

News **Sportzone**

Die Zonen erweitern sich!

**Die Sportzone wird grösser
und die Crew wächst**



Teamzone

Teamzone



Sabrina F. Mamazone

- Kinderyogalehrerin 100h / AYA
- Postnatal Pilates Instructorin (PilateSwiss)
- Babymassage
- B.A in Kindheitspädagogik
- Lehrperson Kindergarten
- DaZ Weiterbildung
- Seminarleiterin im Bildungszentrum
- Kauffrau für Versicherungen und Finanzen
- Funktionelles Krafttraining, Sport in der Natur
- Mama einer Tochter (2023)



Georgine P. Kraftzone

- CrossFit Level 1
- Ausbildung Sport Menschen mit Beeinträchtigung
- Coach für funktionelles Training
- Trainerin für Seniorinnen im Turnverein Opfikon
- Masterabschluss in Nonprofit Management
- Projektmanagerin
- Kraftsportlerin, Sport in der Natur

Teamzone



Sandy F. Founderin

- **Fitness- Athletik und Pilatetrainerin (SAFS, PilateSwiss, J&S Ausbildungen Kinder- & Jugendsport)**
- **Prä- und Postnatal Coach (div. Ausbildungen | PilateSwiss)**
 - **Kindheitspädagogin HF**
 - **Teamleiterin in soz. Medizinischen Institutionen**
- **ehem. Teamleitung Sprachförderung - Bewegungsförderung PHSG**
 - **Podcast Spotify Zentrum frühe Bildung**
 - **ehem. Leistungssportlerin Leichtathletik (Sprint)**
- **Mutter von einem Sohn (2023) 2. Kind in Erwartung März 2026**

News **Sportzone**

**Neben der Kraftzone,
Laufzone, Mamazone und
Ernährungszone:**

**wächst unser Angebot ab
Herbst 2025 um eine
neue, wichtige Zone!**

News Sportzone

It's coming soon!
Balancezone



**Mental-Coach Janine S.
Paar- & Sexualtherapeutin Jacqui M.
und Physiotherapeutin Sirine K.**

Balancezone



Janine S. Mentalcoach- & Frauengesundheit

- MAS in Projektmanagement HWZ
- Masterarbeit Synergien aus der Sportwelt für die Geschäftswelt
- Leadership und Mentalcoach
- ENSA Erste Hilfe Gespräche für Führungskräfte
- Positive Psychologie im Arbeitsalltag
- Frauengesundheit
- ehem. Leistungssportlerin K&S Fussball (GC Frauen & U-18 Schweizernationalkader)



Jacqui M. Paar -& Sexualtherapeutin

- CAS Psychosoziale Beratung in Sexueller Gesundheit, HSLU Luzern
- Systemische Sexualtherapie, IGST Heidelberg
- Gewaltfreie Kommunikation
- Positive Psychologie am Arbeitsplatz
- Kommunikationsfachfrau
- Bergsteigerin und Multisportiv
- Mutter von einer Tochter (2015)

Balancezone



Sirine K. Physiotherapeutin

- **Bachelor of Science Physiotherapie bei THIM van der Laan AG Landquart**
- **Eidgenössische Berufsmaturität Typ Wirtschaft**
 - **Fachfrau Apotheke EFZ**
- **Top 30 combi manual trigger point therapy and dry needling (2025), Dry Needling Therapist DGSA**
 - **Leiterin J+S Geräteturnen Jugend**
 - **Kampfsportlerin & Geräteturnerin**
 - **Kunstturnerin im Spitzensportbereich**

More Infos

**Klick dich rein auf
unsere Webseite - da
gibt's weiteres zu
entdecken!**

**Wir freuen uns riesig
auf deinen Besuch.
Sportliche Grüße,
deine Teamzone**