

Weiterbildungen

Seit meiner Ausbildung zur Wellnesstrainerin im Jahr 2001 bilde ich mich in den Bereichen Group Fitness, Functional Training, Personal Training und Training während und nach der Schwangerschaft ständig weiter.

Hier sind sämtliche Weiterbildungen der letzten Jahre aufgeführt:

2023

- Beckenbodentraining, SAFS Zürich
- Gewicht bewegen oder Muskeln trainieren, SAFS Zürich
- Zyklusgerechte Ernährung, SAFS Zürich
- Ziele erreichen – so funktioniert es, SAFS Zürich

2022

- Rolle des Zwerchfelles auf Rückenstabilisation, BGB Schweiz
- BLS-AED-SRC-Kompaktkurs

2021

- Alles für ein starkes Immunsystem, SAFS Zürich
- Self-Empowerment: Weniger Stress, SAFS Zürich
- Bosu Special Core Training, SAFS Zürich
- Kettlebell Anwender Level 1, SAFS Zürich
- Kettlebell Anwender Level 2, SAFS Zürich
- Kettlebell Anwender Level 3, SAFS Zürich
- Back to Basics: Verbessere Technik an Hantel, SAFS Zürich

2019

- NAT – Neuro Athletic Training, Perform Better Winterthur
- Core – Back – Squat Clinic, CrossGym Academy Opfikon

2018

- Core Stability – für einen starken Rücken und Beckenboden, BeBo® Schweiz
- Der Beckenboden in den Wechseljahren, BeBo® Schweiz
- Functional Training Summit, Perform Better München (D)
- Functional Training Extensions, Bodytransform Zürich

2017

- Der Beckenboden als interdisziplinäre Herausforderung, BeBo® Schweiz
- Die Zeit nach der Geburt – Rückbildung, BeBo® Schweiz
- Der Beckenboden in der Schwangerschaft, BeBo® Schweiz

2015

- Functional Fitness Trainer, Star Education Zürich
- TRX Suspension Training, Fitagon Schweiz

2014

- Personal Trainer, Star Education Zürich
- Antara® vor und nach der Geburt, Star Education Zürich

2013

- Heart II, Star Education Zürich
- Beckenboden Schwangerschaft Modul 2 Birth Care®, BGB Schweiz

2012

- Antara® Weights, Star Education Zürich
- Optimales Training nach Schulterverletzung, BGB Schweiz

2011

- Gymstick Variationen, Activ Fitness

2010

- Antara® Level 3, Star Education Zürich
- Antara® Gymstick, Star Education Zürich
- «Bandschi®- Bewegungs- und Haltungsförderung für Kinder – ein Kinderspiel», Fortbildungsakademie Markus Pschick, Regensburg (D)

2009

- Antara® Level 2, Star Education Zürich
- Gesprächsführung und Verkaufstraining, Star Education Zürich
- Cross Training, Star Education Zürich
- Total Toning Intervall, Star Education Zürich

2008

- Step Choreo, Star Education Zürich
- Trance Words, Star Education Zürich
- Step- Choreo und Variationen, Activ Fitness
- Antara® Basic, Star Education Zürich

2007

- Body Toning up Date, Star Education Zürich
- Step Dance, Star Education
- Toning Schultern, Arme, Oberkörper, Star Education Zürich
- Aerobic Choreo, Star Education Zürich
- Kraft für Group Fitness, Activ Fitness

2004

- Pilates Basic, Klubschule Migros Zürich