



## Ausbildungen Fitness / Group Fitness & Personal Training

- 1997–2005
- Aerobic-Instructor, SAFS
  - Step Reebok Instructor, SAFS
  - FILA Kickpower Instructor, Star-Education
- 2002–2005
- Fitness-Betreuerin, SAFS
  - Fitness-Trainerin, SAFS
  - Rücken-Trainerin, SAFS
  - Workout-Trainerin, SAFS
- 2005
- Fitness-Instruktorin mit eidg. Fachausweis, SFCV
- 2007–2008
- Certified Personal Trainer, NSCA in New York
  - Kettlebell Certification, Kettlebell Athletics in New York
  - Paranatal Fitness Certification, Lifemoves in New York
  - Indoor Cycling, Schwinn in New York
- 2009
- Pilates Mag und Reformer Ausbildung, Polestar, Basel
  - TRX Suspension Trainer, Fitagon, Winterthur
  - Kettlebell Trainerin, IKFF, Bern
- 2012
- Arke Trainier, Bern
  - TRX Suspension Training Group Course, Fitagon Winterthur
- 2013
- PICP Level 1 & 2 Strength Coach, London
  - Biosignature Practitioner, London
- 2014
- YPSI Funktionelle Anatomie & Übungsausführung 10/2014, Stuttgart
  - YPSI Programm Design 11/2014, Stuttgart
  - YPSI Ernährungsseminar 11/2014, Stuttgart
- 2015
- Poliquin BioSignature Modulation Recertification, 02/ 2015, London
  - YPSI Bewegungsanalyse & Verletzungspre-/Rehabilitation, 04/2015, Stuttgart
  - Modern Trends in Hypertrophie & Achieving optimal Body Composition with Charles Poliquin im YPSI 5/2015, Stuttgart
  - YPSI Sportpezifisches Training & Business 5/2015, Stuttgart
  - YPSI Invitation-Only – Advanced Supplementation 7/2015, Stuttgart
  - YPSI Trainingscamp with Preston Greene 8/2015, Stuttgart
  - YPSI Ernährungsseminar 12/2015, Stuttgart





- 2016
- YPSI Hypertrophie und Fatloss Seminar, 02/2016, Santo Domingo
  - YPSI Stretch to Squat, 02/2016, Stuttgart
  - YPSI FAT Tool Seminar mit Dr. Peter Lundgren, 03/2016, Stuttgart
  - Strongman Internship, 03/2016, Stuttgart
  - YPSI Advanced Programm Design, 04/2016, Stuttgart
  - Internship bei Preston Green mit den Florida Men College Basketball Team, Gainesville Florida
  - Strukturelle Balance Therapie & Training, Osteopathie meets Strength, 06/2016, Reutlingen
  - YPSI Lizenz A Trainer, 07/2016
  - Stretch to win Fascial Stretch Therapie, 09/2016, Tempe Arizona
  - Strength Academy mit André Benoit, 09/2016, Köln
  - YPSI Advanced funktionelle Anatomie, 10/2016, Stuttgart

## Berufserfahrung Fitness / Group Fitness & Personal Training

- 2007–2009
- Personal Trainerin, Equinox Fitness, New York
- 2009–2010
- Bereichsleiterin Fitness & Group Fitness Instruktorin, FlowerPower Fitness & Wellness, Olten
- 2010–2011
- Centerleiterin FlowerPower Fitness & Wellness, Olten
- seit Januar 2010
- Personal Trainerin, FlowerPower Fitness & Wellness, Olten/Aarau sowie selbständige Personal Trainerin
- 2012–2013
- TRX Suspension Group Trainerin, Tanzatlier Schönenwerd
- 2014 bis Februar 2015
- TRX Suspension Group Trainierin, Niederbipp
- seit Februar 2015
- Gym an der Bienkenstrasse 26 in Oensingen

## Grundausbildung

- 1996–1999
- Berufslehre Pharma-Assistentin
- 2000–2001
- Ausbildung zur Sekretärin