

# SABINE BOTTERER



FITNESS UND YOGA



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

## Überblick Aus- und Weiterbildungen

### GROUP-FITNESS

- |         |  |
|---------|--|
| 10_2020 | Teilnahme Workshop „Bodyweight Workout“<br>More to Move On, München  |
| 10_2019 | Teilnahme 1-Tages-Workshop „Functional Training Vital“<br>Perform Sports, Unterhaching                             |
| 09_2019 | Teilnahme Euro Education Summer School – Functionelles Training and Bewegungskompetenz<br>Euro Education, Freising |
| 08_2019 | Teilnahme “deepWORK® Inspirations”<br>IFHIAS Institut, Reinbek   |
| 05_2019 | Teilnahme „HIITup! High Intensity Intervall Training“ UPDATE<br>Euro Education, Freising                           |
| 03_2019 | Teilnahme Tages-Workshop Rücken-Fit (kranken-kassen-zertifiziert)<br>Perform Sports, Unterhaching                  |
| 10_2018 | Teilnahme „HIITup! High Intensity Intervall Training“<br>Euro Education, Freising                                  |
| 09_2018 | Teilnahme IFAA Fachkongress Festival & Summercamp<br>IFAA, Schwetzingen  |
| 12_2017 | Teilnahme Xplosion 2.0 Fitness & Aerobic Convention<br>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

- 05\_2021 Teilnahme Online-Convention Pilates and Fascia Day 2.0  
More to Move On, München
- 07\_2020 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "Faszienpilates"  
Pilates Academy, München
- 06\_2020 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "On the Roller"  
Pilates Academy, München
- 03\_2020 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "Move On"  
Pilates Academy, München
- 02\_2020 Teilnahme Workshop Pilates Mattentraining "Balance Pad"  
Pilates Academy, München
- 07\_2019 Teilnahme Workshop Faszien-Pilates  
IFAA, Schwetzingen
- 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 und MEDITATION

01_2021	Abschluss Zwei-Jahres- Ausbildung MMTCP Mindfulness Meditation Teacher Certification Programme with Jack Kornfield and Tara Brach, Sounds True, USA
03_2020	Abschluss Yogatherapie-Ausbildung (300 h) Patrick Broome Yoga Akademie, München
02_2019	Abschluss Faszien Yoga Ausbildung – nach Amiena Zylla (21,5 h) Amienas Werkstatt, München
10_2018	Abschluss Insight Yoga Teacher Training (500 h, AYA zertifiziert) Sarah Powers, Insight Yoga Institute, USA
09_2018	Teilnahme 2-tägige Fortbildung „Yoga berührt“ mit Christiane Wolff Flowing Om, Oberursel
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