



**CAROLINE
SCHWARZER**

*1990

QUALIFIKATIONEN

Sportwissenschaftlerin
Fitnesstrainerin (A-Lizenz)
Seniorenspport
Alltags-Trainingsprogramm für Ältere
u.v.m.

MOTIVATION

Mir macht es sehr viel Spaß mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihnen die Wichtigkeit von Bewegung und Sport näher zu bringen. Jeder kann in jedem Alter etwas für seine Gesundheit tun. Ich versuche mit den Teilnehmern herauszufinden, wie sie die Bewegung und die Ernährung dafür nutzen können.

Bei der TG Schildesche arbeite ich mit unterschiedlichen Alters- und Fitnessgruppen bzw. Persönlichkeiten zusammen. Gerade das macht die Übungsleitertätigkeit sehr abwechslungsreich und jede Sportstunde ist immer wieder eine neue Herausforderung. Außerdem bilde ich mich in den Bereichen Bewegung und Gesundheit ständig fort, um so ein optimaler Ansprechpartner für meine Teilnehmer zu sein.



[tg-schildesche@oberfit-
bielefeld.de](mailto:tg-schildesche@oberfit-bielefeld.de)