

**Silvia Huber**

Senior Personal Trainerin (SPTV)  
Inhaberin einer Coaching Firma in Zürich  
Ausbildungsleiterin Safs  
Swiss Academy of Fitness & Sports  
Ernährungs Coach und NLP Master (DVNLP)

**“Gesundheit ist das, wofür wir uns jeden Tag neu entscheiden“**

Gesundheit und Wohlbefinden begeisterte Silvia Huber schon immer. Im ersten erlernten medizinischen Beruf stand noch die Krankheit im Zentrum. Zu einem gesunden Lebensstil anleiten zu wollen gab den Ausschlag für einen Berufswechsel. Im Fitnessbereich lernte sie Bewegung immer wieder als hochwirksames Mittel kennen. In regelmässigen Dosen verabreicht führte es zu einem begeisternden Lebensgefühl!

Langjährige Erfahrung und ein breites Fundament rund um die Gesundheits- Bewegungs- und Fitness Themen folgten. Intensive Jahre der Führungstätigkeit in einem Fitnessunternehmen förderten unternehmerisches Denken und bereicherten ihren Erfahrungsschatz. Durch ihre Selbständigkeit, in welcher sie heute ihre Kunden begleitet ergänzen die Themen Stressabbau, Selbstmanagement und Motivation. Daraus entstanden Konzepte, welche sie erfolgreich erprobte und umsetzt.

Im Personal Coaching mit Vielbeschäftigten und Führungspersonen setzt sie den Hauptaspekt auf eine verantwortungsvolle, aktiv selbst gestaltete und gewählte Lebensbalance. „Die Gesundheitsthemen Bewegung, Ernährung und Entspannung sind aktueller denn je! In der heutigen täglichen Belastung, der Hektik und unter einem gewissen Druck ist es oft nicht einfach, einen begehren Weg zu finden, der Wohlbefinden und Gesundheit mit jedem Schritt näher bringt. Sichere Leitplanken und einfache Methoden zum aktivem Umsetzen sind oft grosse Hebel, welche Rückenwind entfachen und immer wieder Erfolge feiern lassen.“

Silvia Huber ist überzeugt: Nur wer bewusst ein verantwortungsvolles Selbst- und Stressmanagement betreibt, kann nachhaltig andere Menschen führen. Ein erster Schritt zu mehr Bewegung auf allen Ebenen soll aber immer aus einem eigenen Bedürfnis entstehen. Es braucht wirksame Strategien, um sich jeden Tag von Neuem für das Wesentliche der eigenen Gesundheit zu entscheiden.

Als selbständige Unternehmerin ist sie in der Erwachsenenbildung tätig. Sie unterstützt Einzelpersonen in Sachen Lifestyle-Gestaltung (optimale Bewegung, Ernährung und aktives Stressmanagement). Für Firmen bietet sie gesundheitlich orientierte Fitnesskonzepte an. Als Referentin vermittelt sie begeistert und charmant erfolgreiche Strategien. 1967 im wunderschönen Thurgau geboren lebt und arbeitet sie heute in Zürich.

**„Was wir heute gestalten, wirkt in die Zukunft. Was wir heute unterlassen ebenso“**