

SandradStr 21  
41061 MG  
Nahe Alter Markt



eXpress-Kontakt:  
Miriam Spancken  
01577 - 3041270

## VITA MIRIAM SPANCKEN

---

Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden sind, zusammen mit meinem Sohn und meiner Familie, die wichtigsten Dinge in meinem Leben!

Seit mehr als 18 Jahren bin ich aktiv in der Fitness- und Gesundheitsbranche tätig.

- Seit Mai 2010 Inhaberin von SAND 21 in Mönchengladbach
- Seit 2006 selbständige Trainerin mit den Schwerpunkten Pilates und Rückenfitness
- 1999-2005 Wellness und Sportlehrerin in verschiedenen Ferienanlagen in der Türkei, Tunesien, Fuerteventura und Mexiko bei den Veranstaltern Aldiana und Robinson
- 1993-1999 Leitung des Kursbereiches im Pro Vital Gesundheitszentrum in Münster und Inhaberin der Aerobic Ausbildungsschule „Move On“ in Münster
- 1990-1993 Ausbildung zur staatlich geprüften Sport- und Gymnastiklehrerin an der Timmermeisterschule in Münster
- 1989 Ausbildung zum Aerobic Instructor A-Lizenz beim DFAV in Hamburg



Während meiner beruflichen Laufbahn habe ich mich ständig weitergebildet. Von Step-Aerobic über Spinning, bis zum Yoga habe ich jeden Trend erlernt und unterrichtet, bis ich vor etwa 10 Jahren Pilates kennenlernte. Pilates ist für mich die optimale Trainingsmethode die das Gleichgewicht zwischen Beweglichkeit, Kraft, Lockerheit und Entspannung herstellt.

Ich lade Sie herzlich ein zu meinem Pilates Trainingsprogramm im SAND 21.

Fühle deinen Körper, spüre die Veränderung!

Ihre Miriam Spancken