

CURRICULUM VITAE

LUKREZIA BAUMANN

PILATES INSTRUKTORIN
ÄRZTL. DIPL. MASSEURIN
PERSONAL TRAINERIN

FUNKTIONEN

- 2001 – 2004 Bürolehre (Seitzmeier Immobilien AG, Zürich)
2005 – 2007 Fitness Trainerin (Active Fitness, Horgen)
2007 – 2009 Selbständige Pilates Instruktorin/Masseurin/Personal Trainerin
(BodyStar, in verschiedenen Studios)
2009 – 2011 Leitung Abteilung Sporttraining (SportClinic, Zürich)
2011 – Selbständig, eigenes Studio (BodyStar, Zürich)

AUS-/WEITERBILDUNGEN

- 2005 Dipl. Fitness Betreuerin (SAFS, Zürich)
2006 Dipl. Fitness Trainerin (star-education, Zürich)
2007 – 2008 Pilates Instruktorin (Physicalmind Institute, Tampa USA)
2008 Klassische Massage, Sportmassage (Oexle's, Zürich)
2008 Schulmedizinische Basisausbildung (Oexle's, Zürich)
2010 Kopfschmerzen & Migräne Therapie (Bodyfeet, Rapperswil)
2011 Embryologie, Akupressur (Oexle's, Zürich)
2011 TRX (Fitagon, Winterthur)
2012 Emotionales Training, Körpersprache (Bodyfeet, Rapperswil)
2013 Dorn-Methode (Bodyfeet, Rapperswil)
2014 Pilates Chair (Herzig & Latscha, Basel)
2015 Autogenes Training (Swiss Prävensana, Rapperswil)
2016 Gewichtsmanagement + Diäten (Swiss Prävensana, Zürich)