Lebenslauf

Zur Person

Name: **Jona Muster**

Anschrift: Musterweg 77, 12130 Stadt

Geburtsdatum-/ort: 01.01.1990 in Musterhausen

Berufspraxis

seit 09/2018 **Sport- und Fitnesskaufmann**

Hain Fitness und Wellness GmbH (Dortmund, DE)

* Kursleitung im Bereich Yoga und Full-Body-Workout
* Einweisung in Sportgeräte
* Durchführung von Personal Trainings und Ernährungsberatung
* Terminplanung und -koordination
* Betreuung des Sauna- und Wellnessbereichs

08/2016 – 09/2018 **Sport- und Fitnesskaufmann**

Active Pro GmbH (Dortmund, DE)

* Betreuung von Mitgliedern und Kunden
* Erstellung individueller Trainings- und Ernährungspläne
* Durchführung von Personal Trainings
* Mitgliederverwaltung und Terminplanung
* Verkauf von Zusatzprodukten und Dienstleistungen

10/2013 – 08/2016 **Duales Studium als Sport- und Fitnesskaufmann**

Active Pro GmbH (Dortmund, DE)

* Mitgliederbetreuung in Fitness- und Ernährungsfragen
* Assistenz bei Personal Trainings
* Erstellung von Trainingsplänen
* Mitarbeit bei der Neukundengewinnung
* Administrative Tätigkeiten

09/2012 – 09/2013 **Nebenjob im Bereich Fitness**

12/h pro Woche fitness first GmbH (Dortmund, DE)

* Einweisung in die Sportgeräte
* Check-in und Check-out der Mitglieder
* Demonstration von Sportübungen

11/2011 – 12/2011 **Schülerpraktikum im Fitness/ Sport/ Gesundheit**

Drei Wochen bei Lau Fitness Lounge (Dortmund, DE)

* Assistenz bei Sport- und Fitnessübungen
* Hilfe bei der Terminplanung und -koordination
* Erlernen von Muskelaufbautraining

Bildungsweg

10/2013 – 08/2016 **Bachelor of Arts Fitnessökonomie**

Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (Dortmund, DE)

* Vertiefung: Trainingswissenschaft
* Praxisbezogene Abschlussarbeit: “Funktionales Training in der Fitnessbranche” (Note 1,8)

09/2007 – 06/2013 **Abitur**

Helmholtz-Gymnasium (Dortmund, DE)

* Prüfungsfächer: Deutsch, Sport
* Abschlussnote (2,0

Weiterbildung

02/2018 **Seminar zum Thema Kommunikation**

kraft-akademie GmbH (Dortmund, DE)

04/2017 – 08/2017 **Ernährungsberatung für Sportler/ -innen**

Fernakademie für Erwachsenenbildung (Online-Kurs)

* Umfang: 24 Wochen mit je 6 Wochenstunden
* Schwerpunkte: Ernährungsstrategien, Makro- und Mikronährstoffe, Leistungsphysiologie

Kenntnisse

Sprachen: Deutsch – Muttersprache

Englisch – fließend in Wort und Schrift

Software: MS Powerpoint, MS Word, MS Excel – sehr gut

Aidoo Software – ausgezeichnet

M.A.C. Centercom – gut

PraxPlan – sehr gut

Sonstige: Führerscheinklasse B

Interessen

Fußball (6 Jahre im Verein als Mittelfeldspieler)