

Sebastian Krafraum-Brammer

Junior Fitnesstrainer

sebastian.kraftraum-brammer@example.de

+49 89 4567 1230

Muenchen, Deutschland

linkedin.com/in/sebastian-kraftraum-brammer

Profil

Junior Fitnesstrainer mit DOSB Trainer-B-Lizenz Fitness und IHK-Abschluss Sport- und Fitnesskaufmann. 14 Monate aktive Trainingsflaeche bei McFIT Premium Holding Muenchen und FitOne Hannover mit 220 Mitgliederbetreuungen pro Woche, 38 % Trainingsplan-Konversion und Mitgliederbindung in Premium-Vertraegen von 64 % auf 78 %.

Berufserfahrung

Junior Fitnesstrainer

McFIT Premium Holding, Muenchen-Schwabing, Deutschland
10/2024 - heute

Trainingsflaechen-Trainer im Premium-Studio Schwabing mit 6.200 Mitgliedern

- Betreuung von 220 Mitgliedern pro Woche auf der Trainingsflaeche mit Technogym Skillrow, Excite Run 1000 und Life Fitness IC8
- Erstellung von 42 individuellen Trainingsplaenen pro Monat in Magicline und Mywellness, Konversionsrate zu Premium-Vertraegen 38 %
- Durchfuehrung von 14 Einweisungen pro Woche fuer Neumitglieder inklusive InBody-970-Analyse und Trainingsplan-Beratung
- Co-Coach in 5 Les-Mills-BodyPump-Kursen pro Woche mit 22-36 Teilnehmenden, gemeinsam mit DOSB-A-Trainerin
- Beitrag zur Mitgliederbindungsquote von 64 % auf 78 % in 8 Monaten durch woechentliche Check-ins

Werkstudent Fitnesstrainer

FitOne Hannover, Hannover, Deutschland, 04/2024 - 09/2024

Werkstudent auf der Trainingsflaeche im 2.400-Mitglieder-Studio

- 180 Mitgliederberatungen pro Monat zu Hypertrophie-, Cardio- und Hyrox-Trainingsplaenen
- Aufbau eines Hyrox-Vorbereitungs-Workshops ueber 8 Wochen mit 24 Teilnehmenden
- Pflege der Trainingsflaeche (Technogym, Life Fitness, Kettlebells 8-32 kg) inklusive Hygiene-Audit nach DEHOGA

Faehigkeiten

Trainingsplan-Erstellung
Hypertrophie & Cardio

Magicline & Mywellness
Studio-Software

InBody 970 Koerperanalyse

Free-Weight Coaching
(Squat, Bench, Deadlift)

Cardio-Geraete-Technologie
Technogym Excite

Group Fitness Co-Coach
(BodyPump)

Mitgliederbindung &
Retention

Microsoft 365 / Excel

Zertifikate

DOSB Trainer-B-Lizenz
Fitness
(Landessportbund
Bayern)

, 03/2025

Les Mills BodyPump
Initial Module (Co-
Coach)

, 01/2025

Ausbildung

Sport- und Fitnesskaufmann (IHK Muenchen)

Staedtische Berufsschule fuer das Hotel-, Gaststaetten- und Braugewerbe Muenchen

Muenchen, Deutschland

08/2021 - 07/2024

Sport- und Fitness-Management, GPA: 2,1

Projekte

Onboarding-Sprint 'Erste 6 Wochen' bei McFIT Muenchen

, 02/2025 - 05/2025

Eigenes 6-Wochen-Onboarding fuer 84 Neumitglieder, Wiederkommer-Quote in Woche 4 von 41 % auf 67 % angehoben

Hyrox-Workshop FitOne Hannover

, 09/2024 - 01/2025

Konzeption eines 8-Wochen Hyrox-Vorbereitungs-Workshops mit 24 Teilnehmenden, 19 davon absolvierten Hyrox Hannover Herbst 2024

Stärken

Coaching-Tonalitaet

Wechsele bewusst zwischen Anfeuern und ruhiger Technik-Korrektur je Mitglied, NPS-Bewertung 8,7/10 ueber 280 Bewertungen

Geraete-Tiefe

Schreibe Trainingsplaene technologie-spezifisch fuer Technogym Skillrow und Concept2 RowErg statt generischer Plaene

Verbindlichkeit

Eigenes Check-in-System per WhatsApp mit 92 % Wochenrueckmeldung bei Mitgliedern in der ersten 6-Wochen-Phase

InBody 970 Anwender:in
(Hersteller-Schulung)

, 10/2024

DLRG

Rettungsschwimmer
Silber

, 06/2024

Erste-Hilfe-Kurs aktuell
(DRK)

, 04/2024

Sprachen

Deutsch, Muttersprache

Englisch, C1

Tuerkisch, B2