

Konstantin Crossfit-Holzweissig

Senior Fitnesstrainer & Team-Lead

✉ konstantin.crossfit-holzweissig@example.de

☎ +43 1 234 5678

📍 Wien, Oesterreich



🌐 [linkedin.com/in/konstantin-crossfit-holzweissig](https://www.linkedin.com/in/konstantin-crossfit-holzweissig)



Profil

Senior Fitnesstrainer mit DOSB Diplom-Trainer Spezialdisziplin Krafttraining, EREPS Level 5 und 9 Jahren Premium-Studio-Erfahrung bei Holmes Place Wien und John Reed Fitness Music Club Berlin. Verantwortung fuer ein 8-koeppfiges Trainer-Team, 320 Personal-Training-Stunden pro Quartal und Mitgliederbindung von 78 % auf 91 % in 18 Monaten.

Berufserfahrung

Senior Fitnesstrainer & Team-Lead

Holmes Place Wien Millennium Tower • Wien, Oesterreich • 01/2022 - heute

Senior-Trainer im Premium-Health-Club mit 4.200 Mitgliedern, Lead eines 8-koeppfigen Trainer-Teams

- Lead von 8 Fitnesstrainer:innen mit woechentlichen 1:1-Coachings und gemeinsamer Trainingsplan-Review
- 320 Personal-Training-Stunden pro Quartal mit eigenem Klientenstamm (28 Premium-Klient:innen)
- Performance-Diagnostik mit VO2max-Spirometrie Cosmed K5 und Lactate Pro 2 fuer 64 Klient:innen pro Quartal
- Conversion zu Personal-Training-Vertraegen (98 EUR/Stunde) bei 38 % der Erstgespraeche
- Mitgliederbindung im Premium-Segment von 78 % auf 91 % in 18 Monaten angehoben

Fitnesstrainer & Athletik-Coach

John Reed Fitness Music Club Berlin Mitte • Berlin, Deutschland

03/2018 - 12/2021

Trainingsflaechen-Trainer im 7.200-Mitglieder-Club mit Music-Club-Konzept

- 220 Mitgliederbetreuungen pro Woche mit Schwerpunkt Hypertrophie und Athletik-Training
- Aufbau eines Athletik-Coaching-Programms (Sled Push, Battle Rope, Slam Ball Dynamax)
- Group-Fitness-Coach fuer Les Mills BodyPump und BodyCombat (14 Kurse/Woche)

Ausbildung

B.A. Sportoekonomie

Universitaet Bayreuth • Bayreuth, Deutschland • 10/2014 - 09/2018

Sportwissenschaft & Fitnessoekonomie •

DOSB Diplom-Trainer Spezialdisziplin Krafttraining

DOSB Trainerakademie Koeln • Koeln, Deutschland • 10/2019 - 12/2021

Krafttraining Spezial • GPA:

Fähigkeiten

Personal Training & Coaching (1:1)

Athletik- & Performance-Training

Trainer-Plattformen Trainerize / TrueCoach

InBody 970 + DEXA + VO2max-Spirometrie

Krafttraining Spezial (DOSB Bundesinstitut)

Mywellness / Magicline / Trainheroic

Mentoring & Team-Lead Fitnesstrainer:innen

Ernaehrungs- und Recovery-Beratung

Zertifikate

DOSB Diplom-Trainer Spezialdisziplin Krafttraining

• 12/2021

EREPS Level 5 Master Personal Trainer

• 06/2021

Krafttraining Spezial Bundesinstitut fuer Sportwissenschaft Bonn

• 03/2020

Projekte

Performance-Coaching Programm Holmes Place Wien

- 02/2024 - heute

8-Wochen-Performance-Programm fuer 84 Mitglieder mit VO2max-Spirometrie Cosmed K5 und Lactate Pro 2, 92 % Zielerreichung

Trainer-Akademie Holmes Place DACH

- 06/2023 - 12/2023

Interne Akademie fuer 28 Junior-Trainer:innen, 24 davon haben binnen 12 Monaten DOSB Trainer-B-Lizenz erreicht

Stärken

Trainer-Leadership

Coach von 8 Trainer:innen mit woeentlichen 1:1-Coaching-Sessions, 100 % Teilnahme an Pflicht-Fortbildungen seit 24 Monaten

Performance-Diagnostik

Setze VO2max-Spirometrie Cosmed K5 und Lactate Pro 2 standardisiert ein, dokumentiere Trends in TrueCoach

Auftritt im Premium-Club

Repraesentiere die Marke vor 280 Mitgliedern pro Tag mit ruhigem, kompetentem Auftritt und durchgaengiger Hygiene-Disziplin

Athletik-Trainer DOSB

- 11/2019

BSA-Akademie Fitness-Trainer A-Lizenz

- 04/2018

Sprachen

Deutsch

Muttersprache

Spanisch

B2

Englisch

C1