

Sportliche Vita

2020 – dato Freiberuflich: Gesundheitstrainerin, EMS und Personal Trainerin, Kurs-Instruktorin, Feelgood-Management,

Programm: „the BODY-EVOLUTION“

2016 – 2019 Studioleiterin und Personal Trainerin eines EMS Studios

2011 – 2016 Freiberuflich: Personal-Trainerin, Ego-Coach, Fitnesstrainerin, EMS Trainerin Kurs-Instruktorin

2009 – 2011 Eigenes „proEgo“ Personal-Trainer-Studio (Fitness, Ernährung, Entspannung, Gesundheit)

2006 – 2009 Fitness- und Gesundheitstrainerin, Kurs-Instruktorin, Gewichts-Coach

Ausbildungen und Lizenzen Fitness & Gesundheit:

1997 European Exercise und Fitness Instructor

1997 Fitness- und Gesundheitstrainerin

1997 Trainingsleiterin A – Lizenz DFLV

2004 Leiterin für Ernährungsgruppen Weight Watchers

2005 gepr. psychologische Beraterin ALH

2006 Personal Trainerin

2006 Indoor Cycling C – Lizenz

2009 Entspannungspädagogin (BTB)

2009 Anatomie und Physiologie der Heilpraktiker-Ausbildung (BTB)

2010 Ernährungsberaterin (BTB)

2012 Gesundheitspädagogin (BTB)

2013 Zumba Fitness Instruktor

2013 Bokwa Fitness Instruktor

2013 Zumba Sentao Instruktor

2014 Aqua Zumba Instruktor

2015 Bokwa Punch & Strike Instruktor

2015 DeepWORK Instruktor

2016 Strong by Zumba Instruktor

2016 EMS Trainerin (Gluckerkolleg)

2017 Ausbildungsleiterin DHfPG

2018 healthy balance Beraterin

2020 Reha-Sport Trainerin Orthopädie BRS

