



Das Fit Movement Team

Glenn Meier

Inhaber • Public Relations • Coaching

glenn.meier@fitmovement.ch
076 492 35 25

Glenn Meier ist zertifizierter Personaltrainer, sowie qualifizierter TRX Group Suspension Trainer und hat die Berufssportler-Lehre beim FC Luzern abgeschlossen. Anschliessend studierte er «Sportmanagement» an der IST-Hochschule Düsseldorf im Fernstudium. Berufserfahrung konnte er bisher bei der MS Sports AG als Projektleiter der Raiffeisen Football Camps für Kinder und Jugendliche sammeln. Glenn Meier ist im Besitz des UEFA B-Diploms. Nach erfolgreichen Jahren als Nachwuchstrainer im Seetal, ist er nun seit dem Herbst 2013 als Trainer der ersten Mannschaft des FC Eschenbachs (2. Liga Interregional) tätig und ist somit schweizweit der jüngste Trainer in dieser Spielklasse.

Als Spieler durchlief er die ganze Nachwuchsabteilung des FC Luzerns bis zur U-21. Nach seiner aktiven Zeit im Juniorensport legte er zunehmend den Fokus auf seine persönliche Fitness. In dieser Zeit arbeitete er mit verschiedenen Personaltrainern zusammen, besuchte Seminare in den Bereichen Crossfit, functional Training, Mobility und konnte dadurch sein Wissen stetig auf- und ausbauen. Heute will Glenn sein Know-How in den Bereichen Athletik, Ernährung sowie mentale Stärke, an Menschen jeden Alters weiterzugeben.

Nils Meier

Inhaber • Marketing • Coaching

nils.meier@fitmovement.ch
076 516 61 36

Nils Meier ist zertifizierter Personaltrainer und Sekundarlehrer mit Spezialisierungsfach Bewegung und Sport. Ausserdem ist er lizenziertes TRX Group Suspension Trainer, sowie TRX Rip Instruktor. Nach dem Maturitätsabschluss an der Kantonsschule Alpenquai Luzern, studierte er für ein Jahr an der ETH in Zürich Bewegungswissenschaften, bevor er an die Pädagogische Hochschule auf Luzern wechselte.

Da Nils Meier ein leidenschaftlicher Bergsportler ist, hat er sowohl auf den Skiern, als auch auf dem Snowboard die J&S Leiterausbildung absolviert. Zusätzlich ist er SSBS Snowboardlehrer und hat während einigen Saisons aktiv im Skigebiet gearbeitet. Grundsätzlich liegt ihm die Arbeit mit Jugendlichen sehr am Herzen.

Die Fitness-Thematik beschäftigt Nils Meier quasi seit seiner Geburt. Mit einer vererbten Stoffwechselerkrankung belastet, galt es für ihn seit klein auf, möglichst viel Bewegung zu erfahren, um leistungsfähig und vital zu bleiben. Daher war er auch seit jeher sehr polysportiv. Das durch die Krankheit bereits zwangsläufig angeeignete Wissen bezüglich Ernährung, Anatomie, Physiologie und Gesundheit, baute er im Verlaufe seiner Ausbildung durch die intensive Auseinandersetzung mit dem menschlichen Körper ständig weiter aus. Der regelmässige Austausch mit Personaltrainern, Ärzten, sowie Ernährungsexperten, bereichert sein ausgeprägtes Fitness-Know-How noch heute, und hält es stets auf dem aktuellsten Stand. Ein grosses Anliegen von Nils ist es, sein Wissen und seine Motivationsfähigkeit nachhaltig weiterzugeben. Stets mit dem Fokus auf langfristige Gesundheit und körperliches Wohlbefinden.



Das Fit Movement Team

Jasmin Feller

Buchhaltung • Coaching

jasmin.feller@fitmovement.ch
079 667 08 83

Jasmin Feller ist eine ehemalige Volleyballerin und zertifizierte Personaltrainerin. Vor ein paar Jahren verfiel sie komplett dem Fitnesslifestyle und eignete sich in dieser Zeit ein grosses Wissen in den Bereichen Training, Ernährung und Regeneration an. Jasmin trainiert fast täglich, besucht regelmässig Referate, Workshops und Schulungen von bedeutenden Fitnessgrössen und liebt Grenzerfahrungen. Das beste Beispiel, um zu zeigen was mit Disziplin, Durchhaltevermögen, Leistungsbereitschaft, Wille und Motivation möglich ist, bietet Jasmin selbst. Sie hat dank gezielter Trainingssteuerung seit Beginn stets bemerkenswerte Fortschritte erzielt.

