

# Florian Online-Trainer-Lichtenwald

## Online Fitness Coach (selbststaendig)

florian.online-trainer-lichtenwald@example.de ♦ +49 30 7654 3210 ♦ Berlin, Deutschland ♦ strong-every-week.de  
linkedin.com/in/florian-online-trainer-lichtenwald ♦ instagram.com/florian.lichtenwald

### Profil

Online Fitness Coach mit 5 Jahren Hybrid-Coaching ueber Trainerize und eigene App. 480 aktive Online-Klient:innen, Monatsumsatz 32.000 EUR und durchschnittliche Klienten-Verweildauer 11 Monate. Erfahrung bei Freeletics Berlin und EgoTraining App plus eigene Mitglieder-Community. EREPS Level 4 und DOSB Trainer-A-Lizenz Fitness.

### Berufserfahrung

#### Online Fitness Coach (selbststaendig)

Eigene Marke 'Strong Every Week' — Berlin, Deutschland (remote DACH) — 01/2022 - heute

Selbststaendiger Online Fitness Coach mit eigener Membership ueber Trainerize White Label

- 480 aktive Online-Klient:innen, MRR 32.000 EUR, durchschnittliche Verweildauer 11 Monate
- 12-Wochen-Programme Hypertrophie, Hyrox-Vorbereitung und Pre-/Postnatal-Coaching
- Video-Analyse Form & Technique in TrueCoach mit durchschnittlich 14 Reviews pro Klient:in im 12-Wochen-Block
- Instagram-Reels-Content-Funnel mit 18 Mio. Views in 6 Monaten und Conversion-Rate 1,8 % Follower-zu-Klient:in
- Affiliate- und Membership-Sales ueber Calendly + Stripe-Setup mit AOV 1.480 EUR

#### Coach im Online-Team

Freeletics Berlin — Berlin, Deutschland — 06/2019 - 12/2021

Coach im Online-Coaching-Team der Freeletics App mit 280.000 zahlenden Nutzer:innen

- Erstellung von Hyrox- und HIIT-Workouts in der App-Coach-Plattform
- Personal-Coaching-Sessions per Video-Call mit 320 Premium-Klient:innen pro Quartal
- Begleitung der Content-Strategie auf Instagram und YouTube (28 Videos in 12 Monaten)

### Ausbildung

#### B.A. Sportwissenschaft

Karlsruher Institut fuer Technologie (KIT) Sport

Sportwissenschaft & Sportmanagement

Karlsruhe, Deutschland

10/2015 - 09/2018

GPA:

### Projekte

#### Mitglieder-Community 'Strong Every Week' (eigene App)

— 01/2025 - heute

Eigene Membership ueber Trainerize White Label mit 480 aktiven Klient:innen, MRR 32.000 EUR, Churn 4,2 % monatlich

#### Instagram-Reels-Content-Funnel

— 06/2024 - 12/2024

84 Reels in 6 Monaten mit 18 Mio. Views, 24.000 neuen Followern und Conversion-Rate 1,8 % von Follower zu Klient:in

---

## Fähigkeiten

---

Online-Coaching auf  
Trainerize / TrueCoach /  
MyPTHub

Hybrid- und Remote-  
Trainings-Programme

Video-Analyse Form &  
Technique

App-/Social-Content  
(Instagram, TikTok, YouTube)

Tracking-Wearables Polar  
Vantage / Garmin / Apple  
Watch

Ernaehrungs-Tracking  
MyFitnessPal / Cronometer

Affiliate- und Membership-  
Sales

Funnel-Conversion-Analyse

---

## Zertifikate

---

EREPS Level 4 Personal Trainer

06/2024

DOSB Trainer-A-Lizenz Fitness

11/2022

Trainerize Certified Coach (Hersteller-Schulung)

03/2021

Athletik-Trainer DOSB

10/2020

BSA-Akademie Fitness-Trainer A-Lizenz

06/2019

---

## Sprachen

---

Deutsch — Muttersprache

Englisch — C1

Spanisch — B2

---

## Stärken

---

**Hybrid-Modus**

Bediene 480 Klient:innen ueber Trainerize mit standardisierten 12-  
Wochen-Programmen plus individuellen Anpassungen pro Klient:in

**Data-driven Coaching**

Verwende Garmin/Polar/Apple Watch-Daten plus MyFitnessPal-Logs in  
TrueCoach fuer datenbasierte Programm-Anpassung

**Content-Funnel**

Konvertiere Reels-Views ueber Linktree und Calendly zu kostenlosen  
Strategie-Calls, Conversion 6,8 % Call zu zahlendem Klient:innen