

Berufserfahrung

seit 2012 – heute Selbständig tätig „Sportwissenschaftliche Beratung“

- Mitwirkung beim Aufbau des Projektes „Fidelio“ (Universität Salzburg und SGKK - Gesundheitsförderung der Generation 50+)
 - o Konzeptionierung und Ausarbeitung von Vorträgen und Workshops
 - o Eigenverantwortliche Durchführung dieser Vorträge und Workshops
 - o Abhaltung von Bewegungskursen im Bundesland Salzburg
- Leitung von Firmenfitnesskursen
- Personal Fitness Trainerin bei „my.pt.com“
- Laktatleistungsdiagnostik

seit 2012 – 08.2020 Vita Club GmbH, Mondsee, Teilzeit 15h/Woche

- Abhaltung von Bewegungskursen
- Einzeltrainings (EMS-Training, Trainingsplanerstellung)
- Erledigung von administrativen Aufgaben und Rezeption

03.2015 – 07.2015 Ambulatorium Nord - Ambulatorium für Kardiologie GmbH Praktikum

- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Fahrradergometer-Training unter EKG- und Blutdruck-Monitoring
- Organisatorische Aufgaben im Rahmen der ambulanten Rehabilitation
- Erstellung von Trainingsplänen
- Kraftausdauertraining bei Herzpatienten
- Entspannungstraining mit Herzpatienten (PMR nach Jakobson)
- Teilnahme an Schulungsprogrammen

05.2012 – 12.2012 Medizinisches Zentrum Bad Vigaun GmbH

Praktikum und Anstellung im Ausmaß von 8h/Woche

- Gruppen- und Einzelbehandlungen
 - o Gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining
 - o Rückentraining, Gymnastik für HWS und BWS, sowie Schulter
 - o Nordic Walking
 - o Entspannungstraining

08.2011 – 01.2012 AMOVITA GmbH - Sportwissenschaftliche Praxis

- Durchführung von Trainingseinheiten

10.2010 – 06.2011 Universität Salzburg - IFFB Sport- und Bewegungswissenschaft

- Studienassistentin der Abteilung Sportpädagogik und Sportpsychologie

09.2002 – 06.2008 Oberbank AG Linz - Abt. Corporate & International Finance

- Beratung von Firmenkunden

08.1999 – 09.2002 Oberbank AG Wels

- Privatkundenbetreuung

Ausbildung

- 08.2015 Individuelle Akkreditierung zur Trainingstherapeutin
- 03.2012 – 10.2014 Masterstudium; Sport und Bewegungswissenschaft

10.2008 – 02.2012	Bachelorstudium; Sport- und Bewegungswissenschaft
1994 – 1999	HBLA für wirtschaftliche Berufe Wels
1990 – 1994	Hauptschule Kremsmünster
1986 – 1990	Volksschule Kremsmünster

Fortbildungen

- Umfassendes Selbststudium zum Thema Bewegung und Gesundheit
 - Regelmäßige Teilnahme an Workshops bei Perform Better Europe
 - FMS - Funktional Movement System Zertifizierung
 - CFT - Certified Functional Trainer
 - Ausbildung zur Kinesio-Taping-Therapeutin
 - Abschluss zur Diplom Personal Trainerin
-

Besondere Qualifikationen

Fremdsprache

- Gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift

IT- Kenntnisse

- MS-Office Anwendung (Excel, Word, Power-Point, Access)
-

Interessen & Hobbies

Skifahren, Skitouren, Mountainbike, Volleyball, Laufen, Wandern,...
Alles was mit Bewegung, Gesundheit und Sport zu tun hat.