

KATRIN SEIBERT



Ich bin inzwischen seit mehr als 20 Jahren im Sport- und Fitnessbereich tätig und habe mich in dieser Zeit mit vielen unterschiedlichen Bereichen und Konzepten beschäftigt.

Mein Fokus liegt schon seit langem auf dem gesundheitsorientierten Training, so habe ich neben vielen anderen die Ausbildung zur Wirbelsäulenfachtrainerin, zum Functional Trainer, zur Trainerin Bewegter Rücken und Mobility, und zur Mastertrainerin „Faszien in Bewegung“ absolviert. Spannend und wichtig ist für mich inzwischen auch das Thema „Füße“. Dieses Wissen und meine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit unterschiedlichen Altersstrukturen beeinflusst grundlegend alle meine Stundenkonzepte.

Meine Begeisterung gilt ganzheitlichen Bewegungsprogrammen, die der Gesunderhaltung des eigenen Körpers dienen – ihn in Bewegung bringen, ihn fordern und versorgen!

WS 133 – Fokus Wirbelsäule - Training mit dem Redondo-Ball® Plus / 11.10.2025 / 14:15 – 15:45 Uhr

WS 143 – Flowing Stretch / 11.10.2025 / 16:15 – 17:45 Uhr