

## Profil von Sabine Grolimund



*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.
- Verheiratet mit Patrik Grolimund.
- Mutter von Samuel (\*2014) und Lionel (\*2016).
- Hobbys: Lesen, Cello, Gärtnern, Kochen und Essen.

### **Ausbildungen & Fortbildungen**

- Spiraldynamik & Yoga, Spiraldynamik (Kreuz, Becken & Hüfte)
- Funktionelles Ganzkörpertraining
- 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.
- 2010 - 2020 Mitglied im Schweizerischen Personal Trainer Verband.
- Seit 2009 Gründung YOUR FITNESS COACH.
- 2007 – 2009 Geschäftsleitung Body Gym AG in Bern.
- 2005 – 2007 Fitnesstrainerin in verschiedenen Fitnessclubs in Deutschland.