

Fit bis ins hohe Alter

Fortbildungen & Rezertifizierung für Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI

Erlebnisorientierte Bewegungsprogramme für Senioren



bewegen – erleben – wachsen & Bewegung ermöglicht Begegnung

„Man sollte die Dinge so nehmen wie sie kommen. Aber man sollte dafür sorgen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte“ Curt Goetz

Wurzel unserer Angebote

Die Wurzel unserer Angebote liegt in der Kooperation. Da wir die gleiche Basis an Wissen und Kompetenz haben, jedoch in unterschiedlichen Schwerpunkten arbeiten, vereinen wir unsere Erfahrungen in diesen Angeboten. Durch das kombinierte Weiterbildungsteam können wir aus unterschiedlichen Bereichen Erfahrungen und Wissen mit einbringen und so die Weiterbildungen gehaltvoller gestalten.

Philosophie unserer Angebote

Bewegung – für ein positives Leben.

In unseren Fortbildungen arbeiten wir seit 12 Jahren mit ganzheitlichem Ansatz - Lernen mit Kopf, Herz und Hand. Diese drei Punkte sind die Basis der allgemeinen Bewegungstherapie incl. der physischen, psychischen und psychosozialen Ebene.

Die Kombination der Elemente aus der Bewegungs- und Gerontotherapie, sowie des erlebnisorientierten Trainings in der Natur, im Präventions- und Rehabilitationsbereich, hat für uns ganz neue Möglichkeiten intensiver Arbeit eröffnet. Daher liegt der Schwerpunkt unserer Fortbildungen auf dem Einbinden von „Naturräumen.“

Grundsätze unserer Arbeit

Altern ist ein Prozess, der uns alle betrifft. Daher sind unsere Grundsätze unserer Weiterbildungen:

*...Respektieren und Anerkennung der Lebenserfahrung älterer Menschen ...
...Erlebnisse brauchen Zeit, die ganz individuell sein können...
...Bewegung erleben, als Erfahrung des Selbst und des eigenen Körpers...
...Den Raum öffnen, um Ressourcen bei sich zu erkennen und zu nutzen...
...Vertrauen und Selbstvertrauen durch das Prinzip der Freiwilligkeit...
...Anerkennung, dass beim älter werden einige Vorgänge langsamer sind....*

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung unsere Fortbildungsbausteine, aus denen Sie sich Ihre Schwerpunkte, in Absprache mit uns, definieren können. Im weiteren Verlauf finden Sie eine ausführlichere Beschreibung zu den einzelnen Weiterbildungen. Die Ausgestaltung des Schwerpunktthemas sprechen wir im Vorfeld mit Ihnen ab und passen die Fortbildung dementsprechend an.

Kosten unserer Fortbildungen

165,- € für 16 Unterrichtseinheiten, pro Person

69,- € für 6 Unterrichtseinheiten, pro Person

-> incl. Material, Anfahrt und qualifizierte Ausbilderin

Bei einer Mindest-Teilnehmermindestzahl von 5 Personen und eine maximalen Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Eine anschließende anerkannte Teilnahmebescheinigung und Fortbildungsunterlagen, mit den durchgenommen Inhalten, sind obligatorisch.

Überblick über unsere Weiterbildungen








Im Folgenden finden Sie unsere Fortbildungsmöglichkeiten für Betreuungskräfte nach den Richtlinien des § 43b SGB XI.

Wir haben die Fortbildungen so konzipiert, dass insgesamt drei unterschiedliche Fortbildungen absolviert werden können, um die gesetzlich erforderliche Mindestanzahl von 16 Unterrichtseinheiten pro Jahr, zu erreichen.

Bei Bedarf kann auch nur eine der folgenden Fortbildungen gebucht werden, falls Ihnen noch Unterrichtseinheiten in einem Kalenderjahr fehlen sollten.

