



Lea Siebenhaar

→ Junior Projektberaterin, Assist

*1996 in Nürnberg



„Man kann Dir den Weg weisen, gehen musst Du ihn selbst.“

Gesundheit und Bewegung haben in meinem Alltag einen hohen Stellenwert. Ich möchte Menschen den Weg zu einem gesunden und proaktiven Lebensstil weisen und Ihnen das dafür notwendige Know-how vermitteln. Denn Gesundheit ist unser größter Reichtum.

ARBEITSSCHWERPUNKTE/ STUDIENSCHWERPUNKTE

- Projektberatung
- Team-Support
- Assist
- ...

AUS- UND WEITERBILDUNG	Seit 2018	M.Sc. Sportwissenschaft (Schwerpunkt Bewegung & Gesundheit)
	2020	Stressmanagement-Coach
		Trainerin für Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen
	2019	Embodiment – Lehrerin
	2015-2018	B.A. Sport-Gesundheit-Freizeitbildung
	2017-2018	Karlsruher Entspannungstraining (ket)
	2018	DVGS lizenzierte Rückenschule
	2017	DOSB – Trainerin C Breitensport
		Faszientraining
		DWI Medical-Nordic-Walking Lehrerin
	2015	VDBS Kletterschein
	2015	Juleica/Jugendleiterin
BERUFSERFAHRUNG	Seit 2020	gailus.ORG
	2020	Studentische Hilfskraft – Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruhe
	2019 - 2020	Praktikum – Karlsruher Sport Club, Sportpsychologie

	<p>2019 – 2020 Sporttherapeutin – Sanima Klinik, Bad Herrenalb</p> <p>2019 - 2020 Übungsleiterin – Heidelberger Institut für Gesundheitsmanagement, SEW EURODRIVE</p> <p>2019 – 2020 Kursleitung – Volkshochschule, Karlsruhe</p> <p>2019 – 2020 Sporttherapeutin – Vitalmed, Karlsruhe</p> <p>2018 – 2019 Werkstudentin – Trimedica, Karlsruhe</p> <p>2017 Praktikum – Trimedica, Karlsruhe</p> <p>2017 – 2019 Ehrenamtliche Mitarbeit – Kinderturnstiftung Baden-Württemberg</p> <p>2017 – 2019 Übungsleiterin – KIT SC 2010 e.V., Karlsruhe</p> <p>Seit 2016 Studentische Hilfskraft – Wildparkkids Karlsruher Sport Club</p> <p>2016 Praktikum – Medical Park, Bad Wiessee Sporttherapie, Betriebliche Gesundheitsförderung</p> <p>2016 Studentische Hilfskraft – Institut für Bewegungserziehung und Sport in Karlsruhe</p> <p>2015 – 2018 Nebentätigkeit – Deli Burgers, Karlsruhe</p> <p>2014 – 2015 Bundesfreiwilligendienst – Jugendbüro Eckental Offene Kinder- und Jugendarbeit</p>
SCHLÜSSELPROJEKTE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Masterarbeit - Effekte eines achtsamkeitsbasierten Trainingsprogramm auf die psychische Befindlichkeit im Nachwuchsleistungsfußball während der Corona-Pandemie – eine empirische Studie ▪ Forschungsarbeit – Deskriptive Analyse der Bewohner/Innen stationärer Pflegeeinrichtungen im Rahmen des PROCARE Projekts mit Fokus auf Motorik und Kognition ▪ Bachelorarbeit – Implementierung von körperteilbasierten Achtsamkeitsprogrammen in die betriebliche Gesundheitsförderung
KOOPERATIONSPARTNER UND NETZWERKE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ gailus.ORG ▪ Karlsruher Institut für Technologie ▪ Pädagogische Hochschule Karlsruhe