



**Natascha Kaselj**



**Privat**

**... das sind wir!**

#### **Lizenzen und Zertifikate**

2008 PowerPilates® Instructor Matwork  
2007 DTB-Trainerin GroupFitness  
2006 DTB-Kursleiterin Pilates  
2005 DTB-Step-Trainerin  
2004 DTB-Aerobic-Trainerin  
1999 Übungsleiterin Fitness und Gesundheit (HTV)

Ich bin am 23. Januar 1977 in Frankfurt am Main geboren und wohne seit 2001 in Hofheim am Taunus.

In der Fitnessbranche bin ich jetzt fast 10 Jahre nebenberuflich tätig. Meine Erfahrungen habe ich in verschiedenen Vereinen und Studios im Rhein-Main-Gebiet sammeln können.

Bei der TSG Nordwest bin ich seit 1999 als Kursleiterin in den Bereichen Step-Aerobic, Pilates, BBP tätig.

**Step-Aerobic** - Das Step ist eine kleine Stufe, die in der Höhe verstellt werden kann. Durch ständiges Auf- und Absteigen, sowie durch Einsatz von Armen und Oberkörper wird die Koordination geschult, die Ausdauer verbessert. Step-Aerobic ist eine Form von Ausdauertraining mit verschiedenen Choreographien in unterschiedlicher Intensität. Für alle, die Freude an Bewegung zu fetziger Musik haben, bietet dieser Kurs ein sehr effektives Ausdauertraining.

**Pilates** - Das Training nach der Pilates Methode stärkt den gesamten Körper, insbesondere die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Pilates ist ein bewegungsorientiertes Ganzkörpertraining, dies spiegelt auch die Philosophie von Joseph H. Pilates „*Fortschritt durch Bewegung- Bewegung heilt*“ wieder. Pilates ist für alle geeignet: Es ist der Weg zu einem gesunden Körper, Geist und Seele. Machen Sie den ersten Schritt.