

LEBENS LAUF

BERUF SERFAHRUNG

Referent/Dozent im Rahmen diverser Ausbildungen Kiel | seit 2010 bis heute

- Rehasportlehrer DOSB und Fortbildungen für den LSV, RBSV
- interne Fortbildungen im TSP-Preetz
- Vorträge und Fortbildungen für Vereine

Trainer und Therapeut im Therapie und Sportzentrum Preetz (TSP) | seit 2008 bis 2024

- Erstellen von Trainingsplänen
- Betreuung von Mitgliedern
- Anleiten verschiedener Kurse (Rückenschule)
- medizinische Trainingstherapie (funktionelles, auf die Sportart abgestimmtes Athletik- und Krafttraining der Sportler des PTSV Kanuten und Volleyballerinnen, KGG, MTT, T-Rena)

Übungsleiter im Hochschulsport der Uni Kiel | seit 2010 bis heute

- Karate etc.

Trainer im Fitnesszentrum „FIZ“ im Hochschulsport Uni Kiel | 10/2007 - 2020

- Erstellen von Trainingsplänen
- Betreuung von Mitgliedern
- Anleiten verschiedener Kurse (Rückenschule, Funktionelles Krafttraining, Jugendfitness, Sling-kurse etc.)

Trainertätigkeit im Rahmen einer Ärztefortbildung Uni Kiel | 2009 – 10/2010

- Anleiten von Bewegungsprogrammen - Thema Diabetes und Bewegung

Trainer und Kursleiter Hochseilgarten Kiel Falkenstein | 05/2006 – 2010

- Baumklettern und kooperative, erlebnispädagogische Abenteuerspiele

Übungsleiter für Kinderkarate Kieler Turnverein KTV | 08/2006 - 02/2009

FORT- UND WEITERBILDUNGEN/PRAKTIKA

seit 2008 - heute

Fortbildung Slingtraining (SET)

- Inhalte eines schlingengestützten Stabilisierungstrainings

Fortbildung zu einem medizinischen Trainingstherapeuten (MTT)

- Pathologien und ihre sporttherapeutische Behandlung

Fortbildung zum Rückenschullehrer

- Vermittlungsinhalte einer ganzheitlichen, neuen Rückenschule

Fortbildung „Fitnessberater“

DOSB-Übungsleiter Rehasport - Orthopädie

Fortbildung Spiraldynamik

- Wirbelsäule + Beinachse

Fortbildung Spiralstabilisation nach Smizek mit Übungsleiterlizenz

Fortbildung „Der Physiotherapeutische Befund“

Fortbildung „Neurozentrierte Trainings- und Therapieansätze in der Sport- und Bewegungstherapie (Level 1)“

Praktikum in der bewegungstherapeutischen Abteilung der Herzkllinik Seebruck | 10 – 11/2007

PUBLIKATIONEN

Posterpräsentation Workshop Hamburg | 09/2011

- Zweikämpfen als Beitrag zur (psycho-)sozialen Entwicklung

Veröffentlichung meiner Magisterarbeit | 04/2011

- Intrinsische Motivation, Flow-Erleben und das Wesen der Kampfkunst; Teilnahme am Symposium `Kampfkunst und Kampfsport` am 6. + 7.4.2011 in Bayreuth - Präsentation meiner Arbeit in der Postergalerie verbunden mit einem Vortrag und einem Artikel (Das Flow-Konzept im Kontext fernöstlicher Selbstregulationsideen für ein andersartiges Bewusstsein) im Beitragsband des Symposiums (erschieden im Feldhaus Verlag, 12.2011, Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft - Band 220: Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011)

BILDUNGSWEG

Magister

2003 bis 2009 Magisterstudium, Hauptfach Sportwissenschaft,
Nebenfächer Ökotoxikologie und Geographie CAU Kiel