



*GESUND LEBEN. GLÜCKLICH SEIN.*

# HALBTAGESSEMINAR "ICH ENTDECKE MEINE FITNESS"

Mit gesunden Gewohnheiten zum Erfolg!

FITNESSCOACHING MIT  
JACQUELINE WALCHER-SCHNEIDER



Ich begleite Sie Schritt für Schritt beim Lernen von neuen gesunden Gewohnheiten!

# EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER

Fehlt Ihnen die Motivation, etwas für Ihre Fitness zu tun? Haben Sie wenig Zeit? Haben Sie Ihre Fitness vernachlässigt? Wollen Sie fit & schön sein mit Ihrem Körper und Ihrer Einzigartigkeit ohne sich zu vergleichen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Ich zeige Ihnen mit welchen einfachen Kräftigungs-Übungen Sie Schritt für Schritt Ihre Fitness wiedergewinnen und dauerhaft fit bleiben können. Sei es Anfänger, Mittel oder Fortgeschrittene, diese Übungen können wir nach belieben variieren, leichter oder schwerer gestalten. Es sind meine persönlichen Top-Übungen, die ich damals als Wasserspringerin kennenlernte und täglich trainiere, so wie Sie Ihre Zähne putzen. Sie können diese Übungen später Online mit mir auf youtube mitmachen. Gleichzeitig zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Ausdauer spielend im Alltag verbessern können und welchen Nutzen Training für Ihre Entspannung hat. Ebenfalls machen wir zusammen ein meditatives Entspannungs-Training für Body - Soul - Spirit.

## IHR SPEAKER & COACH JACQUELINE WALCHER-SCHNEIDER

Jacqueline Walcher-Schneider ist **Olympia-Finalistin, WM 4. und 14-fache Schweizer Meisterin im Turmspringen**, Pilates Expertin (SAFS), Dipl. Wellness Trainerin und Dipl. Ernährungs Coach (BSA & SAFS).

Heute ist sie **international als Fitness-Botschafterin unterwegs**. Sie begeistert und motiviert als Speaker, in Seminaren sowie als Personal Coach. Ihre Leidenschaft ist es Menschen zu helfen, durch gesunde Gewohnheiten ein erfülltes Leben zu führen.



# IN 1 MONAT ZU GESUNDEN GEWOHNHEITEN



## Halbtagesseminar

Seminar mit Theorie und praktischen Übungen

## nach 4 Wochen

Möglichkeit online via zoom an einem Gruppencoaching teilzunehmen & Fragen zu stellen

## DAS ERWARTET SIE AN UNSEREN SEMINAREN

**9:00 - 13:00 Uhr**

- ✓ Theorie über die Schönheit & Freude an der Bewegung
- ✓ Praktisch: meine Lieblings-Kraftübungen Teil 1
- ✓ Praktisch: meine Lieblings-Kraftübungen Teil 2
- ✓ Theorie: Einfache Tests für zu Hause: Messen Sie Ihren Fortschritt!
- ✓ Theorie: Anspannung & Entspannung im Alltag
- ✓ Praktisch: PMR - Progressive Muskel Relaxation
- ✓ Praktisch: meditatives Entspannungs-Training für Body - Soul - Spirit
- ✓ Theorie: Über gesunde Gewohnheiten zum Ziel

## HILFREICHE EXTRAS FÜR DIE UMSETZUNG IM ALLTAG



Fitness-Tips für den Alltag



Fortschritte festhalten mit dem Erfolgstagebuch



"Das Wellbeing-Prinzip" Buch steht zum Kauf zur Verfügung.

Wollen Sie auch Ihre Ernährung verbessern? Melden Sie sich noch heute zu meinen Online-Ernährungs-Kursen an!

Ihr Fitness-Coach

*Jacqueline Walcher-Schneider*

## ANMELDUNG

Kosten: auf Anfrage an  
*office@wellbeing24-7.com*

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an**

*office@wellbeing24-7.com*

Mehr Informationen unter:  
*www.wellbeing24-7.com*