



Kerstin Troch

Tätigkeit: 2. Fachliche Leitung des Fitnessbereichs

Berufliche Qualifikationen:

Diplom-Sportökonomin (Univ.) mit Zusatzzertifikat Gesundheit und Fitness, European Master of Sport Management

Nordic Walking-Lehrerin (DWI), Fortbildung „Nordic Walking bei Rücken- und Nackenbeschwerden“

Spinning Instructor (Star Trac)

Inlineskate Instructor (gem. Richtlinien Dt. Inlineskate Lehrer Verband e.V.)

Trainerin für präventives **Rückentraining** (BSA)

Kursleiterin für die **Präventionskurse** „Fitness special“, „Fitness basic“

„Rücken special“ und „Rücken basic“ der Techniker Krankenkasse

Thera-Band® und Gymstick® Instructor (Thera-Band® Academy) **Pilates** matwork Trainerin (BSA)

Personal Trainer (Glucker Kolleg)

Ernährungscoach (Glucker Kolleg)

Kinesiology **Taping** (K-Active)

Übungsleiter-C-Lizenz Breitensport Kinder/Jugendliche (BLSV)

Dt. Rettungsschwimmabzeichen Silber (DLRG)

Hobbies: Triathlon
Fitnessstudio
Inlineskaten
Skifahren
Skitourengehen
Schlittschuhlaufen



Sportliche oder andere Auszeichnungen:

Half Ironman (Triathlon)-WM 2007: 32. Platz AK
ITU Langdistanz WM 2010: 12. Platz AK
Ironman Kärnten, 2009, 2010: 14. Platz AK (Bestzeit 11:08h)
Bayerische Meisterschaften Triathlon: 2. Platz 2007,
3. Platz 2005 + 2008
1. Platz Obb.+Bay. Meisterschaften Duathlon 2005, 2010, 2011
Speerwurf: 1. Platz: Oberbay. Meistersch. 1996, 1998;
Südbay. Meisterschaften 2011; Bay. Meistersch. 1998,1999;
1. Platz Obb. + Bay. Bestenliste 1998
1. Platz: Oberbay. Crosslaufmeisterschaften 1995
1. Platz: Oberbay. Bestenliste 1994 im 2000m-Lauf;
1995 im 1500m-Lauf
Bestzeiten Marathon: 3:21h / Halbmarathon: 1:33h /
800m-Lauf: 2:21min

Wichtiges: Ich gebe mein Bestes für Euch!

Sagt mir Euer Ziel und wir werden gemeinsam alles dafür tun,
um es auf effiziente Art und Weise zu erreichen!