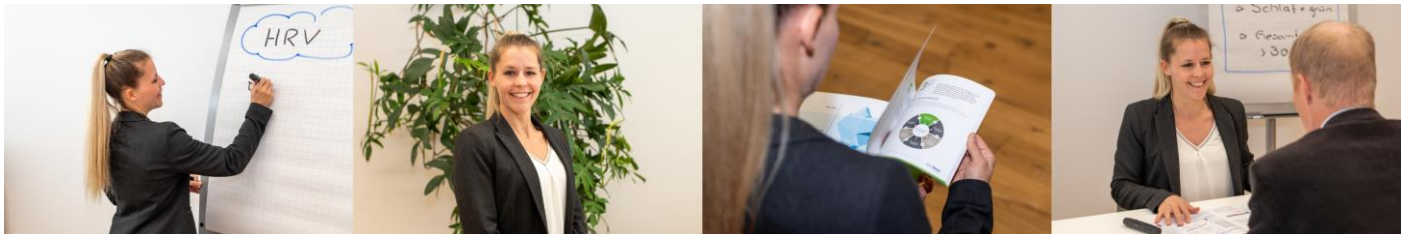


# Sonja Zwingli

MSc. Bewegungs- & Gesundheitswissenschaft

Seminarleiterin, Coach und BGM-Projektleiterin



«Wer seinen eigenen Weg geht, kann nicht überholt werden»

Sonja Zwingli studierte erst Sportwissenschaften und Psychologie und spezialisierte sich anschliessend in Bewegungs- und Gesundheitswissenschaft sowie im Mentaltraining. Sie wuchs in einer Familie auf, in der ihr Bewegung, Erholung und eine gesunde Ernährung als wichtige Ressourcen mitgegeben wurden. Ihr Bewegungsdrang und ihre Liebe zum Sport zeigten sich nicht nur beruflich, sondern auch in ihrem Werdegang als Wettkampfsportlerin, J+S-Expertin und Leiterin im Geräteturnen. Entspannung und Ruhe findet sie in Aktivitäten wie Lesen, Yoga, Wellness, guten Gesprächen sowie in der Bewegung an der frischen Luft.

## **Schwerpunkte:**

Entspannung, Schlaf, Stress, Energie-Balance, Resilienz, Bewegung, Rückengesundheit

## **Werdegang:**

Dozentin im Bereich Bewegung und Gesundheit, Fachbereichsleiterin Gesundheit an der Swiss Academy of Fitness and Sports, Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Neuropsychologie an der Universität Zürich, seit 2019 bei der Medbase Fit im Job im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung

## **Ausbildung:**

MSc. Bewegungs- und Gesundheitswissenschaft, zertifizierte Mentaltrainerin, Medizinische Trainingstherapeutin, Rückenschullehrerin, kaufmännische Angestellte, J+S Leiterin und Expertin Geräteturnen

## **Sprachen:**

Deutsch, Spanisch, Englisch, Französisch