Generell passen wir die Fortbildung der Betreuungskräfte an die Senioreneinrichtungen an und Ihren Mitarbeiter*innen an. Ein Feedbackbogen zur Auswertung der Fortbildungen ist bei uns obligatorisch. Weiterentwicklung ist für uns wichtig

Weiterbildungsthemen mit Ihre Ansprechpartnerin	Seite
<p> <i>Christiane Herzog</i> info@aktivwelten.de Tel: 0151/ 28941215 </p> <p>  </p> <p> • Waldbaden, Entspannung & Stärkung des Immunsystems </p>	<p>4</p>
<p>  </p> <p> • „Connect to Nature“ Erlebnispfad auf dem Außengelände </p>	<p>5</p>
<p>  </p> <p> • Soziale erlebnisorientierte Bewegungsspiele </p>	<p>6</p>
<p>  </p> <p> • Aktivierung der Sinne </p>	<p>7</p>
<p> • Kreative Sensomotorik & Sturzprophylaxe Im In- und Außenbereich </p> <p>  </p>	<p>8</p>
<p> • Spielerisches mentales Aktivierungstraining in Bewegung </p> <p>  </p>	<p>9</p>
<p> • Sanfte Bewegungen gegen Rücken- und Gelenkbeschwerden </p>	
<p> Weiterbildungsthemen mit Ihrer Ansprechpartnerin <i>Petra Schmitt</i> bewegung-ist-begnung@web.de Tel: 0174/2487845 </p> <p>  </p> <p> • Basale Stimulation </p>	<p>10</p>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bewegungsrituale</i> 		<p>11</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gymnastik mal anders</i> 		<p>12</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Musikalische Erinnerungsreise</i> 		<p>13</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Phantasie- und Körperreise mit Gestaltung</i> 		<p>14</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Yoga auf dem Stuhl</i> 		<p>16</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Identifikation mit verschiedene Medien</i> 		<p>17</p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lebenswelt Demenz</i> 		<p>18</p>



Fortbildung §43b Kräfte

Waldbaden, Entspannung & Stärkung des Immunsystems

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Für uns und unsere Arbeit mit Menschen in der Bewegungstherapie hat sich die Natur als idealer Bewegungsraum und Beschleuniger für Prozesse und vor allem Genesungsprozesse bewährt. Die Natur bietet mehr als nur frische Luft und grüne Bäume. Das Draußen sein hat zudem eine nachgewiesene positive Wirkung auf unseren Stoffwechsel, das Immunsystem und unsere Psyche.

Nach draußen gehen, um wieder Kontakt mit dem Inneren aufnehmen zu können.



„go out and find yourself“!

Praktische & Theoretische Inhalte

- Begehung an das Pflegeheim angeschlossenen Garten, Park oder Naherholungsgebiet, um geeignete Wege oder Plätze zu definieren.
- Geschichte des Waldbadens und Umsetzungsmöglichkeiten
- Entspannung in der Natur
- Indoor Waldbaden
- Vermittlung von praktischem Erfahrung und theoretische Hintergrundwissen zu Natur & Gesundheit & Entspannung
- Vorstellung aktueller Studien
- Erlebnisorientierter Praxisanteil
- Versicherung und Recht im Outdoor Bereich



Fortbildung §43b Kräfte

„Connect to Nature“ Erlebnispfad auf dem Außengelände 2 x 4,5 Std. (12 UE)

An zwei Tagen von je z.B. von 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

*Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Alltagsbegleiter*innen installieren wir eine einen kleinen „Connect to Nature“ Erlebnis- Pfad. Auf dem Erlebnispfad gibt es unterschiedliche Aufgaben, zu Sinneswahrnehmung, Entspannung, Kinästhetik, Wissen über die Natur, zu bewältigen. Dieser kann in regelmäßigen Abständen neu bestückt werden, damit es immer wieder etwas Neues zu erleben gibt.*

***Das ist das Einzige Fortbildungsangebot von uns, dass vorab einer längeren
Absprache mit der Leitung des Pflegeheims bedarf.***



