

# Friederike Senioren-Sport-Hofmair

## Senioren-Fitness-Trainerin

✉ friederike.senioren-sport-hofmair@example.de

☎ +49 40 1234 5678

📍 Hamburg, Deutschland



🌐 linkedin.com/in/friederike-senioren-sport-hofmair



## PROFIL

Senioren-Fitness-Trainerin mit DOSB Senioren-Sport-Lizenz, B.A. Sportwissenschaft (TUM) und 11 Jahren Senioren-Coaching bei Kieser Training Hamburg und in der Migros Fitnesspark Schweiz. 280 Senior:innen pro Monat in Gruppenkursen, Sturzraten-Reduktion in der 65-85-Klient:innen-Gruppe von 24 % auf 7 % ueber 24 Monate und Mitglieder-NPS 9,4/10.

## BERUFSERFAHRUNG

### Senioren-Fitness-Trainerin

#### Kieser Training Hamburg-Eppendorf

Senioren-Fitness-Trainerin im Kieser-Training-Studio mit Schwerpunkt 60+-Klient:innen

📅 06/2019 - heute 📍 Hamburg, Deutschland

- 280 Senior:innen pro Monat in Gruppen-Sessions (Kieser-Kraftgeraete, TheraBand, BFR)
- Sturzraten-Reduktion in der 65-85-Gruppe von 24 % auf 7 % ueber 24 Monate (Tinetti-Test)
- Aqua-Fitness-Programm in Kooperation mit Schwimmbad Eppendorf, 12 Stunden pro Woche
- Krankenkassen-Praevention nach Paragraph 20 SGB V mit BKK, AOK und TK ohne Beanstandung in 5 Jahren
- Begleitung der Sturzpraevention-Studie der Universitaet Bayreuth mit 84 Senior:innen

### Senioren-Fitness-Trainerin

#### Migros Fitnesspark Schweiz Bern

Senioren-Fitness-Trainerin im Migros Fitnesspark Bern mit 1.400 Senior:innen-Mitgliedern

📅 08/2015 - 05/2019 📍 Bern, Schweiz

- 220 Senior:innen pro Monat in Gruppenkursen, davon 64 Aqua-Fitness-Klient:innen
- Aufbau des Programms 'Kognitive Aktivierung + Bewegung' mit Doppelaufgaben-Training
- Mentor fuer 4 Junior-Trainer:innen zur DOSB Senioren-Sport-Lizenz

## PROJEKTE

### Sturzpraevention-Studie Universitaet Bayreuth

📅 02/2025 - heute

Begleitung von 84 Senior:innen ueber 24 Wochen, Tinetti-Test +6,8 Punkte und Sturzrate -71 %

### Kognitive Aktivierung + Bewegung

📅 08/2024 - 01/2025

Eigenes 8-Wochen-Curriculum 'Doppelaufgaben-Training' fuer 48 Senior:innen, MMSE-Score +1,8 Punkte

## AUSBILDUNG

### B.A. Sportwissenschaft

TUM Department of Sport and Health Sciences Muenchen

📅 10/2010 - 09/2013

📍 Muenchen, Deutschland

Sportwissenschaft ·

### M.Sc. Gerontologie

Universitaet Heidelberg

📅 10/2013 - 02/2015

📍 Heidelberg, Deutschland

Gerontologie & Bewegungswissenschaft

GPA:

## FÄHIGKEITEN

### Senioren-Sport-Lizenz DOSB

Mobilitaets- und Sturzpraevention

Krafttraining ab 65+ (BFR / TheraBand)

Aqua-Fitness und Wassergymnastik

Kognitive Aktivierung + Bewegung

Krankenkassen-Praevention nach Paragraph 20 SGB V

Gruppen-Coaching 8-14 Senior:innen

Mywellness / Kursplanung Senioren-Segment

## ZERTIFIKATE

### DOSB Senioren-Sport-Lizenz

📅 06/2021



### Aqua-Fitness-Trainer (DSSV)

📅 11/2019



## PUBLIKATIONEN

---

📅 06/2024

### Sturzpraevention Specialist (Bundesinstitut fuer Sportwissenschaft)

📅 03/2018 

### DOSB Reha-Sport-Lizenz Innere Medizin

📅 08/2016 

### M.Sc. Gerontologie (Universitaet Heidelberg)

📅 02/2015 

## SPRACHEN

---

Deutsch   
Englisch   
Italienisch 

## STÄRKEN

---

### Senior:innen-Geduld

Coache 65-89-jaehrige Klient:innen in  
60-Min-Slots mit individueller  
Anpassung und ruhiger Tonalitaet, NPS  
9,4/10

### Wissenschaftliche Tiefe

Setze Tinetti-Test, MMSE und Five-  
Times-Sit-to-Stand standardisiert ein,  
jede Empfehlung mit Score belegt

### Programm-Choreographie

Verbinde Krafttraining, Aqua-Fitness  
und kognitive Aktivierung in 14  
Stunden pro Woche ohne Ermuedungs-  
Burn-out der Klient:innen