



## Jutta Schulze

Stellv. Abteilungsleiterin  
Trainerin für Fitness und  
Präventionskurse

### JOB

Versicherungskauffrau  
Trainerin beim SV Leonberg/Eltingen

### HOBBYS

Familie mit Enkel und Hund steht an erster Stelle.  
Wandern, Yoga, Qigong, Schwimmen, Ballett,  
Kultur und Theater

### EHRENÄMTER

Frauenreferentin im Sportkreis Böblingen,  
mit Sitz im Präsidium  
WLSB Frauenbeirat  
Kraft- und Balancetraining im Samariterstift

### KONTAKT

Telefon: 07152 399922  
E-Mail: [j.s.schulze@gmx.de](mailto:j.s.schulze@gmx.de)  
Homepage: [www.fitness-sv.de](http://www.fitness-sv.de)

### KURSE

#### Montags 17:25 Uhr

Fit bis ins hohe Alter\*, Mörikeschule, Gymnastikhalle (Kursangebot)

#### Montags 18:40 Uhr

50 plus, Mörikeschule, Turnhalle (Dauerangebot)

#### Dienstags 8:30 Uhr

step & stretch, 50 plus, Harmonikafreunde (Kursangebot)

#### Dienstags, 17:10 Uhr

Fit und mobil, Mörikeschule, Gymnastikhalle (Dauerangebot)

#### Mittwochs 8:30 Uhr

Ganzkörperkräftigung\*, Harmonikafreunde (Kursangebot)

#### Nach Bedarf und freien Hallenkapazitäten:

*body & mind – (m)ein Weg zu mehr Gelassenheit*

*Stretching nach der Antara® Methode*

Beckenbodengymnastik

### LIZENZEN (AUSZUG)

WLSB Übungsleiterin Prävention - Profile Herz-Kreislauf, Haltung  
und Bewegung, Entspannung

STB Übungsleiterin GroupFitness, STB Übungsleiterin Fünf Esslinger

DTB Rückentrainerin, DTB Entspannungstrainerin

DTB Trainerin Osteoporose-Prävention, DTB Beckenbodentrainerin

DTB Kursleiterin Pilates, DTB Kursleiterin Stressbewältigung, DTB

Kursleiterin Sturzprävention Stufe 1, DTB Kursleiterin Gleichgewicht &

Stabilisation, DTB Instructorin Antara® Stretching, DTB Instruktorin

LaGym, WLSB Übungsleiterin mach2 (evaluiert)

Alle Antara® Module und viele Weiter- und Fortbildungen

### PERSÖNLICHES STATEMENT

Als sportliche Späteinsteigerin erlernte ich zuerst klassisches Ballett und praktizierte im Laufe der Zeit viele Jahre Jazz- und Charaktertanz. Nach „Ausflügen“ ins Judo fand ich zum Yoga, welches ich seit vielen Jahren für mich persönlich praktiziere. Nachdem unsere Familie 1986 nach Eltingen gezogen ist, war ich anfangs als Helferin im Kinderturnen des damaligen TSV Eltingen tätig. Seit 1999 wurde mir das Training für die Sportgruppe 50 plus und seit 2002 für die Gruppe fit und mobil übertragen. Dass nur durch fundiertes Wissen ein sinnvolles Training möglich ist, führte dazu, dass ich sukzessive verschiedene Trainerlizenzen erworben habe und seit 2006 auch zertifizierte Präventionskurse anbieten kann. Der Sport – wenn auch nur als Hobby und Trainerin im Nebenjob – ist für mich nicht mehr wegzudenken. Mit Leib und Seele bin ich Trainerin und versuche mein Motto „Wer rastet, der rostet“ an meine Gruppen ab 50 weiterzugeben. Großes Augenmerk lege ich auf Körperhaltung und Körperwahrnehmung, so dass alle Trainierenden für sich eine Möglichkeit finden können, lange fit und beweglich zu bleiben. Den Menschen Mut machen, beim Sport zu bleiben oder gar erst im späten Alter damit zu beginnen, ist mein Ziel. Aus den Gruppen kommt so viel Positives zurück, auch wenn die Stunde die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fordert. 2015 wurde ich als stellvertretende Abteilungsleiterin Fitnessgymnastik gewählt. Gymwelt, Gymnet, GEMA, Gestaltung der Kursflyer und Administration sind hier meine Aufgaben. Jede Woche freue ich mich auf meine Sportlerinnen und Sportler: **Bleibt in Bewegung und habt Spaß dabei.**