

Tätigkeiten, Referenzen, Projekte

Festanstellungen:

Organisatorischer Leiter (Turnverein Augsburg 1847 e.V. - 1,5 Jahre)
Studioleiter Fitnessstudio (Turnverein Augsburg 1847 e.V. - 11 Jahre)
Personal Trainer, Beschwerdemanagement, Marketing, stellv. Studioleiter (Fitness Company - 2 Jahre)
Mitarbeiter Bank (Raiffeisen Volksbank Augsburg, Bayerische Vereinsbank Augsburg - 4 Jahre)

Selbständigkeit:

effective-running.de:

Vertrieb Minimalschuhe (Marke Inov-8)
Organisation und Durchführung von Laufseminaren
Beteiligung an Sportveranstaltungen

werte-voller-leben.de:

Referententätigkeit:

Für Krankenkassen (u.a. AOK, Techniker KK) im Rahmen von Vorträgen, Workshops, Gesundheitstagen, versch. Screenings und Messungen, Arbeitsplatzbegehungen, u.v.m.

Workshops, Vorträge:

Laufintro Vortrag mit anschließendem Laufseminar über 4 Wochen
Aktiv am Arbeitsplatz (Bewegung am Arbeitsplatz)
Rückenschule
mit Mitarbeitern und Azubis aus dem Bereichen Büro, Produktion, Pflege, Lagerlogistik, etc.

Einsätze unter anderem bei:

Aeris (München Haar)
Amazon (Graben)
Berufliches Fortbildungszentrum bfz (Augsburg)
Berufsschule (Landsberg)
Müller Milch (Aretsried)
MTU (Augsburg)
Staatsanwaltschaft (Augsburg)
Vitalis (Augsburg)
Webasto (Utting)
Zentralklinikum (Augsburg)

Coaching:

Manager Coaching im 1:1 (Body and Mind Coaching)
(Statements dazu in Arbeit)

Offene Workshops:

BewusstSEIN - Wahrnehmen und Achtsamkeit als Basis für Dein Leben

Aktiv in Netzwerken:

intrinsicify.me

JS and Friends - Big Five for Life
Denkraum21
Forum Gesundes Unternehmen
und diverse Arbeitsgruppen zum Thema BGM, New Work, Persönlichkeitsentwicklung

Besondere Projektarbeiten während den Festanstellungen:

Betriebl. Gesundheitsmanagement

Mitwirken bei der Erstellung eines Gesundheitskonzeptes in einer großen Augsburger Firma inkl. Arbeitsplatzanalyse, Integration von Fitnessangeboten vor Ort, Einrichtung und Anleitung eines kleinen Fitnessraumes für Mitarbeiter, Organisation von BGF Angeboten vor Ort

Teambuildingtag als Mitarbeitererevent (Turnverein Augsburg, Fujitsu Siemens, u.a.)

Leistungssport

Off Ice Betreuung der Augsburger Panther

Ausarbeitung, Organisation und Betreuung der Kooperation in den Bereichen Athletiktraining und Fitnessstests

Sportartübergreifendes Ausgleichstraining im Leistungssport

Konzeptentwicklung, Planung und Einführung in den Abteilungen des Vereines

Persönlichkeitsentwicklung (Schüler, Jugendliche, Erwachsene)

Jugendfitness Coaching (für die Integration in den Lehrplan der 8ten Klassen)

Konzeptentwicklung, Vermarktung, Einführung an Schulen

Jährlich einwöchige erlebnispädagogische Betreuung von 300 Berufsschülern

Konzeptentwicklung, Organisation

Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen und Langzeitarbeitslosen in Sporteinheiten

Konzeption und Organisation

Referententätigkeit

Referententätigkeiten bei verschiedenen Sportverbänden in der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern

Sporteventplanung

Zwei Mal federführende Mitarbeit im Organisationsteam der Deutschen Meisterschaften im Turnen (Gruppenwettkampf) mit 3000 Teilnehmern in Augsburg