

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