

# Seminarreihe 2018

**TOP  
Speaker  
& Trainer**

## Weiterbildung die dich im Leben weiter bringt

Basierend auf Erkenntnissen der Sport- und Ernährungswissenschaft sowie Verhaltens- und Hirnforschung

**Zeit:** 18:30 bis 20:00

**Ort:** Filippo Larizza Training  
Werkstrasse 36  
3250 Lyss

**Kosten:** Mitglieder CHF 49.-  
Alle anderen CHF 69.-

**Anmeldung:** anmeldung@t-institute.ch

# T-INSTITUTE



[www.t-institute.ch](http://www.t-institute.ch)

### Diäten sind Schwachsinn – Einfach gesund und Schlank

Mit Filippo Larizza & Billie Martinson  
Datum 17.01.2018

### Gesund und fit ins hohe Alter – Was kann ich tun, um möglichst lange selbstständig zu Hause leben zu können?

Mit Filippo Larizza & Dr. Prof. Lukas Zahner  
Datum 18.01.2018

### Training mit System

Mit Filippo Larizza & Wout Driever  
Datum 07.02.2018

### Leistung und Konzentration

Mit Filippo Larizza, Dr. Prof. Lukas Zahner & Ariella Käslin  
Datum 08.03.2018

### Wie die Geheimnisse des Sports zu mehr Leistung im Business führen.

Mit Filippo Larizza & Ariella Käslin  
Datum 05.04.2018

### Gesund und fit ins hohe Alter

Mit Filippo Larizza & Dr. Prof. Lukas Zahner  
Datum 03.05.2018

### Steh auf für Deinen Traum

Mit Filippo Larizza & Ariella Käslin  
Datum 07.06.2018

### Mut zum Risiko

Mit Filippo Larizza & Velopionier Thomas Binggeli  
Datum 23.08.2018

### Veränderung als Chance zum Wachstum

Mit Filippo Larizza & Ariella Käslin  
Datum 06.09.2018

### Fitness ist reine Kopfsache

Mit Filippo Larizza & Leopold Wyss  
Datum 18.10.2018

### Aus dem Leben ein Meisterwerk machen

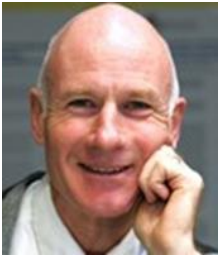
Mit Filippo Larizza & Ariella Käslin  
Datum 08.11.2018

## Seminarreihe 2018

### **TOP Speaker & Trainer**



Filippo Larizza ist ein führender Schweizer Gesundheits- und Motivationsexperte. Seit fast 20 Jahren betätigt er sich als Trainer, Coach und Unternehmer und seit 2006 zudem als Ausbilder. Der erfolgreiche Ausdauersportler und Sieger diverser Wettkämpfe im Triathlon, Laufen und Radsport hat gelernt, mit Niederlagen und Stress umzugehen und sie als Chancen zu nutzen. Diese Stärke, Erfahrung und sein fundiertes Wissen gibt er in Vorträgen weiter. Dort inspiriert er als Speaker Menschen, die sich bewegen oder neu orientieren wollen. Als diplomierter Mentaltrainer unterstützt er sie dabei, ihre gesundheitlichen und sportlichen Ziele zu erreichen. Teams und Führungskräften verhilft Larizza mit strukturiertem Training und zielbewusstem Denken individuell und praxisorientiert zu mehr Effizienz und Erfolg.



Prof. Dr. Lukas Zahner ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er arbeitet seit 1987 am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, ist Mitglied der Departementsleitung und leitet den bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Bereich.



Ariella Käslin ist seit 2015 Sportstudentin an der Universität Bern. Ihre Interessensgebiete nebst Sport sind Psychologie und soziale Themen. Als ausgesprochene Bewegungsfrau ist ihr fast keine Sportart fremd. Die sportliche Herausforderung ist ihr Ausgleich zum Studium. Nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport hat sie ihre Leidenschaft zum Ausdauersport entdeckt. Wie sie den Wechsel vom Kunstturnen zum IRONMAN geschafft und erlebt hat, erzählt sie in ihren Referaten auf eindruckliche und humorvolle Art und Weise.

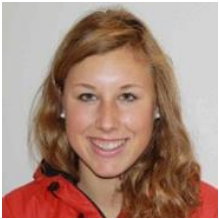


1991 im Alter von 17 Jahren gründete Thomas Binggeli seinen Thömus Veloshop. Im Militär war Thomas Radfahrer-Soldat und in seiner Freizeit zählt neben dem Rad- auch der Wintersport zu seinen grossen Vorlieben.

Im November 2011 gab Thomas Binggeli die operative Führung von Thömus Veloshop vorübergehend ab und wurde Teilhaber und CEO der BMC Switzerland AG. 2014 verliess er BMC und übernahm wieder die Leitung von Thömus Veloshop. Heute nimmt Thomas Binggeli diverse Mandate als Berater oder Verwaltungsrat in anderen Firmen wahr und ist ausserdem Teilhaber der myStromer AG.



Leopold Wyss ist Leiter Sponsoring & Donations bei Novartis International AG. Er ist leidenschaftlicher Rennvelofahrer und Biker. Leopold Wyss ist langjähriger Kunde und Freund von Filippo. In den Seminaren zeigt er, wie er Beruf, Karriere, Gesundheit und Familie unter einem Dach vereint.



Billie Martinson ist Dipl. Sportwissenschaftlerin und hat in Norwegen Sportwissenschaften studiert. Sie ist Mitarbeiterin bei Filippo Larizza Training, ihre Fachkompetenzen sind Ausdauer und Kraft.



Wout Driver studiert zurzeit in Holland Sportwissenschaften, Ernährung und Psychologie. Er ist passionierter Velofahrer und Mitarbeiter bei Filippo Larizza Training.