

# TANJA ZWYSSIG

## SPORTLICHE AUSBILDUNGEN

- Tae-Bo® Advanced Trainer IFAA International/Leo Picardi Abschluss 2009
- Stretching Instrukturin STAR Education/Karin Albrecht Abschluss 2008
- Tae-Bo® Basic Trainer IFAA International/Leo Picardi Abschluss 2007

## ZIELE FÜR 2010

- HOT IRON Ausbildung
- SPEEDBALL Ausbildung
- ANTARA Ausbildung

## SPORTLICHER LEBENS LAUF

### Juli 2009

Trainingswoche in New York (Kettlebell, Speedball)

### Februar 2009

Eintritt in's Tae-Bo® Team St.Gallen

- Support als Tae-Bo® Instrukturin

### August 2008

Tae-Bo® Weekend, Schwarzwald/Deutschland

Support als Tae-Bo® Instrukturin

### Mai 2008

Tae-Bo® Fit- und Fun-Urlaub, Club La Santa/Lanzarote

- Support als Tae-Bo® Instrukturin

### November 2007

Tae-Bo® Fit- und Fun-Urlaub, Sharm-el-Sheikh/Ägypten

- Vorbereitung auf die Tae-Bo® Basic Prüfung
- Support als Tae-Bo® Instrukturin

### 2002 – 2007

- Teilnehmerin in div. Fitnesskursen (Aero-Dance, Body Toning, Kick-Power, Tae-Bo®)

### 1991 – 2002

Schwimmclub Uster / Schwimmclub Bülach

- Leistungssport Wettkampfschwimmen

### 1986 – 1991

- Schwimmschule ;-)

## TRAINERTÄTIGKEIT

- Tae-Bo® Instrukturin Sportcenter Schumacher, Dübendorf
- Tae Bo® Instrukturin ARENA225, Zürich
- Tae-Bo® Instrukturin Aushilfe in Dübendorf, St.Gallen, Dietikon