

## Curriculum Vitae



### Persönliche Daten

Geburtsdatum 16.06.1986  
Staatsangehörigkeit Deutsch  
Familienstand Ledig

### Fachbereiche und Erfahrungsfelder

<b>Personal Training</b>	<b>Coaching</b>	<b>Stressmanagement</b>
<b>Ernährung</b>	<b>Persönlichkeits-Profile</b>	<b>Körperarbeit</b>
<b>Entspannung</b>	<b>Veränderungsprozesse</b>	<b>Massage</b>

### Berufserfahrungen

seit 01.2020 Neue Unternehmensausrichtung durch das Mentorship-Programm

- ▶ Intensive Arbeit in den Bereichen - Persönlichkeit, Positionierung, Zukunftsbild, Strategie und unternehmerisches Denken
- ▶ Verfeinerung der Klientenbetreuung

seit 07.2008 Start meines Weges als Personal Trainer und Coach

- ▶ Erste Erfahrungssammlung in den Bereichen Training, Beratung und lösungsorientiertem Coaching
- ▶ Aufbau und Betreuung eines eigenen Klienten-Stammes
- ▶ Kontinuierliche Weiterbildung und Kompetenzentwicklung
- ▶ Ausrichtung auf eine ganzheitliche und professionelle Klientenbetreuung

seit 09.2001 Audi AG, Neckarsulm

- ▶ Dienstleistungs- und Kundenberatung
- ▶ Materialwirtschaft und Disposition
- ▶ Planung und Organisation logistischer Abläufe
- ▶ Leitung kaufmännischer Prozesse
- ▶ Ansprechpartner für nationale, internationale Lieferanten

## Ausbildung und Qualifikationen

05.2023 – __2024	Greater GmbH, Köln <b>Coaching Ausbildung bei Dieter Lange - Lebensschule Pro</b>
05.2023 – 05.2023	Healthy Balance, Hamburg <b>Ernährungscoach nach Healthy Balance</b>
03.2023 – 04.2023	AHAB-Akademie, Berlin <b>Atem-Coach</b>
10.2022 – 10.2022	Perform Better Institute <b>Digital Health Coach</b>
08.2021 – 09.2021	Insights Group Deutschland, Berlin <b>Insights Discovery Practitioner</b>
08.2021 – 09.2021	BALLance Concepts GmbH <b>BALLance Master Trainer nach Dr. Kühne</b>
05.2021 – 06.2021	BALLance Concepts GmbH <b>BALLance Basic Trainer nach Dr. Kühne</b>
04.2021 – 05.2021	Andreas Bornhäußer - Präsentainment Group, Berlin <b>Scil Profile Master</b>
12.2020 – 12.2020	Andreas Scholz, Hamburg <b>Metabolic Repair, Blutzucker Monitoring und Kalorienverbrauchsmessung</b>
11.2020 – 11.2020	Echtes NLP, Mannheim <b>NLP Master (Zertifiziert durch Dr. Bandler)</b>
10.2019 - 04.2020	Eginhard Kieß - Business Coach, Köln <b>Mentorship-Programm - Erfolgskonzept Personal Training</b>
12.2019 - 12.2019	Institut für Persönlichkeit, Köln <b>Reiss Motivation Profile Master</b>
11.2019 - 12.2019	Deutsche Trainer Akademie, Köln <b>Fachberater Ernährungsmedizin</b>
09.2019 - 11.2019	Deutsche Trainer Akademie, Köln <b>Mental Coach A-Lizenz</b>

