



Mein Name ist **Verena Sefzig**, ich wohne mit meiner Familie in Ronneburg. In meiner Jugend war ich begeisterte Turnerin und entdeckte bald auch meine Leidenschaft für Kinder. Die Leidenschaften kombinierte ich in meiner Arbeit in diversen Turnvereinen als Trainerin C für Kinder- und Jugendturnen im Breiten- und Leistungssport.

Fast 30 Jahre habe ich mit viel Freude und Engagement neben Beruf und Familie hauptsächlich als Trainerin im Leistungsturnen gearbeitet. Im Laufe der Jahre gesellten sich dann – motiviert durch meine eigenen Kinder – Babyturnen, Eltern-/Kind-, Kindergarten-, Grundschulkinderturnen und Frauengymnastik hinzu. Zu Beginn meines zweiten Lebensabschnitts entschloss ich mich in den Gesundheits- und Präventionssport zu wechseln und absolvierte eine Ausbildung in der DTB-Akademie als Grundlage für meine VerenaBEWEGT-Kurse.

Meine Ausbildung beim Hessischen Turnverband:

Trainerin C für Jugend- und Kinderturnen im Breitensport

Trainerin C für Geräteturnen im Leistungssport

Trainerin C mit Lizenzstufe 2 im Gesundheits- und Präventionssport

Meine Ausbildung bei der DTB-Akademie:

DTB-Kursleiterin für Faszientraining nach FASZIO®

DTB-Kursleiterin für Sport in der Schwangerschaft

DTB-Kursleiterin für Babys in Bewegung

DTB-Kursleiterin für Minikids in Bewegung

Beckenbodentraining nach FASZIO®

Bewegen-Dehnen-Entspannen und Schmerzbewältigung

Meine Motivation

Gesundes Bewegen ist mir ein wichtiges Anliegen – sowohl im Sport als auch im Alltag. Die ganzkörperorientierten Bewegungen, Regenerations- und Lösungstechniken des Faszientrainings nach FASZIO® haben es mir besonders angetan. Sie sind variantenreich und wohltuend für den Körper und das seelische Wohlbefinden in jedem Lebensabschnitt.

Als begeisterte Bewegerin biete ich diverse Bewegungskurse für jedes Alter in Langenselbold, Ronneburg, Freigericht und Erlensee an.

Mit den Kursen Babys in Bewegung wird schon bei den Kleinsten der Grundstein für Freude an Bewegung gelegt.

Die Kursteilnehmerzahl ist auf max. 12 Teilnehmer/innen beschränkt. Das hat den Vorteil, dass ich als Kursleiterin sehr individuell auf jeden eingehen kann und sich die Teilnehmer untereinander schnell kennenlernen.

Mir ist es wichtig, eine fröhliche und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohl fühlen und viel Spaß bei den Bewegungen haben.