

Tätigkeiten:

- 2022/2023 Diplomarbeit „Freier Atem und der Einfluss der Beweglichkeit des Brustkorbs“
- seit 2017 Individuelle Trainingsplanung für Einzelpersonen und Kleingruppen
- 2016/2017 Leitung von Kursen für das Projekt der Salzburger GKK „Beweg dich – gemeinsam Aktiv“
- 2013 Leitung von Ernährungsworkshops mit Schwerpunkt „Zucker in Getränken“ beim Polyfit-Gesundheitstag, Polytechnische Schule Mittersill
- 2012/2013 Leitung von Ernährungsworkshops im Rahmen der Gesunden Schule an Volksschulen in Salzburg
- 2011 Leitung des Pilates Workshops im Rahmen des AVOS Gesundheitstags im Sportzentrum Rif
- seit 2010 Leitung von Pilateskursen mit Schwerpunkt. Wirbelsäulenrehabilitation
- 2010 Leitung von Workshops an der BHAK-1 in Salzburg zum Thema Bewegungskoordination, Arbeitsplatzgestaltung und Verhalten am Arbeitsplatz
- 2010 Wirbelsäulenrehabilitationstraining am Diabetes Tag in Zell am See im Rahmen der AVOS Präventions- und Gesundheitsförderung
- 2010 Durchführung von Workshops zum Thema Bewegungskoordination auf der Salzburger Messe „Gesund&Wellness“ im Rahmen der AVOS Präventions- und Gesundheitsförderung
- 2010 Diplomarbeit „Funktionelles Bewegungstraining – Muskuläre Dysbalancen erkennen, beseitigen und vermeiden“
- seit 2010 Leitung von Kursen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (u.a. Raiffeisenverband Salzburg, Christian-Doppler-Klinik, ÖBB)
- seit 2009 Leitung von Kursen und Workshops zum Thema Rückengesundheit im Flachgau und der Stadt Salzburg

Ausbildungen:

- Okt. 2023 (laufend) Ausbildung Ayurveda Coach
- 2023 Ausbildung Fußanalyse nach Ulli Wurpes
- 2021/23 Medical Yoga Ausbildung 300+ (insgesamt 500+) mit integriertem Spiraldynamik Diplom
- 2016/17 Yogalehrerausbildung 200+ mit integriertem Spiraldynamik Lehrgang, Spiraldynamikcenter für Yoga und Bodymind, Salzburg
- 2013/14 Ausbildung Spiraldynamik Basic Move, Spiraldynamikcenter für Yoga und Bodymind, Salzburg
- 2014 Ernährungscoach A-Lizenz an der Sportlerei Akademie, München
- 2012/13 Ausbildung zur ärztlich geprüften Ernährungstrainerin an der Paracelsus Schule, Salzburg
- 2009 Ausbildung zur Dipl. Pilates Instructorin, Vitalakademie Linz

2008/09 Ausbildung an der Vitalakademie zur Bewegungs- und
Gesundheitstrainerin, Linz

Fortbildungen:

2023 Hüftrotatoren – die neuen Core Muskeln, Spiraldynamik Expert's
Update
2023 Nackenschmerz, Spiraldynamik Blended Learning
2022 3D-Bandscheibentraining, Spiraldynamik Expert's Update
2021 3D-Fuss Therapie, Spiraldynamik Expert's Update
2019 Fokus Faszien, ASKÖ Landesverband Salzburg
2019 Funktionelles Training mit Kleingeräten, ASKÖ Landesverband
Salzburg
2016 Schmerztherapie mit Themenschwerpunkt „chronischer Rücken- und
Schulter/Nackenschmerz, Spiraldynamikcenter Yoga und Bodymind,
Salzburg
2013 Bewegungsideen zur Verbesserung der Bewegungskompetenz im
Seniorenalter, ASKÖ Landesverband, Salzburg
2013 Wirbelsäulenrehabilitation, Pilates Prä- und Postnatal, ARGE Pilates
West, Innsbruck
2010/11 Rückenschule nach Karin Albrecht – Modul I und II, Waldzell

**FIT
VON
KOPF
BIS
FUSS.**

Dank Spiraldynamik®.