

Meine QUALIFIKATIONEN und ERFAHRUNGEN



Berufliche Qualifikationen

- ✓ **Diplomsportwissenschaftler** (Ruhr Universität Bochum)
- ✓ **Studienrat** für die Fächer Sport und Spanisch für Gymnasien und Gesamtschulen (Ruhr Universität Bochum)
- ✓ **Seit 2006 tätig als Lehrer für die Fächer Sport und Spanisch an einem Gymnasium**

Weitere Qualifikationen

- ✓ **VDWS- Wassersportlehrer** (Windsurflehrer- und Catamaranlehrerlizenz, mehrjährige Erfahrung als Windsurflehrer während des Studiums)
- ✓ **Schneesportleiter Ski alpin** (Skilehrerqualifikation über das abgeschlossene Spezialfach Ski an der Ruhr Universität Bochum, mehrjährige Erfahrung als Skilehrer)
- ✓ **Zertifikat „Athletiktrainer im Nachwuchsleistungssport“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen**

Bewegungserfahrungen in Kindheit und Jugend

- ✓ **Fußball, Tennis, Basketball, Judo, Skateboardfahren, MTB fahren, Ski fahren, Snowboard fahren, Windsurfen**
- ✓ **Danach folgten:**
Surfen, 5000m und 10000m Läufe, Triathlonveranstaltungen (Kurzdistanz), Rennrad fahren

Aktuelle sportliche Aktivitäten

- ✓ **Funktionelles Krafttraining**
- ✓ **Windsurfen**
- ✓ **Ski**
- ✓ **Radfahren (MTB/ Rennrad)**
- ✓ **Schwimmen**
- ✓ **Surfen**

Meine QUALIFIKATIONEN und ERFAHRUNGEN

Tätigkeiten und Erfahrungen

- ✓ **Über 25 Jahre eigene Erfahrungen im Fitnesstraining** (Kraft- und Ausdauertraining, sportartspezifisches Vorbereitungstraining, funktionales Training).
- ✓ **Fitnesstrainer im Fitnessstudio während meines Studiums** (Individuelle Trainingsplanung und Beratung im Fitnessstudio, Leitung einer Laufgruppe in einem Fitnessstudio).
- ✓ **Projektbezogene Zusammenarbeit mit dem Sport- und Ernährungsinstitut ESG während des Studiums.** (Durchführung von Kurzvorträgen zum Thema sportliches Training, trainingswissenschaftliche Beratung, Durchführung von Nordic Walking Kursen, Unterstützung des Instituts bei der Durchführung eines Bewegungsprojektes für adipöse Kinder).
- ✓ **Durchführung von schulinternen Fortbildungen für Kollegen/innen zum Thema: Vermittlungsmethoden des alpinen Skifahrens.**
- ✓ **Konditionelle Vorbereitung der Schüler/innen auf die Skisportwoche durch eine SkiFit AG („Skigymnastik“).**
- ✓ **Etablierung von drei verschiedenen Unterrichtsreihen zum Thema Fitness in unterschiedlichen Jahrgangsstufen bei uns am Gymnasium,** Durchführung von Fitnessleistungstests, Anleitung der Schülerinnen und Schüler zur Durchführung sportartspezifischen Trainingsszirkeln (Analyse von typischen Bewegungsmustern in der Sportart, daraus ableitend Bestimmung der dominierend beanspruchten Muskulatur und Festlegung der benötigten Kraftmethoden).
- ✓ **Thematisierung und Durchführung von verschiedenen aktuellen Trainingsmethoden bzw. „Fitness Trends“, wie Tabata, High Intensity Training, Crossfit, Functional Training/ Athletiktraining.**
- ✓ **17 Jahre Erfahrungen in der Lehre unterschiedlicher sportlicher Bewegungsfelder und Inhalte, Sportarten und Bewegungsspiele in unterschiedlichen Jahrgangsstufen (5-13).**