



Auswahl wichtiger Aus-, Weiter- und Fortbildungen:

- + 1994 Aerobic Ausbildung bei der IFA in Mailand – Italien mit Abschlussprüfung
- + 1999 Aerobic and Fitness Ausbildung bei der IAWA in CH mit Abschlussprüfung
- + 2000 Fitness für Senioren, Stretching, Fitness - Gymnastik Conventions, WSG Fortbildung
- + Pilates Quereinsteiger im Jahr 2009 bei BodyMindSpirit - Health Concepts in Zürich
- + Seminar XCO® im Jahr 2009 in München
- + Reaktiv Training in München
- + Personaltrainer Intro im Jahr 2009 in München
- + Sportmedizin und Reha im Jahr 2009 in München
- + Kongress „Fitte Kinder“ von Bayerischen Turnverband e.V. im Jahr 2010 in Augsburg
- + Personal Training Abschlussdiplom im Jahr 2010 in München
- + Pilates - Ballance® Certification im Jahr 2010 in München
- + Pilates Powerhouse im Jahr 2010 bei BodyMindSpirit - Health Concepts in Zürich
- + FlowTonic® Basic im Jahr 2010 bei BodyMindSpirit - Health Concepts in Zürich
- + Pilates 2 im Jahr 2010 bei Move to Move On in München
- + Pilates 3 Kleingeräte bei Move to Move On im Jahr 2010 in München
- + Stott Pilates® Matwork Level 1 im Jahr 2011
- + Core Training Grundlagen bei More to Move on im Jahr 2011 in München
- + Stott Pilates® Matwork Level 2 im Jahr 2012 mit Abschlussdiplom
- + Stott Pilates® Kleingeräte Pezziball – Pilateskissen – Miniball – Foam Roller – Circle – Barrel - Theraband – Medizinball – an der Stange bei Pilatesbody im Jahr 2010 - 2013 in München
- + Stott Pilates® Injuries & Special Populations bei Pilatesbody im Jahr 2012
- + Functional Training bei Perform® Sport im Jahr 2012 in München
- + Flexi-Bar® Update bei Perform® Sport im Jahr 2012 in München
- + Gymnastik – Convention bei Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen/lehrer im Jahr 2012 in München
- + Stott Pilates® Stabiliy Chair bei Pilatesbody Januar 2013
- + Stott Pilates® mit Medizinball, an der Stange bei Pilatesbody im Februar 2013 in München

Pilates ist eine Entdeckungsreise, die von innen startet.