



*Beweglich und sportlich: Daniela de Roo (zvg)*

Auch bei der Ernährungsberatung gehe ich gerne eigene Wege und lasse meine Erfahrungen in Beratungen und Rezepte einfließen. Geblieben ist meine Neugier, deshalb besuche ich fortlaufend Weiterbildungen, um immer mehr vom menschlichen Körper zu erfahren und dieses Wissen in Kursen und Therapien zu vermitteln.

Ich war schon als Mädchen sehr sportverrückt, wuchs in Bern auf, ging gerne schwimmen, rennen, Ski fahren. Mit 7 Jahren begann ich mit Ballett, mit 9 zog es mich in die Rhythmische Gymnastik, in der ich jahrelang mit Begeisterung trainierte und auch erfolgreich an Wettkämpfen teilnahm. Etwa mit 16 Jahren durfte ich Turnerinnen unterrichten, das war mein Einstieg als Trainerin.

Und früh entdeckte ich auch meine Faszination für den Körper, besuchte regelmässig das Gym, meldete mich schliesslich für eine Schnupperstunde beim Kickboxen an. Ich war sofort begeistert, weil ich in dieser Sportart viele Aspekte kombinieren konnte: Beweglichkeit und Koordination von der Rhythmischen Gymnastik, Kraft und Ausdauer vom Fitness. In dieser Zeit wurde mir endgültig bewusst, wie entscheidend eine gesunde Lebensführung und eine ideale Ernährung sind, um sich wohl zu fühlen.

Als Kickboxerin wurde ich Schweizer Meisterin, nahm an internationalen Turnieren und einmal auch an einer EM teil. Das waren wunderbare Erlebnisse. Vor allem aber haben mich all diese Erfahrungen weitergebracht als Menschen und Trainerin, Sportlerin und Ausbilderin. Es freut mich deshalb sehr, darf ich mein Know-how heute weitergeben. Bewegung wird immer ein grosser Bestandteil meines Lebens sein. Mein Motto lautet seit über 25 Jahren: «Fühle dich in deinem Körper zu Hause.»

*Aufgezeichnet von Fabian Ruch*

## PERSÖNLICH



**Daniela de Roo** ist in Bern geboren und aufgewachsen. Die 45-Jährige ist seit ihrer Kindheit sportlich unterwegs. Dank zahlreicher Weiterbildungen hat sie heute Qualifikationen

in sehr vielen Bereichen. Zum Beispiel: Eidg. Dipl. Fitnesstrainerin, Dipl. Berufsmasseurin, Dipl. Personal Trainerin, Dipl. Pilates-Trainerin, Dipl. Beckenboden-Trainerin, Dipl. Ernährungs-Trainerin, Slings Myofascial Training Practitioner, Rückenyooga-Therapeutin, Schmerz-Therapeutin – und einiges mehr.

Daniela de Roo hat seit 12 Jahren eine eigene Unternehmung. Sie bietet zahlreiche Kurse und Lehrgänge an und hat dabei auch mehrere eigene Programme entwickelt. Alle Informationen sind auf ihrer Website zu finden ([www.online-pilates-360.com](http://www.online-pilates-360.com)). Zudem ist sie auch auf YouTube präsent. Ihre grössten Hobbys sind: Snowboarden, Wandern, Reisen und Kochen. Insbesondere die Küche ist eine riesige Leidenschaft von Daniela de Roo, wie die Website «[www.body-health-nutrition-360.com](http://www.body-health-nutrition-360.com)» verrät. Sie entwirft immer wieder Rezeptbücher.