***Schöne Erinnerungen liegen
in der Natur***

Praktische & Theoretische Inhalte

- *Auswahl der geeigneten Stelle des Erlebnispfades*
- *Erstellung eines kleinen Erlebnispfades mit geringem Budget
-> einmalig 150,- € extra Kosten für das Grundmaterial*
- *Anregungen für einen Connect to Nature Erlebnispfad*
- *Was gibt es bei einem Erlebnispfad im Außenbereich zu beachten*
- *Anpassung der Begehrbarkeit mit Rollstuhl und Gehhilfen*



Fortbildung §43b Kräfte

Soziale Bewegungsspiele 4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.00 Uhr

Jeder Einzelne nimmt das Altern unterschiedlich wahr. Die Lebensqualität hängt im Alter zudem von der Familie, dem sozialen Umfeld, von Freunden und der Gesundheit ab. Daher ist es wichtig, die für das positive Erleben des Alterns notwendigen sozialen und gesundheitlichen Kompetenzen zu erhalten bzw. so gut wie möglich wieder herzustellen. „...Und das in deinem Alter, das kannst du doch nicht mehr machen“ ... schränken die Flexibilität älterer Menschen erheblich ein. Dabei gehen zwangsläufig die sozialen, körperlich-motorisch, kommunikativen und geistigen Fähigkeiten zunehmend verloren und beschleunigen den Alterungsprozess erheblich.

Durch erlebnispädagogische Elemente trauen sie sich wieder sich selbst zu entdecken und ihrer kindlichen Ader freien Lauf zu lassen.



***Gemeinsam Lachen und
was erleben!***

Praktische & Theoretische Inhalte

- Grundsätze der Erlebnispädagogik und Erlebnistherapie
- Soziale Bewegungsspiele
- Reflektion gemeinsamer Erlebnisse
- Möglichkeiten erlebnisorientierter Elemente, angepasst an Senior*innen



Fortbildung §43b Kräfte

Aktivierung der Sinne

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Im Alter werden die Sinne, zum einen durch biologische Prozesse zunehmend eingeschränkt, zum anderen werden Senioren nicht mehr dazu „angehalten“ ihre Sinne bewusst zu nutzen oder zu erhalten. Doch gerade intakte Sinne sind für die Lebensqualität und soziale Integration für Menschen im Alter von großer Bedeutung. Sie ermöglichen ein Stück Unabhängigkeit, Selbstbewusstsein und Selbstwahrnehmung.

Erhaltung der Lebensqualität und Selbstständigkeit, ein.



***Sinne geben dem Leben
eine Sinnhaftigkeit!***

Praktische & Theoretische Inhalte

- Anreize für die Sinne ermöglichen, Wahrnehmung schulen und gezielte Aktivierung der Sinne
- Positiver Umgang mit gespeicherten Erfahrungen – speziell Geschmack, Geruch und Hören
- Entspannung durch das Aktivieren der Sinne mit Hilfe des Waldbadens (in- und outdoor) möglich
- Umgang mit gespeicherten Erfahrungen in Verbindung mit den Sinnen



Fortbildung §43b Kräfte

Kreative Sensomotorik & Sturzprophylaxe im In- und Außenbereich 4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Ziel der Sensomotorik ist es, das Zusammenspiel der Rezeptoren, Nerven und Muskulatur zu fördern, sowie neue angepasste Bewegungsmuster zu erlernen. Gelernte zu optimieren und Schluss Endlich zu automatisieren. Eine Förderung der Bewegungssteuerung, Bewegungsregelung und Bewegungsoptimierung in vorhersehbaren Situationen (z.B. gehen auf festem, übersichtlichem Untergrund) und unvorhersehbaren Situationen (wie z.B. Stolpern über eine Teppichkante oder gehen auf unebenem und unvorhersehbarem Untergrund, wie ungleichmäßige Treppenstufen)

Schnell, adäquat und ökonomisch reagieren zu können.



Vertrauen zu sich aufbauen!

