

Ich freue mich darauf Sie und mit Ihnen zu bewegen und zu entspannen.

Michelle Jauslin



Seit 1998 Instruktorin, Personal Trainerin und Dozentin für Bewegung & Entspannung
Auftraggeber: Migros-Genossenschafts-Bund Zürich, Genossenschaft Migros Zürich & Basel, Klubschule Migros Zürich, Basel & Olten, Migros Fitnessparks Zürich & Basel, Hotel *The Dolder Grand* Zürich, verschiedene Fitness-Studios Zürich & Raum Basel, Universitätssport Basel, Schweizerischer Turnverband Aarau, diverse Firmen ganze Schweiz, Privatpersonen

Meine Weiterbildungen Bewegung, Entspannung, Ernährung & Erwachsenenbildung

- **Faszien u. myofasziale Releasetechniken im Yoga** (Prema Yoga)
- Diplom **TRX** Group Suspension Training-Instructor (Fitagon)
- Weiterbildung **Yoga/Pilates** Flying (Karolina Schmid)
- Weiterbildung **Yoga/Pilates** Core **Therapeutics** (Karolina Schmid)
- Diplom **Pilates** Matt Class (Karolina Schmid für Klubschule Migros)
- **M.A.X.** Instruktor (star education)
- Diplom **Zumba** Instructor Level 1 (Zumba Fitness)
- Workshop **Antara** (Klubschule Migros/star education)
- Weiterbildung **Flow Tonic** (Klubschule Migros)
- Diplom **Gymstick** Muscle Instructor (star education)
- Weiterbildung **Stretching** (Klubschule Migros/star education)
- Weiterbildung **Aerobic-Choreographie & Teaching** (Klubschule Migros)
- **Expertenausbildung Senioren- und Erwachsenensport** (Bundesamt für Sport)
- Diplom **Power Yoga** Instructor Level 1 (power yoga switzerland)
- Diplom **WellnessTrainer** (inkl. **Fitness-Instruktor**) mit **SVEB 1** (Klubschule Migros)
- Kursleiterausbildung **Dantao** (Detlef D! Soost, Klubschule Migros)
- Kursleiterausbildung **D! Dance Class** (Detlef D! Soost, Klubschule Migros)
- **Mastertraining Aerobic A-Lizenz** (Euro Education)
- Diplom **Natural Strength** Certification Instructor 1 (Schwinn Fitness Academy)
- Diplom **Spinning** Instructor (Mad Dog Athletics)
- Diplom **Venice Beach Elementals** Instructor (first-choice)
- Diplom **Aerofight** Basic Instructor (first-choice)
- Diplom **star Tae-Bo** Instructor (star education)
- Diplom **FILA Kick Power** Instructor (star education)
- Weiterbildung **Vor-/Nachdehnen** (Karin Albrecht)
- Weiterbildung **Step Aerobic 1** (IFAA)
- Diplom **Aerobic**-Instructor (IFAA)

Ich unterrichte und trainiere Sie in Deutsch und Englisch.

