Über mich

Ich bin Anne und zweifache Mutter von zwei wundervollen Kindern. Durch meinen Vollzeitjob als Mutter und meine Begeisterung für Familie, Sport und Gesundheit möchte ich hier aktuelle Themen rund um **Sport und Training - auch Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildung -, gesunde Ernährung mit Rezeptvorschlägen oder Tipps rund um Baby und Kind** zeigen. Es ist eines meiner vielen Hobbys über **Erlebnisse und kreative Ideen** zu schreiben und so den Ein- oder Anderen zu inspirieren.

Gerade mit Familie und Kindern reicht die Zeit für Sport oder eine bewusste Lebensweise nicht immer. Daher habe ich durch meine langjährige Erfahrung in Fitnessstudios und mit meinen Kunden im Gruppen- und Personaltraining Informationen zusammengestellt, die dir in der Umsetzung bestimmter Trainingsziele - auch im Familien- oder Berufsalltag - helfen. Seien es **Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung, Schwangerschaftsgymnastik, Rückbildung oder Prävention**; diese Tipps, ein Gruppen- oder Personaltraining können dich dabei unterstützen.

Auch für **Schwangerschaft, das Wochenbett oder die Rückbildung** findest du Anregungen, um deinen Körper weiterhin fit zu halten oder Verspannungen zu minimieren. Zusätzlich verhelfen einfache, auch **familiengerechte, Rezepte oder Ernährungstipps** mit besondres vitamin- oder mineralstoffreichen Lebensmitteln zu einer gesunden Lebensweise.

Rund um die Themen **Schwangerschaft, Baby und Kind** stelle ich in einem **BlogPost** zudem einige aktuelle **Anschaffungen** vor, die sich in der Schwangerschaft oder im Familienalltag als praktisch und empfehlenswert erwiesen haben. Darunter findest du auch immer wieder Tipps zur **Motorikschulung**, die ich aus eigener Erfahrung weitergeben möchte. Außerdem schreibe ich über besondere **Erlebnisse oder kreative Ideen**, die mir mit den beiden Kindern über den Weg laufen.

Du findest mich auch bei **Facebook unter AP-Personaltraining**, folge mir auf **Instagram** (dort siehst du immer die neuesten Tipps) oder abonniere mich auf **YouTube (AP-Personaltraining)**. Dort findest du kostenlos auch einige **Videos mit Übungsreihen**. Unter der Rubrik **Kontakt** freue ich mich über eine E-Mail und bin für Nachrichten oder Anregungen dankbar. Gerne stelle ich auch Produkte oder Neuheiten vor, wenn sie mich begeistern und in mein Konzept passen.

Ich freue mich über deinen Besuch und nun viel Spaß auf dieser Seite,

Anne

Qualifikationen

April 2013	deepWORK Ausbildung
Mai 2012	Nike Dynamic Training Ausbildung
Februar 2012	Workshop Polar OwnZone und Schwinn Cycling: Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität-/Interval- und Fartlek-Training
seit 2010	Sportlehrerin, Sportpädagogin: LLG Eliteschule des Sports
2009- 2010	Ausbildung der ifAP zur Mediatorin nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation e. V
2009	Skilehrerausbildung, Zweitdisziplin Snowboard
2009	Vibrationstraining
2009	Staatsexamen Germanistik und Sport
2007	Leistungsdiagnostik von Leistungssportlern an der Bergischen Universität Wuppertal
2007	Schulung „Optimale Kräftigung mit Hilfe des Bodytubes“, Bodytube Masterclass
2006	Ausbildung im POLAR Trainingscenter in den Bereichen Fitness und Running
2006	Fortbildung LK NRW- Seminar „Belastungssteuerung und Trainingsplanung im Ausdauerbereich“ Leistungsdiagnostik des Olympiastützpunkts Köln, Bonn, Leverkusen
2006	Projektbetreuung/ Gesundheitsvorsorge „Be smart – don`t start“
2005	Spinning Clinic Grundausbildung, Spinningzertifikat

Meine Partner

- TSV Bayer 04 Leverkusen: Prävention und Firmensport
- GoFit: Das gesundheitsorientierte Fitnessstudio
- Impuls - Fitness und Gesundheit