

Heike L.

Übungsleiter



Qualifikation: Dipl. Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation
Rehasport B-Lizenz
Certified Functional Trainer
Pilatestrainer

Übungsleiter seit: 2011

Meine Hobbies: Laufen, wandern, mountainbiken, Pilates, viel Bewegung an der frischen Luft

Meine Kurse: Mami Fit Kurse, Rehasport Orthopädie, Pilates, Faszien- und Rückenkurse, Personal Training, Sporttherapie nach Operationen und Verletzungen

Deshalb bin ich Übungsleiter beim SV-DJK:

Meine Leidenschaft ist es jedem den Spaß an Bewegung zu vermitteln. Egal ob Jung oder Alt, egal mit welchem Fitnesszustand, es gibt für jeden die passende Sport- und Bewegungsart um sich besser, gesünder und wohler zu fühlen. Das versuche ich meinen Teilnehmern, egal in welchem Kurs, zu vermitteln. Beim Personal Training ist es mir wichtig, erst einmal die Ursachen für die Probleme herauszufinden, um dann ein individuelles Trainingsprogramm erstellen zu können



**SV-DJK
TAUFKIRCHEN**