



## Das ist Julia

### ***Fitness-Managerin | Pilates Bodymotion Ausbilderin | Heilpraktikerin***

Julia lebt, liebt und arbeitet seit 1997 in Hamburg.

Nach einer 2,5 jährigen Unterbrechung, um in München eine Ausbildung zur zeitgenössischen Tänzerin zu machen, kehrte sie in die Hansestadt zurück und absolvierte an der Meridian Academy – "Professional School of Aerobic and Fitness"-eine Vollzeitausbildung zur Fitnessmanagerin. Der erfolgreiche Abschluss im April 2004 beinhaltet nicht nur ihre erste Pilates Matwork Ausbildung, A-Lizenzen für den Bereich Aerobic und Fitness und eine Personal Trainer Lizenz vom „Bund Deutscher Personal Trainer“, sondern auch mehrere Semester in den Fächern: Sportbiologie, Ernährungslehre, Kommunikation, Funktionelle Gymnasitk, Prävention im Gesundheitssport, u.v.m. Besonders zwei Semester im Fach Pilates hinterließen einen tiefen Eindruck und weckten die Leidenschaft für die Pilates Methode.

Es folgten die ersten Jobs als Ausbilderin für Pilates Matwork für einen großen deutschen Fitnessausbilder. Anfang 2005 stieß sie auf die Pilates Bodymotion Methode und war sofort begeistert von diesem Konzept. Sie durchlief die gesamte Pilates Bodymotion Ausbildung für Matwork, Allegro und Studio Geräte und gehört seit Ende 2005 fest zum Ausbilder-Team.

Im September 2009 eröffnete sie zusammen mit ihrem Kollegen Christian Lutz das Pilates People Studio in Hamburg.

Es folgten zahlreich Fort- und Weiterbildungen u.a bei Elizabeth Larkam, Michele Larsson, Madeline Black.

Seit März 2016 ist sie „Staatlich geprüfte Heilpraktikerin“

„Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen und für sie persönlich gibt es nichts Spannenderes, als den menschlichen Körper. Die Arbeit mit der Pilates Methode ist ein wichtiger und erfüllender Teil ihres Lebens. Es fasziniert sie immer wieder zu sehen, welche positiven Veränderungen dieses Training bewirken kann, körperlich und auch seelisch.