- 09.2019 - 09.2019 Deutsche Trainer Akademie, Köln  
**Motivationstrainer**
- 09.2019 - 09.2019 Deutsche Trainer Akademie, Köln  
**Mentaltrainer**
- 09.2019 - 09.2019 Deutsche Trainer Akademie, Köln  
**Resilienztrainer**
- 07.2019 - 07.2019 Deutscher Nordic Walking & Präventionsverband, Mudau  
**Nordic Walking Instructor**
- 06.2019 - 06.2019 Echtes NLP, Stuttgart  
**NLP Practitioner (Zertifiziert durch Dr. Bandler)**
- 02.2019 - 03.2019 Thai Massage Circus, von Arno L´ Hermitte, Luang Prabang (Laos), Inhalte:
  - **Thai Massage,**
  - **Osteo-Thai-Therapietechniken**
  - **Cranio-Sacral-Therapietechniken,**
  - **Ashtanga Yoga,**
  - **Meditation,**
  - **Anatomie und Biomechanik [200 hours]**
- 03.2018 - 11.2018 Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit, Baunatal unter der Leitung von Prof. Dr. Kuno Hottenrott und Prof. Dr. Matthias Obinger  
**Wissenschaftliche Fachausbildungen in folgenden Bereichen:**
  - **Trainingswissenschaften**
  - **Sportmedizin**
  - **Pädagogik und Psychologie**
- 04.2018 - 09.2018 Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit, Baunatal  
**Massagetherapeut**
- 03.2017 - 03.2017 Healthy Balance, Hamburg  
**Healthy Balance Premium Berater**
- 08.2016 - 09.2016 WatPo Thai Traditional Medical and Massage School, Bangkok (Thailand)
  - **Basisausbildung der traditionellen Thai Massage,**
  - **Ausbildung Advanced Thai Medical Massage Therapy,**
  - **Basisausbildung Ruesi Datton - Thai Yoga**
- 01.2016 - 03.2016 BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt  
**Entspannungstrainer**

06.2013 - 06.2014	Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit, Baunatal <b>Aufbauende Ausbildung zum Master Personal Trainer</b>
05.2014 - 06.2014	Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit, Baunatal <b>Functional Trainer</b>
08.2010 - 05.2013	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln <b>Lehrer für Ernährung</b>
01.2013 - 03.2013	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt <b>Ernährungscoach</b>
09.2011 - 11.2012	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt <b>Berater für Sporternährung</b>
03.2012 - 05.2012	BSA-Akademie, School for Health Management, Saarbrücken <b>Berater für Gewichtsmanagement</b>
04.2010 - 09.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln <b>Lehrer für Fitness</b>
04.2010 - 09.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln <b>Fitnesstrainer A-Lizenz</b>
06.2011 - 08.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, München <b>Gesundheitstrainer</b>
04.2011 - 06.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Sersheim <b>Trainer für Sportrehabilitation</b>
04.2011 - 06.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Saarbrücken <b>Trainer für gerätegestütztes Krafttraining</b>
01.2011 - 03.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt <b>Trainer für Cardiofitness</b>
08.2010 - 01.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt <b>Ernährungstrainer B-Lizenz</b>
08.2010 - 10.2010	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt <b>Leistungssport Body-Trainer</b>
04.2010 - 09.2010	BSA-Akademie, School for Health Management, München <b>Fitnesstrainer B-Lizenz</b>

## Weiterbildungen

2023	Functional Band Training für Golfer
2023	Blackroll Recovery Expert
2023	Blackroll Fascia Gun
2023	Gesünder und produktiver im Büro
2023	Aromatherapie Basiskurs
2023	Walddüfte und Waldbaden
2022	Zukunftsbild Methode
2020	Screen, Assess und Testing
2020	Hypervolt - Techniken zur Bewegungsverbesserung
2020	Wissenschaftliche Grundlagen zu Schlaf und Regeneration
2020	HRV-Analyse des vegetativen Nervensystems
2019	Life Coaching
2019	Burnout Prävention
2019	Kursleiter für Rückentraining
2019	Therapeutic Flying und Acro Yoga
2019	Shiatsu - Sanfte Fingerdruckmassage
2019	NLP Basics
2018	Sportphysiotherapeutische Testungen und Training
2018	Anti-Schmerz-Coaching
2018	Funktionell kinesiologisches Taping
2018	Gesundheitscoaching - kinesiologisches Arbeiten
2018	Medizinisches Qi Gong
2018	Yoga Power
2018	Kursleiter für Faszientraining
2018	Maximale Fettverbrennung im Fitnessstudio
2017	Huco Motivationsprofile
2015	Integration asiatischer Körperarbeit im Personal Training
2013	Ernährung im Bodybuilding
2013	Medical Check-Up

## Referenzen

Die Referenzen von meinen Personal Training Klienten und Coachings finden Sie [hier](#).

## Weitere Fähigkeiten und Kenntnisse

Sprachkenntnisse	Deutsch, Englisch
EDV	SAP, Microsoft Office

## Interessen und Hobbys

Unternehmungen mit Freunden, Krafttraining, Kochen, Kultur und Reisen.