

Weiterbildungen – Ausbildungen

AUSBILDUNG

Gruppenfitnesstrainerin und Beckenbodentrainerin nach dem BEBO – Konzept

- Trainerin für prä- und postnatales Training
(Schwangerschaftstraining, Rückbildung, Beckenboden, Rectusdiastase)
- Diplomierte Hara Shiatsu Praktikerin
Schwerpunkt Schwangere, Babys, Kinder & Frauen
- Kursleiterin für BabyShiatsu und Babymassage

WEITERBILDUNGEN FITNESS:

- 2020 **Beckenboden-Kursleiterin Modul II** - der weibliche Beckenboden,
Beckenboden-Kursleiterin Modul I - Grundlagen des Beckenbodentrainings
BeBo® Gesundheitstraining Österreich
- MamasMitte -Trainerin Fortbildung** (Post-und Pränates Training mit Fokus auf den
Bauch/Rektusdiastase/Bauchwanddysfunktion, Frankfurt (D)
In Zusammenarbeit mit Mammassage AB Sweden von Katarina Woxnerud
- 2019 **Rektusdiastase** postpartal: erkennen – prüfen – therapieren, Angela Heller, Klagenfurt
- Rektusdiastase Weiterbildung**
Akademie für prä- und postnatales Training, Salzburg
- 2018 **Beckenboden** interdisziplinär, Physiozentrum f.Weiterbildung, Wien
- 2017 **Grundausbildung mamaFIT für prä-und postnatales Training**, Physiozentrum
- 2016 **Training in der Schwangerschaft & nach der Geburt**, Physiozentrum Wien
- 2009 RückenGesundheitsTrainer, BASK Wien
- 2008/09 Yoga- Intensivschulung, Axel Dinse und Manfred Gauper, Wien
- 2007 **BEBO** (Beckenboden) vor nach der Geburt, BASK Wien
- BEBO II.** (Beckenboden) Susanna König, BASK Wien
- BEBO I.** (Beckenboden) Susanna König, BASK Wien
- 2006 Weiterbildung Thema Beckenboden u. Muskuläre Stabilisation, BASK
- 2006 HOT IRON Instruktor, Wien
- 2005 Kid-Fit-Fun Kinderaerobic- und Fitnesstrainer, Wien
- 2004 Pilates Based Matwork AnaCris Pinheiro, Wien
- 2001 Aquatic Fitness Instruktor, Graz

Aquatic Fitness SPEEDO System, Graz

2000 **Intensivschulung** „Feeling Good–Fitness während und nach SS.“, Bodylife, Karlsruhe(D)

1999 **Intensivschulung** „Fitness in der Schwangerschaft“, Bodylife Karlsruhe (D)

1998 Johnny G. Spinning Instruktor, Blumau

1997 Aerobic Instruktor, PAX Wien

Div. Fachtagungen u Kongresse, Workshops im In- und Ausland

FORTBILDUNGEN SHIATSU & CO.:

2018 Shonishin 1+2 Nadellose Kinderakupunktur – Thomas Wernicke, Wien

2017 Kindershiatsu – Svenja Schaper, Wien

2017 „Well Mother“ Shiatsu Basic – Suzanne Yates , Wien

2016 Perfektionskurs Baby-u KinderShiatsu – K.Kalbantner-Wernicke, D

2013 BabyShiatsu 3 – Elternkursleitung, – K. Kalbantner-Wernicke, D

Kindershiatsu – Karin Kalbantner-Wernicke, Wien

BabyShiatsu 2 – Karin Kalbantner-Wernicke, Wien

2012 BabyShiatsu 1 – Karin Kalbantner-Wernicke, Wien

2011 „Well Mother“ Shiatsu in der SS. – Suzanne Yates, Wien

2009 „Well Mother“ Shiatsu Einführung Suzanne Yates, Wien

2007 Kursleiterin Babymassage, PGA Linz

2006-2008

Ausbildung zur dipl. Hara Shiatsu Praktikerin bei Tomas Nelissen

Diplomarbeit: „Abenteuer Geburt und die Zeit danach“

inkl. Zusatzpraktika:

allg. Beschwerden – International Academy for Hara Shiatsu

KinderPsychosomatik – Wilhelminenspital Wien

Gynäkologische Beschwerden und Kinderwunsch, Int.Acadamy