
Wer sind wir?

Henning Fründt



Qualifikationen:

- Geprüfter Fitness-Manager der Meridian Academy (Vollzeitausbildung über 2 Jahre)
- Ausgebildeter Personal Trainer mit eigener Firma seit 2000
- Inhaber der Ausbildungsacademy VeloSports (www.velosports.de)
- Inhaber der Ausbildungsacademy am Bodensee
- Internationaler Presenter und Referent des ARTZT Instituts

Erfahrungen und Tätigkeiten der vergangenen Jahre

- Personal Trainer mit eigener Firma seit 2000
- Kurstrainer seit 2000 in diversen Fitnessanlagen in Hamburg und am Bodensee
- Seit 2001 Presenter u.a. in diversen Aldiana Clubs
- 2002-2004 Leitung Gerätebereich und Kursbereich einer Fitnessanlage in Hamburg
- 2002-2006 Referent der Meridian Academy in Hamburg im Bereich Indoor Cycling; Kraftworks und Kraftworks Stability
- Seit 2005 eigene Academy (VeloSports) für Indoor Cycling und radsportspezifische Angebote
- Laufworkshopangebot in Zusammenarbeit mit Runner's Point Hamburg 2006
- Mitbegründer von I>Run (www.indoor-running.com) und Presenter von Indoor Running auf der Fibo 2006
- Presenter auf diversen Conventions (Fibo 2009+2010, Pure Emotion, Landesverbände) das Artzt Institut
- Presenter auf der Nike Convention in Kopenhagen 2009
- 2007 - 2009 Personal Trainer von Bastian Reinhardt (ehem. Fußballprofi beim HSV - später Nachwuchschef)
- Seit 2008 Ausbilder der Gesundheitsfirmen Thera-Band, Ludwig Artzt und Togu
- 2008-2010 Clubleiter einer Fitnessanlage in Radolfzell am Bodensee
- Seit 2009 jährlich für 3-4 Wochen Tourenguide und Masseur bei Easy Tours auf Mallorca
- Seit 2010 Inhaber einer Ausbildungsacademy am Bodensee
- 2009 erste Presenter CD auf dem Markt von www.4aerobic.de
- 2010 2. Presenter CD auf dem Markt
- 2011 Indoor Cycling CD auf dem Markt
- 2011 Zusammenschluss der Personal Trainer Agentur FitTeam München mit unserer Personal Trainer Agentur am Bodensee

Spezialgebiete:

- Ausdauertraining (laufen, schwimmen, radeln)
- Figurtraining / Muskelstraffung
- Ernährungsberatung
- Funktionelles Training und Haltungsverbesserung
- Wettkampforientiertes Training (Triathlon; Radsport; Duathlon; Marathon)

Katharina Fründt



Qualifikationen:

- Geprüfte Fitness-Managerin der Meridian Academy
- Internationale Ausbilderin und Presenterin für PNF-GYM
- Personal Trainerin seit 2001

Erfahrungen und Tätigkeiten der vergangenen Jahre

- Personal Trainerin seit 2001
- Ehemalige Leiterin des Verkaufsbereichs eines Fitnessstudios
- Einstige Referententätigkeit für die MERIDIAN Academy in Hamburg (PNF-GYM und Aerobic Grundausbildung)
- Mehrmalige Presenterin auf Conventions (u.a. für Step und PNF-GYM)
- Presenterin für PNF-GYM und Step 2004 im Aldiana Algarve zur Fitnesswoche
- Konzeption und Leitung von www.pnf-gym.ch
- Kurstrainerin in verschiedenen Fitnessstudios
- Erstellung eines eigenen Beweglichkeitskonzepts ("Flex & Strong")
- Presenterin auf der FIBO 2006 für i>run
- 2007-2009 Clubleiterin des BALANCE Lady Fitness Studios in Überlingen am Bodensee
- Seit 2008 Ausbilderin für Functional Training und Mitglied im TOGU Experten Team
- Seit 2008 vielfache Einsätze auf Messen und Conventions als Presenterin für Functional Training
- 2008/2009 DVD Dreh der Serie "TOGU - Perfect Shape"
- 2009/2010 Ausbildung zur Beraterin für Traditionelle Chinesische Medizin
- 2010 Gründung einer Fitness-Ausbildungsacademy am Bodensee
- 2011 Gründung der Personal Training Agentur Fitteam Bodensee

Spezialgebiete:

- fitness- und freizeitorientiertes Lauftraining (Einsteiger bis Mittelstufe)
- Figurtraining
- Ernährungsberatung
- Intensives PNF-GYM Training
- Körpersprache / Haltung
- Beweglichkeit (verschiedene Konzepte und Techniken)