



Bea Fisker

Ekspert i livsstil & bevægelse



Curriculum Vitae

RESUMÉ

Jeg er en udadvendt og opsøgende kvinde med fokus på at skabe kontakt til andre mennesker. Formidling af viden på den pædagogiske måde er min styrkekompetence. Jeg er rummelig har en tålmodig og empatisk tilgang til mennesker. Undervisning giver mig en motiveret holdning og stærk drivkraft til at folde mig ud og inspirere andre. Jeg er en iværksætter type, en ildsjæl der brænder for sit arbejde. Mine store arbejds erfaringer, både som ansat og selvstændig bidrager til at jeg har et tydeligt organisatorisk overblik og samtidig sansen for detaljer. Min passion er grundigt og ansvarsbevidst kvalitetsarbejde der giver glade, tilfredse og trofaste kunder som når synlige resultater. Jeg fungerer godt som teamplayer og er velorganiseret, struktureret og omhyggelig i mine arbejdsopgaver.

KOMPETENCER

Mange års undervisningserfaring



- Holdunderviser, personlig træner, foredragsholder siden 2007
- Undervisning i bevægelsesformerne STOTT Pilates, Hatha Yoga, bodyART og Foamrolling
- 5.200 timers undervisningserfaring i holdundervisning
- 400 timers undervisningserfaring i personlig træning (PT)
(PT indeholder kropsholdningsanalyse, skræddersyet træningsprogram, kostvejledning og livstilsrådgivning ved vægttabsforløb inkl. evaluering og sparring)
- Undervisning af:
 - forskellige aldersgrupper – *unge op til ældre*
 - kunder på ethvert træningsniveau – *fra begynder op til idrætsudøvere*
 - genoptræningsklienter – *kunder med f.eks. discusprolaps, slidgigt, piskesmæld, osteoporose osv.*
 - både store og små hold
- 27 års egen træningserfaring indenfor styrketræning, kampsport, løb, funktionel træning
- Erfaring i at undervise på dansk, engelsk, tysk og ungarsk (bl.a. brug af to sprog på et hold)

Arrangementsafvikling



- Erfaring med organisering og afholdelse af:
 - Workshops og introkurser
 - Åbent hus og andre events
 - Retreat ophold og træningsrejser
- Erfaring som foredragsholder indenfor emnerne:
 - Funktionel træning
 - Kroppens bindevævssystem
 - Kost & Livsstil (*Kropsholdningens effekt på sundheden og livsstilssygdomme*)
- Erfaring i at uddanne instruktører indenfor foamrolling og bindevævssystemets funktion

Markedsføring og administration



Solid erfaring med forretningsplanlægning og udarbejdelse af markedsførings årsplaner, præsentationsmaterialer, reklamematerialer; Facebook og avis annoncering; B2B salg vedr. virk-somhedsaftaler; kundekorrespondance; telefonkontakt; fakturering og håndtering af betalinger; opbygning af kundekartotek systemer og styring af booking-systemer og CMS-systemer

ARBEJDSERFARINGER

Siden 2007 instruktør / underviser, personlig træner og foredragsholder bl.a. hos div. aftenskoler, private træningsstudier, fitnesscentre, idrætsforeninger og virksomheder. Siden 2012 selvstændig og mellem 2016 – 2020 indehaver af Bea Fisker Træningsstudio.

