

STECKBRIEFE COACHES

Stand: 28.02.2023| BR

GIULIA HOSSMANN

Ausbildungen / Referenzen:

- *Dipl. Physiotherapeutin FH*
- *Sportphysiotherapeutin SPT*
- *Lauftrainerin Swiss Athletics*
- *Pilatesinstructorin AOM*
- *Manuelle Osteopathische Therapeutin*



Spezialgebiete:

- *Lauftechnikverbesserung mittels Laufvideoanalyse*
- *Laufstilveränderung zur Verletzungsprophylaxe*
- *Förderung der Rumpfstabilisation, Laufkraft und Fusskoordination*
- *Laufgeschwindigkeit verbessern mittels Trainingsvariationen*
- *Wie gelingt mein Laufeinstieg?*

PATRICK BERTSCHI

Ausbildungen / Referenzen:

- *Dipl Ing. ETH*
- *Experte Erwachsenensport esa Running*
- *Mitglied Ausbildungskader von Swiss Athletics*
- *Kandidat J+S Trainer B Leichtathletik*
- *J+S Leiter Triathlon*
- *J+S Leiter Radsport*



Spezialgebiete:

- *Lauftechnik und Laufökonomie (Videoanalyse, Vermittlung von Übungen und Tipps)*
- *Trainingsplanung und -aufbau für Einsteiger bis Ambitionierte (Trainingsmethoden, Umfang- und Intensitätssteuerung)*
- *Polysportive Ausdaueraktivitäten (insb. Triathlon und Mountain Bike)*



RETO JELINEK

Ausbildungen / Referenzen:

- *Dipl. Physiotherapeut FH*
- *CAS Sporttherapeut*
- *Ehemaliger Leistungssportler in der Leichtathletik*

Spezialgebiete:

- *Lauftechnikverbesserung und Laufanalyse*
- *Verletzungsprävention resp. Verhinderung von Fehlbelastungen*
- *Voraussetzungen für sinnvollen Belastungsaufbau beim Laufen*
- *Trainingsvariationen und Verbesserung der Laufgeschwindigkeit*



BEN UELTSCHI

Ausbildungen / Referenzen:

- MSc Umweltnaturwissenschaften
- Leiter Erwachsenensport Running / Radsport
- Coach von professionellen Athleten (Nienke Brinkman, Andrea Salvisberg)
- Persönliche Erfolge im Marathon und Triathlon
- Selbstständiger Coach seit 2023

Spezialgebiete:

- Datengestützte Trainingsplanung für ambitionierte / professionelle Athleten im Ausdauerbereich
- Arbeit mit Sensoren und Messinstrumenten aller Art
- Ernährung im Training und Wettkampf

