

### **Donnino Anderhalden**



#### Ausbildungen / Referenzen:

- Dr. sc. nat. UZH
- Trainer Erwachsenensport Swiss Athletics
- Hoka One One Schweiz (Athlet und Opinion Leader)

#### Spezialgebiete:

- Trainingsplanung & Beratung im Lang- und Ultralangstreckenbereich
  - Mentales Training im Laufsport
- 

### **Franziska Etter**



#### Ausbildungen / Referenzen:

- Ärztin Allgemeine Innere Medizin FMH, Fähigkeitsausweis Sportmedizin
- Hoka One One Schweiz Athletin
- Langstrecken-, Trail- und Ultraläuferin (2x Teilnahme Trail World Championships)

#### Spezialgebiete:

- Trainingsplanung und Beratung im Lang- und Ultralangstreckenbereich sowie im Trailrunning
  - Wettkampfvorbereitung
  - Sportmedizin, Prophylaxe und Therapie von Laufverletzungen, Ernährung
- 

### **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 Ausdauerfertigkeiten (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