



# Birgit Effenberger

Vertreterin der Trainerinnen

## JOB

Physiotherapeutin

## HOBBYS

Radfahren, Aquajogging, Reisen, Lesen

## KONTAKT

Telefon: 07152 55335

E-Mail: [e\\_birgit@yahoo.de](mailto:e_birgit@yahoo.de)

Homepage: [www.fitness-sv.de](http://www.fitness-sv.de)

## KURSE

Vertretung im Bereich Rückenfitness und Entspannungstraining

## LIZENZEN

Rückenschullehrerin KddR

Zertifizierte Kursleiterin Progressive Muskelrelaxation

## PERSÖNLICHES STATEMENT

Bereits im Grundschulalter entdeckte ich die Leidenschaft für das Geräteturnen und trat der Turnabteilung in meinem Heimatort Münchingen bei. Mit 14 Jahren übernahm ich die Leitung einer Mädchenturngruppe und erteilte beim DLRG Schwimmunterricht.

Der Spaß an Bewegung und der Leitung von Sportgruppen sowie das Interesse am menschlichen Wunderwerk Muskel-Skelettsystem waren wegweisend für meine Berufswahl zur Physiotherapeutin.

Die Begeisterung für diesen Beruf ist auch nach über 30 Jahren ungebrochen. Mein Schwerpunkt liegt in der manuellen Therapie, der Therapie von Funktionsstörungen bei orthopädisch-chirurgischen Krankheitsbildern. Im Lauf der Jahre wurde mir zunehmend bewusst, wie wichtig ergänzend Prävention und Rehabilitation sind. Zum einen lässt sich dadurch Therapie vermeiden und zum anderen der Therapieerfolg nachhaltig verfestigen. Seit Anfang der 90er biete ich als zertifizierte Rückenschullehrerin Kurse in Kooperation mit den Krankenkassen an. Ich erachte es als besonders wichtig, meine Kunden über die Bedeutung von Bewegung aufzuklären und für die langfristige Eigenaktivität zu motivieren.

Beim Sport auch noch Spaß und Erfolg zu erleben, lässt sich besonders in der Gruppe umsetzen. Deswegen unterstütze ich gerne als Vertreterin die Trainerinnen beim SV Leonberg/Eltingen im Rahmen meiner Möglichkeiten. Denn ich weiß, dass es mitunter eine Herausforderung ist, Woche für Woche zur Verfügung zu stehen.