

Monika Plesej

Geschäftsführung fitnesszeit
Geboren in Essen
Monika.Plesej@fitness-zeit.de
0172-2903900



Berufliche Tätigkeit

- Geschäftsleitung Fitnesszeit
- Individuelles Personaltraining
- Firmenfitness
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (ua. Konzeption, Organisation, Durchführung von betrieblichen Gesundheitstagen)
- Referentin von Vortragsreihen ua. zu den Themen „Gesunde Ernährung“ und „Rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz

Meine Qualifikationen

- Studium Sportmanagement
- Faszien Pilates Trainer
- Pilates Trainer
- Yogalehrer
- Personaltrainer
- Fitnesstrainer B Lizenz
- Reha Trainerin B-Lizenz mit Schwerpunkt Orthopädie
- Foodcoach
- Mentalcoach
- Regenerationscoach
- Motivationcoach
- Body& Mind Medicine
- TRX Sing Trainer
- Nordic Walking Trainer
- Aerobic Trainer B Lizenz
- Step Trainer B Lizenz
- Kieser Training Instructor

Fortbildungen

- Blackroll Faszien Trainer
- XCO® Trainer
- Flexi Bar Trainer
- Nike Dynamik Trainer
- Fitnessboxen
- Leistungsdiagnostik
- Grundkurs Taping

Meine sportliche Karriere

- 8 Jahre Kampfsport Teakwondo
- 2 Jahre Kickboxen
- 5 Jahre Fitnessboxen
- 4 Jahre Tanzsport