Nach ein paar intensiven Trainingsjahren im klassischen Fitnesscenter legt sie ihren Fokus mittlerweile voll auf CrossFit und Functional Training. Beweglichkeit und Mobilität sind weitere wichtige Aspekte im Leben von Jasmin. Zudem ist die gebürtige Nidwaldnerin eine hervorragende Köchin und schuf dank ihrer Experimentierfreudigkeit schon einige fitnessstaugliche Eigenkreationen.

Mit ihrer aufgestellten Art, viel Einfühlungsvermögen und der nötigen Portion Humor bringt Jasmin zudem auch auf der persönlichen Ebene alles mit, was ein guter Coach benötigt.

Karine Furrer

Coaching

karine.furrer@fitmovement.ch
079 537 84 13

Karine Furrer ist zertifizierte Personaltrainerin, sowie qualifizierte TRX Group Suspension Trainerin.

Nach dem Maturitätsabschluss an der Kantonsschule Baldegg studierte Karine an der Pädagogischen Hochschule in Luzern mit dem Spezialisierungsfach Bewegung und Sport und erlangte dabei ihren Masterabschluss. Seither ist sie auf der Sekundarstufe als Sportlehrerin tätig. Präzise Erklärungen, anschauliche Demonstrationen, sowie zwischenmenschliche Interaktionen gehören zu ihrem Berufsalltag.

Bereits als Elfjährige begann Karine mit dem Eiskunlauf und führte diese Leidenschaft mehrere Jahre mit erfolgreich absolvierten Stil- und Kürtests auf Spitzensportniveau fort. Dabei lernte sie sowohl die Bedeutung des Durchhaltewillens und des Kampfgeistes kennen, als auch die Relevanz vom konstanten Trainingsreiz.

Die Erfahrungen vom Spitzensport konnte Karine bereits vor vielen Jahren erfolgreich auf den Kraft- und Fitnesssport übertragen. Wenig verwunderlich sind dabei die beachtlichen Fortschritte, welche nicht zuletzt auf ihre Disziplin und ihr Wissen in den Bereichen der klassischen Trainingslehre, des funktionellen Trainings, der Ernährung und der Regeneration zurückzuführen sind. Ihr aktuelles, fast tägliches Trainingsprogramm setzt sich daher auch in ausgewogener Weise aus unterschiedlichsten Aspekten des Kraft- und Ausdauersports zusammen.

Manuel Schnellmann

Coaching

manu.schnellmann@fitmovement.ch
079 235 52 55

Manuel Schnellmann hat an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen die Bachelor-Ausbildung in Sportwissenschaften absolviert und dadurch die Lizenz zum Sportlehrer erlangt. Durch die anschließenden Masterkurse in Fribourg und der S2-Ausbildung an der PH Luzern hat Manu nun eine der bestmöglichen Hochschulbildungen im Bereich Bewegung & Sport vorzuweisen.

Seit 20 Jahren ist er aktiver und leidenschaftlicher Handballer bei BORBA Luzern und ausserdem als Handballtrainer bei der SG Pilatus und dem Innerschweizer Handballverband engagiert. Dabei leitet er mehrmals wöchentlich Handballtrainings, betreut die Athleten im Bereich Sport & Schule und ist hauptverantwortlich für die Regionalauswahl.

Manu ist trotz seiner Leidenschaft zum Handball ein Outdoorsportler durch und durch. Sowohl funktionelle Krafttrainingseinheiten, als auch diverse Ball- oder Ausdauersportarten absolviert er am liebsten im Freien. Motivationsprobleme oder Ausreden kennt die Kämpfernatur nicht.

Dank seinen fundierten Kenntnissen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Training weiss Manu ganz genau wo die Grenzen sind und ist täglich bereit, diese mit Verstand und vollem Einsatz nach oben zu verschieben.

