



Klara Marie Rose

Trainerin



Wieland Ulm & Vöhringen



klara.rose@trainingsinsel.de



Funktionelles
Training/Krafttraining
Lesen
Zeichnen



Was mich und mein Training auszeichnet

Die Faszination was vor allem Kraftsport, Ausdauer und Athletiktraining mit dem Körper macht und welche Effekte es hat, hat mich zu diesem Beruf gebracht und dies möchte ich gerne weiter geben. Egal ob man Beschwerden, Schmerzen, Beweglichkeits Defizite hat oder einfach nur fit und an seine Grenzen gehen möchte, bin ich kreativ im individuellen Training und der Übungsauswahl. Mir ist es wichtig Wissen und ein gewisses Körper Gefühl den Menschen zu vermitteln damit sie verstehen was sie gerade machen und somit gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten.

Trainingserfahrung

In meinem Studium erlangte ich alle Grundlagen und nötiges Wissen im Bereich Fitness, Kraftsport, Rehabilitations und Ausdauertraining. Dadurch das ich duale studierte hatte ich einen großen Praxis Bezug und habe deshalb in den 3,5 Jahren sehr viel direkt an Kunden lernen können und betreute diese auf ihrem Fitness Weg. Egal ob Kurse, 1 zu 1 Training oder Athletiktraining war alles mit dabei. Während dem Studium erlangte ich zudem Praktische Erfahrungen im allgemeinen Kraftsport sowie an Geräten als auch freies Training. Desweiteren absolvierte ich Schulungen und sammelte Erfahrungen im Kognitiven-, Koordinativen-, sensomotorischen-, und Athletiktraining.

Ausbildung

- Bachelor of Arts Fitnessstraining

Weiterbildungen & Zusatzqualifikationen

Fitnesstrainer B- Lizenz
Laufschule bei Next Level Running
Ernährungstrainer B-Lizenz
Fitnesscoach
Gesundheitstrainer
Kursleiter in Cardio/Gesundheit und Workout
Trainer für Cardiofitness
Trainer für gerätegestütztes Krafttraining
Trainer für Sportrehabilitation