



Sibylle Groß

Trainerin
für Fitness und Yoga

JOB

Trainerin beim SV Leonberg/Eltingen
Hausfrau

HOBBYS

Langstreckenlauf, Skifahren, Garten,
Tiere, Handarbeiten, Basteln

KONTAKT

Telefon: 07152 27045
E-Mail: matze.leo@gmx.de
Homepage: www.fitness-sv.de

KURSE

Dienstags 19:00 Uhr

Hatha-Yoga, Mörikeschule Turnhalle (Kursangebot)

Dienstags 20:30 Uhr

Fitness-Gymnastik, Mörikeschule Turnhalle (Dauerangebot)

Mittwochs 20:30 Uhr

Core and more & Entspannung, Mörikeschule Turnhalle
(Dauerangebot)

Donnerstags 19:00 Uhr

Bewegen statt schonen - Rücken aktiv, Sportzentrum Kleine Halle
(Kursangebot)

LIZENZEN

WLSB Übungsleiterin B, Profil Haltung und Bewegung
DTB Rückentrainerin
DTB Entspannungstrainerin
DTB Trainerin Osteoporose-Prävention
DTB Beckenbodentrainerin
DTB Kursleiterin Pilates
Yogalehrerin

PERSÖNLICHES STATEMENT

Obgleich ich schon immer als Einzelsportlerin und Marathonläuferin Ausdauersport mache, bin ich genauso gerne in der Gruppe aktiv. Über die Jahre habe ich vielfältige Erfahrungen im Sport gesammelt. Mein Ziel ist es, diese Kenntnisse weiterzugeben. Da ich gerne unterrichte, macht es mir sehr viel Spaß, als Übungsleiterin in der Fitnessabteilung Menschen für den Sport zu begeistern.

Ich freue mich besonders, wenn Teilnehmer sagen, dass ihnen die Stunde so richtig gutgetan hat. Das ist Anreiz und Motivation für mich, die Gruppe und mich mal richtig auszupeinern. Selbstverständlich kommt die Entspannung danach nicht zu kurz.

Yoga, Pilates oder Faszien Training sind Elemente aus meinen Stunden. Ich hoffe, in naher Zukunft, sofern es die Raumkapazitäten zulassen, etwas mehr Yoga anbieten zu können. Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen, liegt mir besonders am Herzen