



## Sandra Hengl

### Ausbildung

- Lehramtstudium an der Universität Wien | UF Bewegung und Sport | UF Biologie und Umweltkunde
- Kolleg für Medientechnik und Medienmanagement | Die Graphische | Abteilung Fotografie
- BOOTCAMP | mamaFIT
- Fortbildung Faszientraining | Fitness Union Wien
- European Fitness Badge | Fitness Union Wien
- Ski-Begleitlehrerin | Institut für Sportwissenschaft
- Snowboard-Begleitlehrerin | Institut für Sportwissenschaft
- Österreichischer Rettungsschwimmer

### Erfahrung / Referenzen

- Fitnesstrainerin | Sportunion Favoriten
- Begleitlehrerin auf Wintersportwochen, Ski und Snowboard
- EMS-Trainerin | EMS Workout Fitness & Lifestyle

### Spezialisierung

- Training in der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Outdoortraining (Laufen, Parktraining, Bodyweighttraining, Primal Moves, ...)
- Kleingerättraining (Theraband, Matte, Hanteln, ...), Yoga, Entspannungstraining, Faszientraining

### Privates

- Outdoorsportarten (Laufen, Inlineskaten, Snowboard, Skifahren, Skitour, Wandern, Klettern, Bouldern, Wasserski, Wakeboard, Surfen, Schwimmen) aber auch CrossFit, Bootcamp, Functional Fitness und Yogajunkie



Es geht nicht darum die Beste zu sein. Es geht darum, besser als gestern zu sein.