



## Über mich

Aus meiner langjährigen Leidenschaft habe ich meinen Beruf gemacht.

1995 habe ich diese wunderbare Tätigkeit als Nebenjob begonnen, im Hauptberuf war ich Technische Autorin. Zunächst habe ich in meiner Heimatstadt Bozen meine ersten eigenen Gymnastikkurse organisiert. Außerdem war ich in verschiedenen Fitnessstudios, im Gymnasium und bei der VHS als Aerobic- und Fitness-Trainerin tätig.

Im Jahr 1999 habe ich den Titel „Miss Aerobic Italien“ erworben.

Von 1999 – 2011 war ich zunächst in verschiedenen Studios, dann aber hauptsächlich in Firmen, Vereinen, der VHS und privat als Trainerin tätig.

Die erste Pilates Basic-Ausbildung habe ich im Jahr 2005 absolviert.

Während meiner letzten Schwangerschaftstage habe ich einige Videos für Schwangere auf Youtube veröffentlicht. Nach der Schwangerschaft im Jahr 2012 habe ich meinen eigenen Kurs „Fitness mit Baby“ entwickelt, den ich immer noch anbiete.

Pilates und Core sind jetzt meine neuen Trainingsrichtungen. Ich habe diese Trainingsart selbst lange Zeit ausprobiert, mit mir selber experimentiert und bin der festen Überzeugung, dass ein Training komplett ist, wenn Geist und Körper in Einklang kommen und wenn die bewusste Atmung, Mobilisierung, Stabilisierung, Flexibilität und Kraft verschmelzen können. Eine gute Haltung sorgt auch für ein starkes Körperbewusstsein!

**Ich unterrichte grundsätzlich in deutscher Sprache. Gerne aber auch in meiner Muttersprache Italienisch und in Englisch.**

In meinem kleinen Studio biete ich Ihnen diese wunderbare Trainingsmethode in kleinen Gruppen von maximal vier Personen und als Personal Training an. Ich liebe ein familiäres Ambiente und lege Wert darauf, jede einzelne Person individuell zu betreuen.