Praktische & Theoretische Inhalte

- *Das Feld der Sensomotorik und Sturzprophylaxe und deren Schulung kann sehr Vielfältig sein*
- *praxisnahe und erlebnisorientierte Übungen bezogen auf den Alltag*
- *Vorstellung von unterschiedlichen Formen von bewegungstherapeutischem Training*
- *Einsatz von Kreativität*
- *Vermittlung von Hintergrundwissen zu Sensomotorik und Sturzprophylaxe*



Fortbildung §43b Kräfte

**Spielerisches Mentales
Aktivierungstraining in Bewegung**

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Unser Gehirn verhält sich wie unser Körper. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir träge und die Muskulatur baut sich langsam aber sicher ab. Das Gleiche passiert mit den „grauen Zellen“. Je öfter wir das Gehirn benutzen und fordern, desto eher bleibt die Leistungsfähigkeit erhalten.

Interesse und die Motivation für solche Aufgaben wecken, auch wenn sie noch so klein sind.



***Alte Denkmuster
durchbrechen!***

Praktischen & Theoretischen Inhalten

- *Vorstellung einfacher Übungen und Spiele kombiniert mit Elementen aus der Psychomotorik -> Kombination aus geistigen und körperlichen Bewegung*
- *Wirkung von Mentalem Aktivierungstraining*
- *Vermittlung von Hintergrundwissen „Wie funktioniert das Gehirn incl. unserer Motorische Schleife“*
- *Besonderheiten (entzündungshemmend) bei Demenz und Miteinbezug von aktuellen Studien*
- *Miteinbezug der Erinnerung und persönlichen Erfahrung*



Fortbildung §43b Kräfte

Basale Stimulation

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

*Die Basale Stimulation mit dem Schwerpunkt Hand – Armmassage, diese ist ein vielseitige Mittel zur Aktivierung und Förderung der Körperwahrnehmung. Es steigert das Wohlbefinden durch eine gesteigerte Durchblutung und Anregung der Nervenenden. Nebenbei fördert es ungezwungen die Kontaktaufnahme, z.B. für Bewohner*innen, die sich eher zurückziehen und bisher die Gruppenangebote nicht wahrgenommen haben.*

Kontaktaufnahme durch Berührung.



Steigerung der Körperwahrnehmung und Wohlbefinden

Praktische & Theoretische Inhalte

Berührung

*Wirkung & Bedeutung von Berührungen: (allgemein)
Welche Bedeutung haben Berührungen in der Pflege?
Wie wirkt die Berührung auf den Körper?
Verschiedene Qualitäten von Berührungen durch ...
Wie können Berührungen entstehen?*

Massage

*Was ist bei der Massage zu beachten?
Welche Öle kann man benutzen?
Kontraindikationen bei der Massage*



Fortbildung §43b Kräfte

Bewegungsrituale

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Man ist nie zu alt oder zu gebrechlich oder zu schwach, um mit Bewegung los zu legen. Um mit einer Bewegungsroutine anzufangen, die täglich eine kleine körperliche und geistige Auszeit sein kann. Bewegungsrituale haben mehrere unterschiedliche positive Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Nebenbei geben sie Sicherheit und Stärken das Selbstbewusstsein.

Fünf Minuten täglich reichen schon aus!

Wir werden aktiver, fitter, mobiler, ausgeglichener.



Alla Hop!!! Wir starten durch!!

Praktische & Theoretische Inhalte:

- *Theoretische Erarbeitung von Wirkung und Bedeutung von Bewegungsritualen*
- *Umsetzung angepasster Bewegungsrituale an die Bewohner*innen*
- *Integration von gewollten und mitlaufenden Bewegungsritualen in den Alltag*
- *Vorstellung und Erarbeitung unterschiedlicher Bewegungsrituale in Gruppenarbeit im In- und Außenbereich*



Fortbildung §43b Kräfte

Gymnastik mal anders 4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Die „normale“ Gymnastik ist oft schon bekannt und die älteren Menschen wollen oft nicht mitmachen. Mit viel Abwechslung an Übungen und Übungsmaterialien, kann Gymnastik motivierender und abwechslungsreicher gestaltet werden.

***Mit viel Abwechslung und Spaß werden die
Muskeln gestärkt, Gelenke mobilisiert und die Ausdauer trainiert***



Kreative Gestaltung!

