1997 - 1999 berufsbegleitende Ausbildung zur dipl. Gymnastiklehrerin am Seminar für Bewegung / Berufsschule für Gymnastik (B. Hartung), Meilen
 - Diplomarbeit zum Thema "Rücken"
 - Mitglied beim BGB Schweiz
-
- Choreografie im Aerobic
 - Thairobic (Kickbox-Workout)
 - Beckenboden und Gesamtheit der Bewegung
 - Latin/Dance Aerobic
 - Rücken Refresher
 - Dehntechniken
 - PowerYoga
 - Sport und Fettreduktion

Wann hast du zum letzten Mal einen Luftsprung gemacht vor Freude? Oder einen übermütigen Hüpfen, weil es dir gerade so gut ging?

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Sie bewegen sich natürlich, ungehemmt und gerne. Sie verbinden auch oft ihre Gefühlsäusserungen mit der Bewegung. Diese Eigenschaften verlieren sich bei den meisten von uns im Lauf der Zeit mehr und mehr. Wieso eigentlich? Das Leben des Menschen war ja immer schon mit Bewegung verbunden. Wäre es nicht unser Ziel, diesen natürlichen Bewegungsdrang aus den Kindertagen und die Freude an der Bewegung möglichst lange zu erhalten und zu geniessen?

Für mich bedeutet Bewegung:

- die Möglichkeiten, Fähigkeiten und Bedürfnisse meines Körpers zu erkunden, zu fördern und auch zu geniessen
- meinen Körper zu spüren, auch seine Grenzen
- ein gutes Körpergefühl zu entwickeln
- meinen Körper zu fordern und auch wieder zu entspannen