

## VITA

---



### PERSÖNLICHE DATEN

NAME: ERI TROSTL

ANSCHRIFT: LERCHENAUER STR. 177  
80935 MÜNCHEN

TELEFON: +49 (89) 4546 9970  
HANDY: +49 (170) 21 70 710

E-MAIL: [info@pilatesbodywerk.de](mailto:info@pilatesbodywerk.de)

GEBURTSDATUM: 27.07.1976

FAMILIENSTAND: LEDIG

STAATSANGEHÖRIGKEIT: DEUTSCH

HOBBIES: SPORT, LAUFEN, BIKEN, RENNRAD, KLETTERN, REISEN,  
LESEN, DEKORATION & EINRICHTUNG, GUTES ESSEN &  
KOCHEN, SONNE & BERGE, MENTALTRAINING, MEIN JOB,  
FAMILIE

---

SPRACHKENNTNISSE DEUTSCH, ENGLISCH

## VITA

---

### ▶ BERUFSPRAXIS:

von	bis	
seit 12.2001	aktuell	Selbstständig als PREMIUM PERSONAL Trainerin; Ausbilderin; Referentin; Presenterin und Gruppen-Fitness Trainerin für Pilates, Body & Mind, Ausdauersport, Dipl. Mental Coach, Dipl. Ernährungsberaterin, Business VITAL Management für Unternehmen, Wellness und SPA Hotels
11.2000	11.2001	Vollzeit Schule - Ausbildung zur Wellness Managerin und IHK Fitness Fachwirtin
01.2000	10.2000	Praktikum FOCUS Magazin Verlag München - Eventmanagement & PR -Assistenz
01.1999	12.1999	IKEA Eching & Freiburg - Projektarbeit- Inneneinrichterin, Planung und Umsetzung des neuen Hauses
03.1998	11.1998	ROBINSON Club Lyttos Beach, Kreta - Wellfit & Requisite, als Aerobic, Fitness und Aqua Fitness Trainerin

### REFERENZEN /PROJEKTE:

2009	aktuell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitglied PREMIUM PERSONAL TRAINER Club</li> </ul>
2006	2007	<ul style="list-style-type: none"> <li>• INJOY Fitness, Glonn - Gruppen Fitness Leitung</li> </ul>
2005	2007	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fa. Bonsport/Les Mills - Gruppen Fitness Systeme, Sales Repräsentantin Vertrieb &amp; Beratung</li> </ul>
2005	2007	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportpark Freimann - Gruppen Fitness Leitung</li> </ul>
2004	aktuell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MORE TO MOVE ON München - Ausbilder Aqua Fitness und Pilates</li> </ul>
2004	2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Zen Fitness Club“ in Zorneding - Teamaufbau, Studioeröffnung</li> </ul>
2004	2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wellnessclub „Vita Balance“, Mannheim Projekt-/Studioleitung und Consulting, Konzeptarbeit und Entwicklung für Wellness-/Personal- und Firmenkunden</li> </ul>
2003	2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Fit &amp; Fly SPA“, Kempinski Hotel Airport München Aufbau SPA-/Studioleitung</li> </ul>
2003	2003	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „AltiraSPA“, Arabella Sheraton Grand Hotel München Projekt-/SPA-Leitung: Aufbau, Einführung und Umsetzung des neuen Wellness-Konzepts</li> </ul>
2001	aktuell	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aqua Medical Akademie, Berlin – Ausbilder Aqua Fitness Basic und Aqua Pilates</li> </ul>

## VITA

---

### ▶ AUSBILDUNG:

von	bis	
08.2010	10.2011	Diplom Mental Coach, Mental Power Institut CH / D
09.2001	09.2002	IHK Fitness Fachwirt, Prüfung Saarland
09.1996	02.1998	Ausbildung Inneneinrichterin/Schauwerbegestalterin IKEA Eching
09.1993	01.1996	Ausbildung und Abschluss zur Floristin, Blumenhaus WILCO, Pfaffenhofen, tätig bis August 1996
09.1983	07.1993	Grundschule/Realschule Freising (mittlere Reife)

### ▶ WEITERBILDUNG Fitness-Body & Mind-Gesundheitsmanagement-Wellness:

von	bis	
2010	2011	Dipl. Mental Coach, Mental Power Institut CH / D
2009	2009	Dipl. Ernährungsberaterin, SPT Education
2007	2009	Pilates Allegro Trainer – Pilates Bodymotion - Köln
2007	2009	Pilates Pädagoge Mattentraining – Pilates Bodymotion - Köln
2006		Pilates Reformer -Pure Body Motion, Lauftrainer - IFAA
2005		BODY Balance, RPM, BODY Pump, LesMills Bonn
2004		Stretching, Karin Albrecht, Euro Education
2004	2005	Dipl. Pilates – Mastertrainer, More to move on München
2003		Bewegung & Ernährung, Silvia Gilbert, Euro Education Freising
2003		Studio Management Ausbildung, Greinwalder&Partner München
2002		IHK Fitness Fachwirt, Prüfung Saarland
2002		Nordic Walking Instruktor, INWA
2001	2002	Wellness Manager Ausbildung, 12 Monate
2001		Aerobic Management, Bodylife
2001		Fitness Trainer B- Lizenz, DFAV
2001		Cycle Trainer, Schwinn
2001		OwnZone Guide, Polar Fitness
2001		Wellness Trainer, DFAV
2001		Aqua Medical Instuktor, Aqua Medical Akademie Berlin
2001		Aqua Fitness Instructor, Aqua Jogging Speedo
2000		Inline Skating Basic to Teach, Safs & Beta
1997		Aerobic Trainer B-Lizenz, DFAV

München, den 15.06.2011