

FRIEDERIKE BOHNET

(Jahrgang 1983)

Geprüfte Qualifikationen der Trainerin:

- **Sport- und Gymnastiklehrerin**
- **Physiotherapeutin**
- **Osteopathin in Ausbildung seit 02/2010 (Dauer 5 Jahre)**
- **Aquafitnesstrainerin**

Leben ist Bewegung

Lebe & Liebe

Du musst nicht sein wie alle anderen

In meiner Erinnerung gibt es keine Zeit in meinem Leben in dem das Element Wasser nicht auftaucht!

Im Kindesalter gab es mir den nötigen Ausgleich für meine überschüssige Energie, jetzt bietet es mir Möglichkeiten zu mir und meiner Mitte zu kommen.

Im Kindes- und Jugendalter schwamm ich leistungsmäßig und verbrachte bis zu 4 Stunden täglich im nassen Element. Schon damals kam ich durch das Württembergische Kadertraining mit meinem heutigen Beruf in Kontakt.

Zu Anfang meiner ersten Ausbildung (2000-2003) kreuzte sich mein Weg mit Maren Ulfers, die mich schon kennt seit ich „ein laufender Meter“ bin und lernte mein Element auf eine ganz neue Art und Weise lieben und schätzen und wurde kurz darauf ein Teammitglied von Aquasport.

Durch meine Arbeit bei AQ versuche ich einen Funken meine Begeisterung für das Wasser zu den Teilnehmern überspringen zu lassen, um ihnen die Freude an der Bewegung, die Ressourcen des Wassers als Kraftquelle zu spiegeln und deren Übertragbarkeit in das Leben und den Alltag zu vermitteln.