Luca Hartmann

Kurstrainer

Freiburg im Breisgau | +49 176 24918350 | luca.hartmann@email.de | linkedin.com/in/lucahartmann

PROFIL

Kurstrainer mit Group-Fitness-Lizenz und gut 1 Jahr Erfahrung in Kursen für Indoor Cycling, Bodyweight und Rückenfit, neben dem Bachelorstudium Sportwissenschaft. Derzeit 6 Kursstunden pro Woche in einem Freiburger Studio. Sicher in Kursaufbau, Aufwärmen und der Korrektur der Bewegungsausführung in Gruppen bis 20 Personen.

AUSBILDUNG

Bachelor of Science (B.Sc.), laufend — 10/2023 - heute
Albert-Ludwigs-Universität Freiburg — Freiburg im Breisgau
Sportwissenschaft

Abitur — 09/2015 - 07/2023
Kepler-Gymnasium Freiburg — Freiburg im Breisgau
Allgemeine Hochschulreife

BERUFSERFAHRUNG

Kurstrainer — 10/2025 - heute
Fitnessloft Wiehre GmbH — Freiburg im Breisgau
Teilzeit mit 10 Stunden pro Woche, Kurse am Abend und am Wochenende

- Indoor Cycling und Bodyweight in **6** Kursstunden pro Woche, im Schnitt 16 Teilnehmende
- Kursaufbau mit Aufwärmen, Hauptteil und Mobility nach festem 45-Minuten-Schema
- Korrektur der Bewegungsausführung bei Kniebeugen und Liegestützen, einfache Varianten für Einsteiger
- Musikauswahl mit eigenen Playlists passend zur Trittfrequenz zwischen 60 und 110 Umdrehungen

Praktikant Gesundheitssport — 04/2025 - 09/2025
TV Haslach 1898 e.V. — Freiburg im Breisgau

- Rückenfit-Kurs für 14 Erwachsene erst begleitet, ab der 5. Woche eigenständig geleitet
- Anwesenheitslisten geführt und ausgewertet, Teilnahmequote von 85 % über 10 Wochen
- Kinderturnen für 2 Gruppen mit je 12 Kindern als Vertretung übernommen
- Erste Hilfe als Ersthelfer beim Sommerfest mit rund 200 Gästen und bei 3 Turnwettkämpfen des Vereins

KENNTNISSE

Indoor Cycling • **Bodyweight** • **Rückenfit** • **Kursaufbau** • **Aufwärmen** • **Bewegungsausführung** • **Mobility** • **Musikauswahl** • **Kinderturnen** • **Erste Hilfe**

ZERTIFIKATE

Group Fitness Instructor Lizenz
Deutscher Fitnesslehrer Verband (DFLV)
09/2025

Indoor-Cycling-Instructor
BSA-Akademie
08/2025

Erste-Hilfe-Kurs
Malteser Hilfsdienst
03/2025

SPRACHEN

Deutsch
Muttersprache

Englisch
C1

Französisch
B1