

Hallo, wer bist du?

Mein Name ist Caroline Seidig und ich bin in Berlin geboren und aufgewachsen. Meine Kindheit wurde zum großen Teil durch die aktive Arbeit bei den Pfadfindern geprägt. Was hier nur nach Abenteuer klingt, ist aber viel mehr: es hat mich grundlegend verändert und wachsen lassen, da man hier das Prinzip des „Learning bei Doing“ (erfahrungs- und handlungsorientiertes Lernen) erfährt, Anerkennung von Verantwortlichkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit und Bereitschaft zur Zusammenarbeit.

Nach der Schule habe ich auf der Schulfarm Insel Scharfenberg im Zuge eines freiwilligen ökologischen Jahres gearbeitet und im Anschluss das Studium Geologie/ Paläontologie bis zum Diplom absolviert. Während ich gerne in diesem Beruf gearbeitet habe, zum Beispiel in der Universität als wissenschaftliche Mitarbeiterin oder als Lektorin auf Schiffen in der Antarktis, hat sich doch schon parallel die Liebe zum Sport und zum Trainer- sein entwickelt. Ich mochte es schon immer, vor Gruppen zu stehen, zu lehren und Wissen zu vermitteln, egal auf welcher Ebene.

In meiner Freizeit ist meine Passion das Singen im Chor, sowie graphisches Gestalten von Flyern und Plakaten. Kreativität auf allen Ebenen hat mich mein Leben lang begleitet.

Was sind deine beruflichen Qualifikationen?

Nach meinen Arbeiten als Geologin/ Paläontologin habe ich mit Ausbildungen zur Trainerin verschiedener Kursformate begonnen, vorerst KANTAERA®, JUMPING®, Anti Gravity Yoga und schließlich DEEPWORK. Und mit dieser Ausbildung begann dann mein tieferes Interesse am menschlichen Körper als eine Einheit, sodass ich aufbauend die Ausbildung zum Fitnesstrainer (A und B- Lizenz) absolvierte. Es schlossen sich noch viele weitere Formate und Fortbildungen an, um mein Wissen zu vertiefen. Meine letzte absolvierte Ausbildung war die zur BODYART Trainerin. Mit diesem Format habe ich meine Leidenschaft zum funktionalen Training mit dem eigenen Körpergewicht entdeckt. Speziell interessiert mich hier das Thema „Mobility“.

Des Weiteren habe ich von 2015- 2018 als Salesmanagerin bei der Firma Gymflow gearbeitet, einer Buchungsplattform für Fitnessaktivitäten in Berlin und ganz Deutschland. Hier habe ich JUMPING® Fitness- Trampoline vertrieben.

Wie lange bist du schon im deen aktiv?

Ich habe im Oktober 2018 im deen begonnen. Ich hatte das Studio kennen gelernt, als ich dort DEEPWORK Kurse vertrat und mich sofort in den Charme des Studios verliebt. Ich hatte gerade auch eine Verkaufsausbildung der Beyreuther Academy absolviert und passte dadurch gut in das Team. Im Herbst 2021 begann ich dann zusätzlich als Kurskoordinatorin im deen tätig zu sein. Zum Juni 2022 übernahm ich die Position der Studioleitung und seit August 2023 bin ich dort als Geschäftsführerin tätig.

Was magst du am deen besonders?

Ich lebe für die Philosophie des Studios: Aufmerksamkeit, Freundlichkeit, Transparenz und Respekt. Das gesamte Team unterstützt die Trainierenden in ihren individuellen Bedürfnissen, wir stehen für Offenheit in den Beratungen und erschaffen dadurch für jede/n ein sinnvoll gestaltetes Training. Der familiäre Umgang untereinander schafft eine warme und wertschätzende Atmosphäre. Im deen ist keiner nur eine Nummer, sondern jede/r

Teilnehmer/in wird gesehen, es besteht ein großes Gemeinschaftsgefühl! Und dieses Gefühl wird einem täglich auch zurückgegeben und man kommt täglich automatisch mit positiver Energie ins Studio! Ich liebe das!

Was für Sport machst du selbst gerne?

Ich liebe Sport, bei dem ich mich richtig auspowern kann. DEEPWORK steht hier ganz oben auf meiner Liste, direkt gefolgt von JUMPING Fitness. Inzwischen habe ich aber begriffen, dass das bewusste Training für Körper, Geist und Seele ebenso wichtig ist, daher wird BODYART immer mein Hauptsport bleiben, in dem ich mich auch jährlich fort- und weiterbilde. Mein Motto: BEWEGUNG HEILT!

Hast du eigene sportliche Ziele?

Ich möchte gerne wieder viel und lange schwimmen! Das war früher mein Lieblingssport, aber ich habe das Jahre kaum noch praktiziert! Außerdem würde ich gerne noch eine Kampfsportart erlernen!

Hast du eine persönliche ‚Hassübung‘?

Klimmzüge und Liegestütz

Wie motivierst du dich selbst zum Sport machen?

Das Wissen, wie gut es mir NACH dem Training geht, dass ich den Kopf frei bekomme und mich absolut ausgeglichen und glücklich fühle. So kann ich gut mit stressigen Situationen umgehen!

Was ist dein ‚guilty pleasure‘

Ich fiebere jedes Jahr dem Beginn von „Germanys next Topmodel“ entgegen und freue mich jede Woche wie ein Kind, wenn ich zusammen mit meinem Freund mit einer Portion Bistro Baguettes und einem Cocktail eine neue Folge schauen kann 😊