HOVEDUDDANNELSER

| | | |
|-----------|--|-------------|
| 2020 | Hatha Yoga Instruktør uddannelse / Yoga Alliance – Ashram Yoga Studió / Budapest, H | (200 timer) |
| 2020 | Reiki Healer, Level II – Marianne Kaufmann / Viborg, DK | (14 timer) |
| 2019 | Reiki Healer, Level I – Marianne Kaufmann / Viborg, DK | (14 timer) |
| 2019 | Holistic Lifestyle Coach Level I. – Chek Institute Europe / Lancashire/Eccleston, UK | (24 timer) |
| 2018 | bodyART® Flow kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Lindwedel, D</i> | (16 timer) |
| 2018 | bodyART® Dynamic kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Hamburg, D</i> | (16 timer) |
| 2017 | bodyART® Medical & Recovery kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Budapest, H</i> | (16 timer) |
| 2017 | bodyART® Structure kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Budapest, H</i> | (16 timer) |
| 2016 | Fascia Movement Instructor – <i>Merrithew Health & Fitness™ / London, UK</i> | (16 timer) |
| 2016 | bodyART® Energy kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Zamardi, H</i> | (16 timer) |
| 2016 | bodyART® Contact I. kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Hamburg, D</i> | (16 timer) |
| 2015 | bodyART® Stretch kursus Level II. – <i>bodyART® Training / Berlin, D</i> | (16 timer) |
| 2014-2015 | bodyART® Basic Education Level I. – <i>bodyART® Training / Hamburg, D</i> | (52 timer) |
| 2014 | CORE™ Foundation Course – <i>Merrithew Health & Fitness™ / London, UK</i> | (8 timer) |
| 2013 | TOTAL BARRE™ Foundation Course – <i>Merrithew Health & Fitness™ / London, UK</i> | (7 timer) |
| 2013 | Fitnessinstruktør uddannelse – <i>Byens Fitness / Randers</i> | (35 timer) |
| 2012-2013 | TRX® Suspension Training® Instruktør – <i>Activeaid / Viborg, DK</i> (TRX® STC, TRX® Sports Medicine STC, TRX® Group STC) | (25 timer) |
| 2012 | PULSING PILATES® Barre Instruktør – <i>Frida Hallqvist Studio / Frederiksberg, DK</i> | (19 timer) |
| 2011 | SMRT-CORE™ Master Trainer – <i>Triggerpoint Performance Therapy / Amsterdam, NL</i> | (24 timer) |
| 2007-2010 | Cert. STOTT PILATES® Instruktør i Matwork – <i>Natural Balance Pilates Studio / Århus, DK</i> (IMP, AM - basis-, mellem-, avanceret niveau) > Adgangskrav til uddannelsen: Funktionel Anatomi Uddannet i STOTT PILATES® ISP (skadesproblematikker og særlige behov) Uddannet STOTT PILATES® Instruktør i Reformer (IR, AR – basis-, mellem-, avanceret niveau) | (250 timer) |

YDERLIGE KORTERE KURSER OG WORKSHOPS

| | | |
|------|--|-----------|
| 2019 | YMCA Fit London, UK: | |
| | STOTT PILATES® - Matwork Programming for Scoliosis Management | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Matwork Programming for Osteoporosis Management | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Flexion-Free Workshop | (2 timer) |
| 2017 | MERRITHEW Worldtur i London, UK: | |
| | STOTT PILATES® - Advanced Matwork From Then to Now (Part A) | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Advanced Matwork From Then to Now (Part B) | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Advanced Matwork From Then to Now (Part C) | (2 timer) |
| 2016 | MERRITHEW Worldtur i London, UK: | |
| | ZEN•GA™ Full Body Integration | (2 timer) |
| | ZEN•GA™ Mindful Movement Breathing Workout | (2 timer) |
| 2015 | MERRITHEW Worldtur i London, UK: | |
| | STOTT PILATES® - Optimization of the Lumbo-Pelvic Region, Part A | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Optimization of the Lumbo-Pelvic Region, Part B (Section 1) | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Optimization of the Lumbo-Pelvic Region, Part B (Section 2) | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Equipment Programming for Breast Cancer Rehab | (2 timer) |
| 2014 | Franklin Method – Forandringens kunst kursus – Den Intelligente Krop / Herlev, DK | (5 timer) |
| 2013 | MERRITHEW Worldtur i London, UK: | |
| | Total Barre™ Endurance with music, Level 1+2 | (6 timer) |
| | Total Barre™ Endurance with music for the active adult | (2 timer) |
| 2012 | MERRITHEW Worldtur i Essen, D: | |
| | STOTT PILATES® - Ultimate Back Care | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Reformer & Fitness Circle | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - V2 Vinyasa on the V2 Max Plus Reformer | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Athletic Conditioning on the Cardio-Tramp Rebounder | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Reformer for the Older Adult | (2 timer) |
| 2012 | STOTT PILATES® - Bosu Workout | (2 timer) |
| 2011 | STOTT PILATES® - Athletic Conditioning with the stability cushion | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - 3D Balance Stability Ball – Level III. | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Arc Barrel Workout | (2 timer) |
| 2010 | STOTT PILATES® - The Secret to Toned Arms, Buns and Thighs | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - The knee – Stability and function | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Stability Ball I. – Core Balance | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - On a roll or Foam Roller Level I. | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - Cuing formula for success | (2 timer) |
| 2008 | STOTT PILATES® - Mini Flexball workout | (2 timer) |
| | STOTT PILATES® - XMG Cross over - Group SPX Teaching Skills | (6 timer) |