



## Lebenslauf Nadja Reinmann

Nadja Reinmann ist Inhaberin und Geschäftsführerin ihres eigenen Studios für Personal Training mit Sitz in Oensingen. Nebst ihrer Haupttätigkeit als Personal Trainerin, Ernährungcoach und Spezialistin für Fasziales Stretching ist sie GroupFitness-Instruktorin und Headcoach für TRX® Group Suspension Training®, modified Strongman-Training und Body Composition Training. Nadja ist zudem Foodbloggerin und Co-Autorin von zwei renommierten Kochbüchern.

## Berufserfahrung Fitness / Group Fitness & Personal Training

- seit 2017 Neues grösseres Studio für Personal Training an der Mühlefeldstrasse 57 in Oensingen:
  - Ausbau und Erweiterung des Angebots für GroupFitness (modified Strongman-Training, POWER-Yoga, Body Composition Training)
  - Erweiterung des Teams mit Personal Trainerin Fabienne Vacheresse
  - Erweiterung des Teams um eine Person in der Administration
- seit 2017 Instruktorin und Headcoach für modified Strongman-Training
- Instruktorin und Headcoach für Body Composition Training
- seit 2016 Spezialistin für Fasziales Stretching FST
- 2015 – 2017 Eigenes Studio für Personal Training an der Bienkenstrasse 26, in Oensingen
- seit 2012 TRX Suspension Group Trainerin, Schönenwerd, Niederbipp und Oensingen
- seit 2011 selbständige Personal Trainerin in Olten, Wangen a/A und Oensingen
- 2010 – 2012 Personal Trainerin, FlowerPower Fitness & Wellness, Olten/Aarau
- 2010 – 2011 Centerleiterin FlowerPower Fitness & Wellness, Olten
- 2009 – 2010 Bereichsleiterin Fitness & Group Fitness Instruktorin, FlowerPower Fitness & Wellness, Olten
- 2007 – 2009 Personal Trainerin, Equinox Fitness, New York NY, USA
- 2002 – 2006 Fitness Instruktorin fitneXX, Oensingen
- 1998 – 2007 Group Fitness Instruktorin, fitneXX, Oensingen



## Ausbildungen Fitness / Group Fitness & Personal Training

- 2019      Functional medicine tour - metabolic Fitness mit Dr. Bryan Walsh,  
03/2019, London  
3 Elements of Success - Tobias Kriehuber & Daniel Huber,  
04/2019, Mannheim
- 2018      Ernährungsseminar mit Dr. Thorsten Albers, 10/2018, Zürich
- 2017      Seminar Endobalance Women Special mit Daniel Knebel,  
11/2017, Mannheim, D  
YPSI Functional Sports Nutrition Seminar mit Dr. Bob Rakowski,  
09/2017, Stuttgart, D  
Seminar Detox, Funkt. Medizin, Laborwerte mit Daniel Knebel,  
07/2017, Mannheim, D  
Internship Rob Taylor, 06/2017, Baltimore MD, USA  
Seminar Female Bodycomposition mit Victoria Felkar und Ryan Faehnle,  
06/2017, Atlanta GA, USA  
Seminar Athletic Genesis mit Donnie Thompson, Ryan Faehnle, Jud Logan,  
Andre Benoit, 06/2017, Atlanta GA, USA  
Privat Seminar, Energy Systems bei Andre Benoit,  
06/2017, Atlanta GA, USA  
Privat Konsultation bei JL Holsdworth, 06/2017, London OH, USA  
Internship bei Dr. Eric Serrano, 06/2017, Columbus OH, USA  
Seminar mit Christian Thibaudeau, 05/2017 Newcastle, UK
- 2016      YPSI Advanced funktionelle Anatomie, 10/2016, Stuttgart, D  
Stretch to win Fascial Stretch Therapie, 09/2016, Tempe AZ, USA  
Strength Academy mit André Benoit, 09/2016, Köln, D  
YPSI Lizenz A Trainer, 07/2016  
Strukturelle Balance Therapie & Training, Osteopathie meets Strength,  
06/2016, Reutlingen, D  
Internship bei Preston Greene mit dem Florida Men College Basketball  
Team, 05/2016, Gainesville FL, USA  
YPSI Advanced Programm Design, 04/2016, Stuttgart, D  
YPSI FAT Tool Seminar mit Dr. Peter Lundgren, 03/2016, Stuttgart, D  
Strongman Internship, 03/2016, Stuttgart, D  
YPSI Stretch to Squat, 02/2016, Stuttgart, D  
YPSI Hypertrophie und Fatloss Seminar,  
02/2016, Santo Domingo, Dom. Rep.



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