

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:

- 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:

2024	Koordination: Schulter, Arm, Hand, Spiraldynamik Expert's Update
2024	Koordination: Stabile Füße und gerade Beinachse, Spiraldynamik Expert's Update
2024	Fußanalyse: Mangelnde Entgiftung Lymphe
2024	Fußanalyse: Dehydrierung, Unterversorgung – Fußzeichen und Abhilfe
2024	Fußanalyse: Die vierten Zehen unter der Lupe
2024	Fußanalyse: Idiopathische Beschwerden am Fuß mit der fußanalytischen Brille betrachtet
2023	Fußanalyse: Deformationen an Zehen und Fuß
2023	Fußanalyse: Aussage Zehen-Endglieder
2023	Fußanalyse – Wenn die Seele schreit
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