

Bewegung Ernährung Entspannung



NEUSTART 45+

Training & Coaching für Menschen, die sich neu ausrichten, etwas verändern oder sich einfach mehr bewegen & aktiver leben möchten.



HERZENZEIT

Begleitung für Menschen mit Pflegegrad – für gemeinsame, schöne Momente und Bewegung im Alltag.



LERNHILFE

Unterstützung von Kindern der 1. bis 6. Klasse bei Rechenschwäche, LRS, AD(H)S oder Motivationsproblemen sowie Englischförderung.

Menschen in verschiedenen Lebensphasen zu mehr Zufriedenheit, Freude, schönen Momenten und Leichtigkeit verhelfen.

Das ist meine Aufgabe – mein Herz für DICH.

SILKE NEUSER



Wer bin ich?

Ich bin Silke Neuser – voller Energie, Lebenserfahrung und Herz. Nach 38 Jahren im Bankwesen habe ich meinen Herzensweg eingeschlagen: Heute begleite ich Kinder beim Lernen, ältere Menschen im Alltag und Erwachsene auf ihrem Neustart. Mein Herz strahlt, wenn ich als Schwimmlehrerin Babys, Kleinkindern und Kindern die Freude am Wasser vermitteln darf. Mit fundierten Ausbildungen in Bewegung, Ernährung, Entspannung, Training & Coaching begleite ich Menschen – persönlich, herzlich und mit echter Freude an dem, was ich tue.

+ 3000

Stunden Ausbildungen

100 %

Leidenschaft

+49 1724032776

Melde dich bei mir. Ich freue mich.

MEINE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Zertifizierter **LernCoach**
- Zertifizierter **European Business Coach**
- Zertifizierte **Entspannungstrainerin**, sowie **Fitnesstrainerin A + B**
- DSLV Diplomierte **Schwimmlehrerin** sowie **Aquafitnesstrainerin**
- **Betreuungskraft** nach §43b/53b SGB XI
- Zertifizierte **Ernährungsberaterin** plus Zusatzqualifikation
Ernährungsberaterin in besonderen Lebenssituationen (Schwangere, Säuglinge/Kleinkinder und ältere Menschen)
- Geprüfte **Fachtrainerin** für **Senioren**sport inkl. der Lizenzen Osteoporose-Trainerin und Wirbelsäulen-Trainerin
- **DTB-Bewegungsexpertin** in der Pflege
- **DTB-Kursleiterin** Walking/ Nordic-Walking und **Stretching Instructor**
- Zertifizierte **Kindersporttrainerin**
- uvm.

MEINE ERFAHRUNGEN

- **35+ Jahre** im Bankwesen (davon 20+ Jahre in Führungspositionen)
- **25+ Jahre Ausdauersport** (u. a. 7-fache Ironman-Finisherin)
- **Vertretungskraft** an Grundschulen sowie **Schwimmlehrerin**
- **Mama** eines 13-jährigen Sohnes

Anmeldung?



Du hast Interesse?
Scanne einfach den
QR-Code und schreibe
mir direkt per WhatsApp.



Silke Neuser - Körper in Balance

✉ silke_neuser@t-online.de

📍 Poststraße 28A, 63589 Linsengericht | DE

+49 1724032776

Melde dich bei mir. Ich freue mich.
