



## Doris Staudt

Abteilungsleiterin  
und Trainerin  
für Fitness und Reha

### JOB

Präventions- und Reha-Trainerin

### HOBBYS

Verschiedene Sportarten, Hund, Garten, Bewegung in der Natur, Lesen, kreatives Werken, Kinobesuche, Kochen und Fan von gutem Essen.

### KONTAKT

Telefon: 07152 53676

E-Mail: [doris.staudt@t-online.de](mailto:doris.staudt@t-online.de)

E-Mail: [fitness@sv-leonbergeltingen.de](mailto:fitness@sv-leonbergeltingen.de)

Homepage: [www.fitness-sv.de](http://www.fitness-sv.de)

### KURSE

#### Montags 8:30 Uhr

Kooperationsangebot Rückenfit Kurs AOK

Harmonikafreunde (Kursangebot)

#### Montags 9:30 Uhr

Fitnessgymnastik, Harmonikafreunde (Dauerangebot)

#### Mittwochs 9:50 Uhr und 10:40 Uhr

Rehasport, Harmonikafreunde (Dauerangebot)

#### Donnerstags 9:30 Uhr

Fitnessgymnastik, Steinturnhalle (Dauerangebot)

#### Freitags 8:30 Uhr

Rehasport, Harmonikafreunde (Dauerangebot)

### LIZENZEN (AUSZUG)

WLSB/WSV Übungsleiter C Breitensport und Schwimm-Trainer C

WLSB Übungsleiter B Allgemeine Prävention, Profil, Haltung und Bewegung

WLSB/SVW Übungsleiter B Bewegungsraum Wasser

WLSB Übungsleiter B Rehabilitation - Sport in der Krebsnachsorge

WBRS Übungsleiter B Rehabilitation - Orthopädie

DTB Rückentrainer, DTB Osteoporose-Trainer

DTB Instructorin Antara® Stretching

DTB Entspannungstrainer, DTB Beckenbodentrainer, Aerobic-Trainer

Alle Antara® Module und viele weitere Aus- und Weiterbildungsscheine.

### PERSÖNLICHES STATEMENT

Bewegung bereitet mir viel Freude. Seit frühesten Kindheit steht Sport im Mittelpunkt meines Lebens. Deshalb habe ich mit dem Sport meine größte Leidenschaft zu meinem Beruf gemacht. Vom Tennis, Langstreckenlauf, Aerobic über Gymnastik und Aqua Sport begann meine Laufbahn 1981 als Trainerin der Montag- und später der Mittwoch-Gymnastikgruppen beim TSV Eltingen, dem jetzigen SV Leonberg/Eltingen. Ab 1992 wurde die Abteilung selbständig mit vielen weiteren Sport-Gruppen. Seither leite und lenke ich ehrenamtlich die Fitnessabteilung sowie die Gesundheits- und Reha Abteilung mit einem Team aus acht Trainerinnen.

Menschen zum Sport zu motivieren und durch die Gruppendynamik über Grenzen hinauswachsen zu können, erfreut mich immer wieder. Wichtig ist mir bei jedem Training die Berücksichtigung der Individualität der einzelnen Teilnehmer und dass das Training so angepasst ist, dass der Körper beweglich und schmerzfrei bleibt oder wird.

Schönster Lohn für eine gelungene Trainingsstunde ist das Lächeln, mit dem meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Sportstunden verlassen, auch wenn sie erschöpft sind.