

Sarah



BEWEGEN - ENTSPANNEN - LACHEN



In jeder Balance steckt auch
eine Portion Kraft!

Wie in vielen Bereichen im Leben geht es mir ganz besonders um die Ausgewogenheit und die gesunde Mischung im Sport - eine Mischung aus Kraft und Entspannung.

Spaß & Freude an der Bewegung weiterzugeben habe ich mir zur Aufgabe gemacht, genauso wie durch Entspannung, Achtsamkeit und gezielte körperliche Übungen zu einem höheren Wohlbefinden zu gelangen.

Tel:

(0176) 21936423

E-Mail:

sarahvoiss@web.de

Sportlicher Background

- Group-Fitness-Trainerin B / BSA / Nov. 2014
- TRX®-Lizenz / TRX® – März 2015
- Functional Training (Basic) / DTB-4XF Instructor – A. Hammes / Apr. 2017
- DTB-Kursleiter Stressbewältigung / DTB / Nov. 2017
- YoMo® Yoga in Flow / K. Lüdenbach / Apr. 2018
- Entspannung und Stressbewältigung durch TaiChi & Qigong / Okt. 2018
- ÜL-B Lizenz Prävention / RTB / 2019
- Pränatales Yoga / SuperMAMAFitness / 2023
- DTB-Kursleiter Gleichgewicht & Stabilität / 2023
- Pilates-Trainerin / SuperMAMAFitness / 2024
- Beckenbodentrainerin / SuperMAMAFitness / i.E.

Referenzen

- Sportpalast Meinerzhagen & Lindlar
- TV Hülsenbusch e. V.
- TV Windhagen e. V.
- Rehaktiv Gummersbach e. V.
- Kreissportbund Oberberg e. V.
- Turnverband Aggertal
- IBZ Informations- + Bildungszentrum Gimborn

Beruflicher Werdegang

- 2003 Abitur
- 2006 Ausbildung zur Bürokauffrau bei Kienbaum Management Service GmbH
- 2007 Weiterbildung zur Office-Managerin

Anstellungen:

- 2006 - 2017 Projektassistentin / Assistentin der Geschäftsführung bei **Kienbaum Executive Consultants GmbH**
- Jul 2014 - 2016 Group Fitness Trainerin und Mitarbeiterin im **Sportpalast Meinerzhagen und Lindlar** (Elternzeit)
- 2016 - 2017 Assistentin der Ärztin **Psych. Praxis Zervos, Gummersbach** (Elternzeit)
- 2017 - 2022 Mitarbeiterin für Qualifizierung, Verwaltung & Kurse **Kreissportbund Oberberg e. V.**
- seit 2023 Selbstst. Fitness- & Gesundheitstrainerin



Kursprofile:

- Bodyworkout & Zirkeltraining
- Stretch & Relax
- Rückenfit & Wirbelsäulengymnastik
- Funktionelles & Faszien-Training
- Body & Mind
- Yoga im Flow / YoMo®
- Entspannung & Achtsamkeit
- Pilates
- Yoga für Schwangere

Tätigkeiten:

- Sport- & Auszeit-Wochenenden für Frauen
- Seminarleitung IBZ
- Fortbildungen für den Turnverband Aggertal

*Ein Lächeln ist ein Geschenk, das sich jeder leisten kann -
Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte und keiner so arm,
dass er es sich nicht leisten könnte. Wenn du jemanden ohne Lächeln
siehst: schenke ihm deins!*

