

# SABINE BOTTERER



FITNESS UND YOGA



## TRAINERIN FÜR DEEPWORK® / BODYWORK / PILATES / VINYASA POWER YOGA / YIN YOGA

Overview of Teacher Trainings and continuing Education

G  
GROUP-FITNESS

- 10\_2018 Teilnahme „HIITup! High Intensity Intervall Training“  
Euro Education, Freising
- 09\_2018 Teilnahme IFAA Fachkongress Festival & Summercamp  
IFAA, Schwetzingen
- 12\_2017 Teilnahme Xplosion 2.0 Fitness & Aerobic Convention  
MoveYa, Hamburg
- 11\_2017 Teilnahme “deepWORK® Instructor“  
IFHIAS Institut, Reinbek
- 11\_2017 Teilnahme “Animal Moves“  
Perform Sports, München
- 05\_2017 Teilnahme Workshop “Gewichtsreduktion“  
Fitness First, München
- 12\_2016 Teilnahme Xplosion 1.0 Fitness & Aerobic Convention  
MoveYa, Hamburg
- 09\_2016 Teilnahme IFAA Fachkongress Festival & Summercamp  
IFAA, Schwetzingen



09_2016	Teilnahme Workshop "RückenFit" Fitness First, München
18_2016	Teilnahme "Flexibar® Update" Perform Sports, Unterhaching
14_2016	Teilnahme IFAA Frühjahrs Convention IFAA, Schwetzingen
02_2016	Teilnahme "deepWORK® Teaching Skills" IFHIAS Institut, Reinbek
02_2015	Teilnahme "Functional Training Soft Tools" Workshop Perform Sports, München
10_2014	Teilnahme DFAV Convention Erding DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
10_2014	Teilnahme DFAV Convention Stuttgart DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
08_2014	Teilnahme "Functional Training" Workshop Perform Sports, München
07_2014	Abschluss "Flexibar® Groupfitness Instructor" Perform Sports, Unterhaching
06_2014	Teilnahme "deepWORK® Advanced" IFHIAS Institut, Reinbek
05_2014	Teilnahme Glucker Kongress Glucker Kolleg, Kornwestheim
11_2013	Teilnahme Fachseminar "XXL-Stunde für einen hyperstarken Rücken" DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
09_2013	Abschluss "deepWORK® Instructor" IFHIAS Institut, Reinbek
08_2013	Teilnahme "marquardt running®" Workshop Perform Sports, München
06_2013	Teilnahme Seminar "Core Training" More to Move on, München
10_2012	Teilnahme Training Day More to Move on, München
10_2012	Teilnahme DFAV Convention Erding DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
04_2012	Teilnahme Seminar "Funktionelles Training" More to Move on, München
01_2010	Abschluss "Fachtrainer für Wirbelsäulengymnastik und Körperarbeit" DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
08_2007	Teilnahme Fachseminar "Bodyshaping" DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband
10_2006	Teilnahme Fachseminar "Endlich Abwechslung in der BBP-Stunde"



DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband

01\_2006

Abschluss "Aerobics and Group Fitness Instructor"  
DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband



## PILATES

- 10\_2018 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "New Moves"  
Pilates Academy, München
- 07\_2018 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining " Standing Pilates "  
Pilates Academy, München
- 03\_2018 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "On the miniball"  
Pilates Academy, München
- 12\_2017 Teilnahme Workshop "Pilates für den Rücken"  
More to Move on, München
- 04\_2017 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "Standing Pilates"  
Pilates Academy, München
- 03\_2017 Teilnahme Pilates-Konferenz Bensheim  
IFAA, Schwetzingen
- 02\_2017 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "On the Fitball"  
Pilates Academy, München
- 09\_2016 Teilnahme Workshop "Dynamic Pilates"  
Fitness First, München
- 03\_2016 Teilnahme Workshop "Pilates Ideas"  
Fitness First, München
- 03\_2015 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "Pilates Circle"  
Pilates Academy, München
- 09\_2014 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "New Moves"  
Pilates Academy, München
- 06\_2013 Teilnahme Pilates Convention Erding



Pure Emotion, Krefeld

- 11\_2012 Teilnahme Seminar "Pilates United"  
More to Move on, München
- 01\_2009 Abschluss Sonderlizenz "Pilates Trainer"  
DFAV Deutscher Fitness- und Aerobic-Verband

YOGA

- 10\_2018 Abschluss Insight Yoga Teacher Training (500 h, AYA zertifiziert)  
Sarah Powers, Insight Yoga Institute, USA
- 06\_2017 Abschluss Yin Yoga Teacher Training 2 (100 h, AYA zertifiziert)  
Paul and Suzee Grilley, LMB, Soquel, USA
- 10\_2016 Abschluss 8-Week Online Yoga Teacher Training & Immersion  
POWER YOGA™ by Bryan Kest, Santa Monica, California, USA
- 05\_2016 Abschluss Yin Yoga Teacher Training 1 (100 h, AYA zertifiziert)  
Paul and Suzee Grilley, LMB, Soquel, USA
- 04\_2015 Abschluss Yin Yoga Teacher Training (30 h, AYA zertifiziert)  
Jo Phee, yinspiration, Stuttgart
- 11\_2014 Abschluss Yin/Insight Yoga Teacher Training (100 h, AYA zertifiziert)  
Sarah Powers, Koh Samui, Thailand
- 12\_2012 Abschluss Yoga Personal Trainer (300+ Programm, AYA zertifiziert)  
Young Ho Kim / Jang Ho Kim, Inside Yoga Academy, Frankfurt/Main
- 09\_2012 Teilnahme Yoga Workshop mit Lucia Schmidt  
Vinyasa Power Yoga Akademie, Mainz
- 06\_2012 Teilnahme Yoga Workshop mit Sarah Powers  
Jivamukti Yoga, Berlin
- 06\_2012 Teilnahme Yoga Workshop mit Dana Flynn  
Spirit Yoga, Berlin
- 06\_2012 Teilnahme Yoga Workshop mit Tara Judelle  
Yogalounge, München
- 05\_2012 Teilnahme Yoga Workshop mit Ana Forrest  
Spirit Yoga, Berlin
- 04\_2012 Abschluss Ashtanga Yoga Teacher Training (40 h)  
David Swenson, Jivamukti Yoga Studio, München
- 06\_2012 Abschluss Vinyasa Power Yoga (500 h, AYA zertifiziert)  
Vinyasa Power Yoga Akademie, Mainz