

«FÜHLE DICH IN DEINEM KÖRPER ZU HAUSE»

Bewegung ist schon immer ihr Leben gewesen. Die Bernerin Daniela de Roo erzählt, wie sie ihr Hobby zum Beruf gemacht hat – und seit Jahren als Personal Coach, Ernährungsberaterin und Pilates-Trainerin (und vieles mehr) arbeitet.

BEWIRB DICH!

Wir suchen für unsere Rubrik «Gesund unterwegs» Leserinnen, die wie Daniela de Roo ebenfalls eine spannende Sport-Geschichte zu erzählen haben. Wie hältst du dich fit? Betreibst du ein spezielles Hobby in der weiten und faszinierenden Welt des Sports? Kennst du Tipps und Tricks, die andere Frauen unbedingt wissen sollten, damit sie neue und interessante Erfahrungen sammeln können? Stell dich und deinen Fitness-Alltag in unserem Magazin **SPORTLERIN** vor – und bewirb dich per E-Mail unter:

contact@sportlerin-magazin.ch

«Eigentlich bin ich ja Haustechnikplanerin. Nach der Ausbildung war das mein Beruf, der mir auch gefiel: das Zeichnen, die Berechnungen, die Sitzungen mit den Architekten, der Arbeitsalltag war spannend. Es fiel mir jedoch immer schwerer, ständig vor dem Computer zu sitzen. Natürlich ging ich oft ins Fitnesscenter oder zum Kickboxen, nahm sogar an Turnieren teil. Aber ich spürte, dass ich mich gerne noch mehr bewegen würde.

Darum absolvierte ich während zweier Jahre berufsbegleitend die Ausbildung zum staatlich anerkannten Fitnesstrainer. Dabei reifte in mir der Entschluss, ganz in die Sportwelt einzusteigen, und ich begann als Instruktorin beim grössten Gym in Bern zu arbeiten. In dieser Zeit hörte ich, nach einem dreifachen Nasenbeinbruch, mit dem Kickboxen auf.

Als Fitnesstrainerin fühlte ich mich in der perfekten Welt. Ich durfte die Leitung des Gyms übernehmen, führte Mitarbeiter, gab Trainings, bildete mich weiter: Personal Trainerin, Ernährungstrainerin, Indoor-Cycling-Instruktorin, Beckenbodenkursleiterin, Pilates-Trainerin, um nur die wichtigsten Ausbildungen zu nennen. Später bekam ich das Angebot, an einer Schule in Zürich als Dozentin zu arbeiten, dort bildete ich selber Fitnesstrainer aus. Fast gleichzeitig wurde ich auch Prüfungsexpertin, um die staatlichen Prüfungen der angehenden Coaches abzunehmen.

Parallel blieb ich Leiterin im Fitnesscenter, realisierte aber nach drei Jahren, dass ich wieder zu oft im Büro sass. Also wagte ich 2011 den Schritt in die Selbständigkeit und eröffnete mein eigenes Studio für Pilates, Personal Training und Ernährung in der Nähe von Bern. Ich fühlte mich nach meinen vielfältigen Erfahrungen und dank meinen Ausbildungen bereit für diesen Schritt. Bald entwickelte ich meinen eigenen Pilates-Stil «Pilates 360°» und realisierte, wie viele Kundinnen und Kunden gerne individuell betreut werden. Nach einer weiteren Ausbildung zur Berufsmasseurin kreierte ich das Programm «Body Mobility 360°».