Praktische & Theoretische Inhalte

- *Aufbau einer abwechslungsreichen Gymnastikstunde*
- *Planung von Methodischen Übungsreihen über mehrere Gymnastikstunden hinweg*
- *Was gibt es im Alter bei der Gymnastik zu beachten*
- *Auswahl der richtigen Begleitmusik; es muss nicht immer „Tulpen aus Amsterdam“ sein*
- *Gruppenarbeit und Austausch in der Gruppe*



Fortbildung §43b Kräfte

Musikalische Erinnerungsreise

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Musik weckt Erinnerungen und lädt zu Bewegung ein und Gespräche können entstehen. Musik bleibt ein Leben lang, verankert in den erlebten Emotionen in Verbindung mit Musik. Deshalb ist eine musikalische Erinnerungsreise so wertvoll, vor allem bei Menschen mit Demenz.

Deshalb ist musikalische Erinnerungsreise so wertvoll



**Gemeinsames Erarbeiten
der musikalischen
Jahrzehnte!**

Praktische & Theoretische Inhalte

- Gemeinsames Erarbeiten der musikalischen Jahrzehnte
- Zusammenhänge von musikalischer Erinnerung und Biographie
- Auswirkungen von Erinnerung und Umgang mit positiven als auch negativen Emotionen
- Welche Hilfestellungen sind möglich
- Gruppenarbeit
- Erlebniszentrierte Übungseinheiten



Fortbildung §43b Kräfte

Phantasie- und Körperreise mit Gestaltung

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Imagination – Erleben mit allen Sinnen und Darstellung in Bildern, ist die bildhafte Vorstellung von Körpererleben. Wir gehen gemeinsam auf die Reise, zu unterschiedlichen Orten, wie z.B. zum Strand und riechen, schmecken, fühlen, hören und sehen das Meer, den Sand und die Muscheln.

Urlaub für die Seele.



Gemeinsam auf Reisen gehen

Praktische & Theoretische Inhalte

- Was sind Phantasien und Körperreisen
- Ausrüstung zur Gestaltung von kreativen Körperreisen
- Themen zu möglichen Körperreisen
- Was gibt es dabei zu beachten
- Bearbeitung von Vorbehalten von Phantasiereisen
- Praktische Umsetzung



Fortbildung §43b Kräfte

Yoga auf dem Stuhl

4, 5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Yoga kennt kein Alter und jeder kann Yoga praktizieren. Yoga ist für alle da und kann viel Positives im Körper und Psyche bewirken. Yoga ist durchaus für ältere Menschen geeignet und auch für Menschen mit Demenz. Yoga ist die Verbindung von Bewegung, Atmung und Entspannung. Ältere Menschen können sich zwar nicht mehr so leicht auf eine Yogamatte legen, doch Yoga ist durchaus im Sitzen möglich.

Als Yogalehrerin ist es mir eine Herzensangelegenheit!



Yoga ist für Alle da!

Praktische & Theoretische Inhalte

- *Was ist Yoga*
- *Vorteile von Yoga mit älteren Menschen*
- *Sanfte Übungen für Gelenke und Muskelgruppen*
- *Förderung der Kräftigung und Beweglichkeit durch Yoga*
- *Entspannungsübungen*
- *Praktische Umsetzung – Yoga auf dem Stuhl*



Fortbildung § 43b Kräfte

Identifikation mit verschiedenem Medium

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

*„Wenn Menschen andere Personen vergessen – erlebte Gefühle bleiben ein Leben lang.“ Wenn Menschen Wenn Worte alleine nicht mehr ausreichen, möchten wir den Zugang zur Innenwelt unserer Senior*innen und Menschen, die an Demenz erkrankt sind, erhalten. Der Einsatz verschiedener Medien, wie z.B. Musik, Kunst, Blumen, Märchen, können das emotionale Gedächtnis und Emotionen wecken. Alte Gefühle können wieder aufleben und Erinnerungen können wieder kommen.*

Wenn Wort nicht mehr reichen.



