



Helena Yoga-Eichinger

Fitnesstrainerin

✉ helena.yoga-eichinger@example.de

☎ +49 89 1357 2468

📍 Muenchen, Deutschland



🌐 linkedin.com/in/helena-yoga-eichinger



PROFIL

Fitnesstrainerin mit DOSB Trainer-A-Lizenz Fitness und 5 Jahren Trainingsflaeche bei FitX Fitnessstudios Hamburg und Body+Soul Health Club Group Muenchen. Verantwortung fuer 420 Mitgliederbetreuungen pro Quartal, 62 % Conversion zu Pro-Vertraegen und Mitgliederbindung von 71 % auf 86 % in 18 Monaten. EREPS Level 4 und BSA-Akademie Ernaehrungstrainerin (DGE).

BERUFSERFAHRUNG

Fitnesstrainerin 03/2023 - heute

Body+Soul Health Club Group Muenchen Muenchen-Bogenhausen, Deutschland

Trainingsflaechen-Trainerin im Premium-Health-Club mit 3.800 Mitgliedern

- Betreuung von 420 Mitgliedern pro Quartal mit individueller Trainingsplanung in Mywellness und Magicline
- Konzeption der 240-qm Functional-Zone (TRX Pro, Kettlebells 8-32 kg, Sled Push Lebert, Bumper Plates Eleiko, Concept2 BikeErg)
- Conversion-Quote von 62 % zu Premium-Pro-Vertraegen (149 EUR/Monat) ueber 320 Beratungsgespraechen/Jahr
- Wochentliche Co-Trainings mit Athletik-A-Trainer fuer Mitglieder mit Hyrox- und Marathon-Zielen
- Hygiene-Audit und Sicherheits-Checks an 84 Geraeten woechentlich nach DGUV V1

Fitnesstrainerin 02/2020 - 02/2023

FitX Fitnessstudios Hamburg-Altona Hamburg, Deutschland

Trainingsflaechen-Trainerin im 6.400-Mitglieder-Studio

- Aufbau des 'Stay Strong' Mitgliederbindungs-Programms mit 240 Teilnehmenden in 12 Wochen
- Mitgliederbindung in der ersten 90-Tage-Phase von 64 % auf 81 % angehoben
- Group-Fitness-Coach fuer Les Mills BodyPump (12 Kurse/Woche, 28-46 Teilnehmer:innen)
- Onboarding von 6 Junior-Trainer:innen, davon 4 mit DOSB-B-Lizenz binnen 12 Monaten abgeschlossen

AUSBILDUNG

Sport- und Fitnesskauffrau (IHK Hamburg) 08/2018 - 07/2021

Berufliche Schule Burgstrasse Hamburg Hamburg, Deutschland

Sport- und Fitness-Management 1,9

BSA-Akademie Fitness-Trainer A-Lizenz 10/2021 - 02/2023

BSA-Akademie Saarbruecken Saarbruecken, Deutschland

Fitnesstrainerin A-Lizenz GPA:

FÄHIGKEITEN

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung • Hypertrophie / Kraft / • Cardio • Magicline / Mywellness • Studio-Software • InBody 970 + DEXA- • Anbindung | <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliederbindung & • Conversion Pro-Vertrag • Group Fitness (Les Mills • BodyPump + • BodyCombat) • Functional Training (TRX, • Kettlebell, Sled) | <ul style="list-style-type: none"> • Ernaehrungsberatung • DGE-Leitlinien • DLRG • Rettungsschwimmer • Silber |
|--|--|--|

		Functional-Zone-Konzept Body+Soul Muenchen	01/2025 - heute
PROJEKTE		Eigenes 240-qm Functional-Zone-Konzept mit TRX, Kettlebell-Range 8-32 kg und Sled Push, +28 % Bewertung der Trainingsbereiche im NPS	
		Mitgliederbindungs-Programm 'Stay Strong' FitX Hamburg	03/2024 - 12/2024
		12-Wochen-Check-in-Programm fuer 240 Mitglieder, 92-Tage-Retention von 64 % auf 81 %	
ZERTIFIKATE		DOSB Trainer-A-Lizenz Fitness (Landessportbund Bayern)	12/2024
		EREPS Level 4 Personal Trainer (European Register of Exercise Professionals)	
		08/2023	
		BSA-Akademie Fitness-Trainer A-Lizenz	02/2023
		Ernaehrungstrainerin (DGE-Leitlinien, BSA-Akademie)	06/2022
		Les Mills BodyPump Full Certification	04/2022
		DLRG Rettungsschwimmer Silber	10/2021
SPRACHEN		Deutsch	Muttersprache
		Englisch	C1
		Italienisch	B2
STÄRKEN		Mitglieder-Coaching auf Augenhoehe	
		Setze Trainingsziele realistisch und messbar, dokumentiere Fortschritt in Mywellness und InBody mit klaren 6-Wochen-Meilensteinen	
		Geraete-Tiefe Premium-Studio	
		Schreibe und betreue Trainingsplaene fuer Technogym Skillrow, Life Fitness IC8 und Concept2 RowErg/BikeErg statt generischer Plaene	
		Standhafter Trainerin-Auftritt	
		Korrigiere Technik konsequent und freundlich, behalte Hygiene- und Sicherheitsstandard auch in Stosszeiten von 220 Mitgliedern parallel	