



JEANNETTE FOLKE

Personal- & Fitnesstrainerin

PERSÖNLICHE DATEN

Geboren: 30.04.1975
...in Zürich

Familienstand: verheiratet

Kinder: 2 Söhne (02.04 u. 02.05)
(Betreuung jederzeit gewährleistet)

Kleinalbis 81
8045 Zürich

+41 79 542 54 51
jfolke@weightcoach.ch
www.WeightCoach.ch

SPRACHEN

Deutsch: ■■■■■■■■■■
Englisch: ■■■■■■■■
Tschechisch: ■■■■■
Französisch: ■■■■■

ZÜRICH, November 2017



TÄTIGKEIT

seit März 2016

Selbstständige dipl. Personaltrainerin, dipl. Fitness- und Ernährungstrainerin, zert. Power Plate®- trainerin

Folke Personal Training powered by
WeightCoach.ch by J. Folke



AUSBILDUNG / WEITERBILDUNGEN

2017 (März-Okt)

Dipl. Personaltrainerin, SAFS, Zürich

2017

Dipl. BOSU® Integrated Balance Trainer, SAFS Zch

2016

Dipl. Fitnesstrainerin, SAFS, Zürich

2016

Dipl. Fitnessbetreuerin, SAFS, Zürich

2016

Zert. Power Plate®-Trainerin, Fit3 (PP®)

2015

Dipl. Ernährungstrainerin, SAFS, Zürich

seit 2006

div. Ernährungskurse/-Seminare



KURSE (zusätzliche Vertiefung zu den Ausbildungen)

(Kursiv: geplant & gebucht)

09 / 2017

Ohne Kapital zum eigenen Fitnesscenter, SAFS Z.

09 / 2017

Kleingruppentraining am Functionaltower, SAFS Z.

09 / 2017

Outdoor-Training, Bootcamps, SAFS Zürich

08 / 2017

Functional Basics, SAFS Zürich

06 / 2017

Sensomotorik mit BOSU, SAFS Zürich

04 / 2017

Ernährung im Ausdauersport, SAFS Zürich

04 / 2017

Smarter trainieren mit Polar, SAFS Zürich

04 / 2017

Funktionelles Training mit Kleingeräten, SAFS Z.

03 / 2017

Biokinematik: Wie der Körper funktioniert, SAFS & FIVE Concept

02 / 2017

BLS-AED Wiederholungskurs, SAFS Zürich

01 / 2017

Trainingsplanung im Fitness, SAFS Zürich

01 / 2017

99 Tipps zum Abnehmen

11 / 2016

Existensgründung: Der erfolgreiche Start in die Selbstständigkeit, SAFS Zürich

10 / 2016

Einführung ins Vibrationstraining, SAFS Zürich

09 / 2016

Laktat ABC, SAFS Zürich



INTERESSEN & HOBBYS

Nach einer jugendlichen "Karriere" als Fussballerin wurde ich im alpinen Skirennsport gross. Nach meiner aktiven Wettkampf-Zeit genoss ich die Zeit als Skilehrerin (J & S Leiterin).

Wintersport = Leidenschaft, nicht nur ein Hobby.

Heute bin ich vorwiegend mit der Familie auf dem Snowboard. Im Sommer auf dem Wakesurfboard oder Skateboard.

Dazu kommt Ausdauer- und Krafttraining (Joggen, Functionaltraining und Power Plate®)