**Simulation von Situationen
im Alltag**

Praktische & Theoretische Inhalte

- Einsatz unterschiedlicher Medien
- Begleitung von Erinnerungen
- Gefühlen Ausdruck geben
- Positive Gefühle mit Medium assoziieren
- Erlebniszentrierte Übungseinheiten
- Gruppenarbeit und Austausch in der Gruppe



Fortbildung §43b Kräfte

Lebenswelt Demenz

4,5 Std. (6 UE)

z.B. von 9.00 Uhr – 13.30 Uhr

Erlebte Emotionen werden im „Leibgedächtnis“ gespeichert. Bei Menschen mit Demenz ist es wichtig, sie zu würdigen und in Würde zu begleiten. Sie haben sich die Demenz nicht ausgesucht. Ein Sensibilisieren für die Betroffenen entwickeln und neben dem Blick von außen auch den Blick nach innen richten

Mit Würde begleiten.



Veränderung der Gefühlswelt

Praktische & Theoretische Inhalte

- *Was ist Demenz? Wie äußert sich die Krankheit*
- *Verschiedene Phasen von Demenz und die Arbeit damit*
- *Was passiert in unserem Gehirn bei Demenz*
- *Was ist ein Leibgedächtnis und wie kann dem Ausdruck gegeben werden*
- *Hilfestellung bei Krisen von Menschen mit Demenz*
- *Erlebniszentrierte Übungseinheiten*

Wie geht es weiter

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

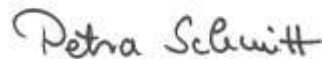
Bei Fragen und einem unverbindlichen Informationsgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Falls Sie einen speziellen Wunsch einer Fortbildung haben, der nicht in unseren Fortbildungsprogrammen aufgelistet ist, erstellen wir Ihnen gerne eine passende Fortbildung, wenn unsere Kompetenzen sich mit Ihren Wünschen decken.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Mitarbeiter*innen!



Ihre Christiane Herzog



& Petra Schmitt

Die Fortbildungsleiter*innen

Christiane Herzog
Jahrgang 1980



www.aktivwelten.de
info@aktivwelten.de
mobile: 0151/ 28941215

B.A. Prävention- und Gesundheitsmanagement i.A.
staatl. exam. Sportlehrerin (Oberschulamt)
Sporttherapeutin (DVGS)
Erlebnispädagogin be®
Rückenschulleiterin (DVGS)
Trainerin für Autogenes Training, nach § 20 SGBV
Gesundheitswanderführerin, nach § 20 SGBV
Medical Nordic Walking Trainerin
Ausbilderin für Wildnisführer*innen
Trainer- und Prozessbegleiterin
Ausbildung in Coaching & Beratung
Weiterbildung in Betrieblichen
Gesundheitsmanagement

Berufliche Tätigkeiten:

- Lehrtrainerin, Trainer, Prozessbegleiterin, Mitarbeit Arbeitssicherheit & Qualitätsmanagement, Zwerger & Raab GmbH
- Referentin DRK Landesschule
- AOK Bewegungsfachkraft
- Seminarleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung,
- Seminarleiterin, Rezertifizierung von Betreuungskräfte

Petra Schmitt
Jahrgang 1974



www.bewegung-ist-begegnung.de
bewegung-ist-begegnung@web.de
mobile: 0174/2487845

exam. Altenpflegehilfe
Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Medical Nordic Walking Trainerin
Yogalehrerin (Ananda Yogahaus)
Fitnesstrainerin A-Lizenz (Akademie Sport und Gesundheit)
Personal Trainerin
Medizinischer Fitnesstrainerin
Wirbelsäulengymnastiktrainerin
Kursleiterin für Rehasport B Lizenz, Innere Medizin & Neurologie

Berufliche Tätigkeiten:

- Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gaggenauer Altenhilfe e.V.
- Personaltrainerin im Rehasport
- Seminarleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung,
- Seminarleiterin, Rezertifizierung von Betreuungskräfte
- Referentin Sportschule Steinbach