

Curriculum Vitae

Persönliche Daten

Geburtsdatum 16.06.1986
Staatsangehörigkeit Deutsch
Familienstand Ledig



Fachbereiche und Erfahrungsfelder

Personal Training	Coaching	Gesundheit
Ernährung	Persönlichkeitsentwicklung	Stressmanagement
Entspannung	Veränderungsprozesse	Motivation

Berufserfahrungen

- seit 01.2020 Neue Unternehmensausrichtung durch das Mentorship-Programm
- Intensive Arbeit in den Bereichen - Persönlichkeit, Positionierung, Zukunftsbild, Strategie und unternehmerisches Denken
 - Spezialisierung rein auf Unternehmer und Führungskräfte
- 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
- Leitung logistischer und kaufmännischer Prozesse
 - Dienstleistungs- und kundenzentrierte Beratung
 - Ansprechpartner für nationale, internationale Lieferanten

Ausbildung und Qualifikationen

08.2025 – 08.2025	Dr. Freese Ernährungsakademie, Köln Darmimmuntherapeut
08.2025 – 08.2025	Dr. Freese Ernährungsakademie, Köln Entgiftungstherapeut
03.2025 – 05.2025	AHAB-Akademie, Berlin Gesundheitscoach
03.2025 – 03.2025	AHAB-Akademie, Berlin Relax Coach
05.2023 – heute	Greater GmbH, Köln Coaching Ausbildung bei Dieter Lange
05.2023 – 05.2023	Healthy Balance, Hamburg Ernährungscoach nach Healthy Balance
03.2023 – 04.2023	AHAB-Akademie, Berlin Atem-Coach
10.2022 – 10.2022	Perform Better Institute Digital Health Coach
08.2021 – 09.2021	Insights Group Deutschland, Berlin Insights Discovery Practitioner
08.2021 – 09.2021	BALLance Concepts GmbH BALLance Master Trainer nach Dr. Kühne
05.2021 – 06.2021	BALLance Concepts GmbH BALLance Basic Trainer nach Dr. Kühne
04.2021 – 05.2021	Andreas Bornhäußer - Präsentation Group, Berlin Scil Profile Master
12.2020 – 12.2020	Andreas Scholz, Hamburg Metabolic Repair, Blutzucker Monitoring und Kalorienverbrauchsmessung
11.2020 – 11.2020	Echtes NLP, Mannheim NLP Master (Zertifiziert durch Dr. Bandler)

10.2019 - 04.2020	Eginhard Kieß - Business Coach, Köln Mentorship-Programm - Erfolgskonzept Personal Training
12.2019 - 12.2019	Institut für Persönlichkeit, Köln Reiss Motivation Profile Master
11.2019 - 12.2019	Deutsche Trainer Akademie, Köln Fachberater Ernährungsmedizin
09.2019 - 11.2019	Deutsche Trainer Akademie, Köln Mental Coach A-Lizenz
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) ▪ Thai Massage, ▪ Osteo-Thai-Therapietechniken ▪ Cranio-Sacral-Therapietechniken, ▪ Ashtanga Yoga, ▪ Meditation, ▪ Anatomie und Biomechanik [Über 200 Stunden]
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 Aufbauende Ausbildung zum Master Personal Trainer
05.2014 - 06.2014	Deutsche Berufsakademie Sport und Gesundheit, Baunatal Functional Trainer
08.2010 - 05.2013	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln Lehrer für Ernährung
01.2013 - 03.2013	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt Ernährungscoach
09.2011 - 11.2012	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt Berater für Sporternährung
03.2012 - 05.2012	BSA-Akademie, School for Health Management, Saarbrücken Berater für Gewichtsmanagement
04.2010 - 09.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln Lehrer für Fitness
04.2010 - 09.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Köln Fitnesstrainer A-Lizenz
06.2011 - 08.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, München Gesundheitstrainer

04.2011 - 06.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Sersheim Trainer für Sportrehabilitation
04.2011 - 06.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Saarbrücken Trainer für gerätegestütztes Krafttraining
01.2011 - 03.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt Trainer für Cardiofitness
08.2010 - 01.2011	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt Ernährungstrainer B-Lizenz
08.2010 - 10.2010	BSA-Akademie, School for Health Management, Frankfurt Leistungssport Body-Trainer
04.2010 - 09.2010	BSA-Akademie, School for Health Management, München Fitnesstrainer B-Lizenz

Weiterbildungen

2026	Norsan - Omega-3 Spezialist
2025	Muskuloskelettale Beschwerden, Screening & Prävention
2025	Die Zukunft des Personal Trainings
2025	Wirksame Düfte für die Psyche
2025	Körper und Seele in Balance
2024	Gesundheitsorientierte Führung und Organisationskultur
2024	Die drei Säulen des gesunden Führens
2024	OrthoExpert - perkussive Therapie
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

Weitere Kenntnisse

Sprachkenntnisse	Deutsch, Englisch
EDV	SAP, Microsoft Office

Bad Friedrichshall, den 20.05.2026

