

Profil von Sabine Grolimund (geb. Vogelsang)



Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass ein anspruchsvoller Job schmerzhaft Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden haben kann. Aus dem Leiden entstand meine Leidenschaft für die Bewegung. Mit viel Freude, Natürlichkeit und Herzlichkeit vermittele ich mein Erlern-tes weiter an Menschen, die – wie ich – ihr Leben in neue Bahnen lenken wollen.

- Sabine Grolimund, Jahrgang 1980, wohnhaft in Evilard.
- Verheiratet mit Patrik Grolimund, Trainer beim DFB.
- Mutter von Samuel (*2014) und Lionel (*2016).
- Hobbys: Fitness, Kochen, Lesen, Cello und Bogenschiessen.

Ausbildungen & Fortbildungen

- Tennis (Grundlagen, Spielformen)
- Spiraldynamik & Yoga, Spiraldynamik (Kreuz, Becken & Hüfte)
- Functional Training
- Dipl. Ernährungsberaterin
- Erwachsenenbildnerin AdA 2
- Erwachsenenbildnerin SVEB 1
- Expertin Erwachsenensport BASPO (esa)
- Dipl. Gesundheitstrainerin
- Erste Hilfe für psychische Gesundheit (Ensa Ersthelfer-Zertifikat)
- Nordic Walking
- Power Yoga
- BLS-AED (Herz-Lungen-Wiederbelebung)
- Dipl. Reha Betreuerin Rücken
- Dipl. Personal Trainerin
- Liz. Fitnesstrainerin DSSV
- Liz. Ernährungsberaterin
- Liz. Rückentrainerin
- Dipl. Sport und Fitnesstrainerin
- Staatl. geprüfte Wirtschaftsassistentin Schwerpunkt Informatik

weitere Tätigkeiten & Erfahrungen

- Seit 2011 Trainerin und Lehrbeauftragte an verschiedenen Schulen.
- Seit 2010 Mitglied im Schweizerischen Personal Trainer Verband.
- Seit 2009 Selbständige und Leidenschaftliche Personal Trainerin mit eigenem Unternehmen.
- 2007 – 2009 Geschäftsleitung Body Gym AG in Bern.
- 2005 – 2007 Fitnesstrainerin in verschiedenen Fitnessclubs in Deutschland.