

Andrea Pucher

1968 als Tochter einer Gymnastiklehrerin geboren...

Im MuKi-Turnen lernte ich den Gymnastikraum kennen und lieben und seitdem ist er fast ein bisschen meine zweite Heimat. Meine Kinder- und Jugendjahre waren geprägt von Rhythmik, klassischem Ballet, Eiskunstlauf, Jazz-Ballet und Modern. Ich war kein besonders sportliches Kind, Schulturnen hasste ich und die Turn- und Schwimmprüfungen waren mir ein Graus. Ich liebte das Tänzerische, den kreativen Ausdruck, das musische. Es folgten Workshops und Sommertanzkurse in Modern Dance, kreativem Tanz, Afro. Eine erste Ausbildung im Bereich Bewegung als J&S-Leiterin "Gymnastik und Tanz". Bald schon leitete ich meine erste Jazzdance-Gruppe.

Obwohl eigentlich alles klar waren, folgten ein paar Jahre "Bewegungs-Abstinenz". Mann, Hund und andere Aufgaben wurden wichtig. Doch zog es mich zurück und im Jahre 2000 beschloss ich nach einer Knieverletzung, Bewegung und Gesundheit definitiv zu meinem Beruf zu machen. Und zwar nicht nur aus Berufung sondern auch im Wissen, dass ich mit diesem Knie selbst dran, resp. in Bewegung bleiben muss. Seitdem unterrichte ich mit grosser Leidenschaft Erwachsene in verschiedenen Bewegungskursen. Die Sporen habe ich mir auswärts abverdient und mir dann in Urdorf Jahr um Jahr meine eigene Stammkundschaft aufgebaut. 2009 übernahm ich die Geschäftsführung und Leitung des Gymnastikstudios meiner Mutter und die Hälfte ihrer Kundinnen und Kunden.

In all den Jahren habe ich viele Trends kommen und gehen sehen, vieles ausprobiert, vieles gelernt und vieles hinterfragt. Ich weiss, was meine Leute brauchen, was ihnen gut tut und wohin ich will mit ihnen. Ich freue mich auf die kommenden Jahre, die neue (körperliche) Veränderungen bringen und mich und meine Kundinnen und Kunden immer wieder neu fordern werden. Denn das Leben ist Bewegung und Bewegung zieht Veränderungen nach sich!

Damit ich auch als alte Häsin à jour bleibe und keine (Ver)änderungen verpasse, bin ich Mitglied im Berufsverband für Gesundheit und Bewegung BGB Schweiz und bilde ich mich jährlich weiter:

Aus- und Weiterbildungen im Bereich Bewegung und Gesundheitsförderung:

- 2001 Dipl. Wellnesstrainer® 1**
- 2002 Dipl. Wellnesstrainer® 2**
- 2003 Staby – take it, shake it, star education
- 2004 Lizenzierte professionelle Personal Fitness Trainerin, Glucker Kolleg Stuttgart + BGB**
- 2005 Cardio Funk, Cyrill Lüthi, star education
- 2006 Gymnastiklehrerin BGB**
- 2006 Nordic Walking Walking Leiterin, Ryffel Running**
- 2006 Koordinations- und Stabilisationstraining, Glucker Kolleg Stuttgart + BGB Schweiz
- 2007 Venen Walking, Sylvie Höterhoff, Forum für praktische Präventivmedizin, Ryffel Running
- 2008 Beckenbodentraining – Power für die Körperbasis, Monika Leitner, Ryffel Running
- 2009 Dipl. Medizinische Trainingstherapeutin SVGS**
- 2009 Seniorensport-Leiterin BASPO (jetzt esa)**
- 2009 Pilates im Nordic Walking, Salvi Ferrara, Ryffel Running
- 2010 Dipl. T-Bow® Workout Instructor, Sandra Bonacina, tbow.com**
- 2010 Pilates Basic Trainer, Daniela Mayer / Lucia Nirmala Schmidt, BodyMindSpirit Health Concepts**
- 2010 Dipl. Beckenboden-Kursleiterin BeBo®**
- 2010 Pilates Plus 1 (Kleingeräte), BGB Schweiz / BodyMindSpirit Health Concepts
- 2010 Pilates Plus 2 (Circle & Pilates-Band), BGB Schweiz / BodyMindSpirit Health Concepts
- 2010 Schulter-Nacken Verspannungen lösen, BodyMindSpirit Health Concepts
- 2011 Pilates advanced Trainer, BGB Schweiz / BodyMindSpirit Health Concepts**
- 2011 Pilates & Yoga Best Age, BodyMindSpirit Health Concepts
- 2012 Pilates in der Rückbildungszeit, Marianne Gerber, BGB Schweiz
- 2013 Golden Age Fitness, Zoe D. Lorek, BGB Schweiz
- 2013 Beckenbodenpower für den Mann, Erich Walker, BGB Schweiz
- 2014 Schmerz ade – Faszientraining mit der Black Roll, Ralf Kegelmann, BGB Schweiz
- 2014 ZEN-Meditation, Carmen Puccio, BGB Schweiz
- 2015 Pilates Mio-Faszial Level 1 und 2, Ester Albini, BGB Schweiz
- 2016 “The best of” für Osteoporose-Prävention und Osteoporose-Training, Olivia Steinbaum, BGB
- 2017 Training bei Arthrose und mit künstlichen Gelenken, Daniela Schreiber, BGB Schweiz
- 2017 Slow Down – be efficient, Brigitte Witzig, BGB Schweiz

- 2018 Pro Balance "Sturzprophylaxe" (2 Tage, esa), Petra Mommert-Jauch, BGB Schweiz
- 2019 Functional Training für den Rücken (2 Tage, esa), Petra Mommert-Jauch, BGB Schweiz
- 2020 Senkung – wenn die Stütze nachlässt (Monika Leitner, BGB Schweiz)
- 2020 Franklin Methode® Faszien-Trainerin für Becken (3 Tage, Institut für Franklin-Methode, Wetzikon)

Tätigkeiten im Bereich Bewegung und Gesundheitsförderung

Seit 1985 Bewegungsunterricht in verschiedenen Bereichen (Jugend & Sport: Gymnastik und Tanz / Wandern und Geländesport)

Seit 2000 Bewegungsunterricht im movimento Urdorf

2009 Geschäftsübernahme von Marianne Pucher

2020 movimento online