

Ausbildung:

05/2008 Lizenz C Breitensport
Lizenz C Leistungssport Olympisches Gewichtheben
08/2009 Lizenz B Leistungssport Olympisches Gewichtheben
07/2010 Lizenz A Leistungssport Olympisches Gewichtheben
06/2014 World Rugby Strength- and Conditioning Coach Rugby Level 1
08/2015 World Rugby Strength- and Conditioning Coach Rugby Level 2
10/2017 World Rugby Educator S&C

Berufserfahrung:

07/96-05/2004 Bodybuilding

seit 05/2004 Olympisches Gewichtheben

seit 05/2008 Professioneller Personal Trainer und Referent für Olympisches Gewichtheben

08/09 - 06/14 Kraft- und Athletiktrainer TSV Hannover- Burgdorf 1. Handball Bundesliga

08/09 - 06/14 Kraft- und Athletiktrainer DHB Handball National Mannschaft

09/09 - 01/12 Kraft- und Athletiktrainer LRVN Niedersachsen, Rudern U-23 Team Hannover

09/09 – 06/14 Referent Niedersachsen Niedersächsischer Eissport Verband und Landesruderverband
Niedersachsen
Referent Handball Verband Niedersachsen

01/2010-07/13 Stützpunkttrainer Gewichtheben Hannover/Hameln
Kraft- und Athletiktrainer Handballverband Niedersachsen weiblich

06/2010 Kooperation mit Hannover Scorpions Eishockey

07/2011 Kooperation mit Hannover Indians Eishockey

11/12 - 07/13 Lehrwart für Niedersächsischen Gewichtheberverband

07/13 - 09/13 Kraft- und Athletiktrainer für den TV Großwallstadt 2. Bundesliga Handball

01/14-03/16 Kraft- und Athletiktrainer DSV Hannover 78 1. Bundesliga Rugby

Seit 01/14 Kraft- und Athletiktrainer Niedersächsischer Rugbyverband
Kooperation WILD Rugby Academy
U20- Rugby Nationalmannschaft Strength & Conditioning Coach

08/14-04/17 Kraft- und Athletiktrainer Hannover Indians e.V. Kinder und Nachwuchs

Seit 01/14 Referententätigkeit beim SSB/LSB
Referententätigkeit Landesradsportbund
Referententätigkeit Ross Schule für Physiotherapie