

**Hallo, wer bist du?**

Ich bin Nika, geborene Berlinerin, jedoch jetzt in Potsdam lebend. Ich habe zwei sehr unterschiedliche Jobs und bewege mich am liebsten mit meinem Rad vorwärts. Ich lese, singe, reise, und koche gerne (nach Rezepten!). Ausserdem bewege mich sehr gern und liebe die italienische Sprache .

**Was sind Deine beruflichen Qualifikationen?**

Ich habe einige berufliche Qualifikationen, im Sport: Yogalehrerin und bodyART-Trainerin

**Wie lange bist Du schon im Deen aktiv?**

Seit 2011 als Trainerin und zusätzlich am Tresen seit 2022. Davor war ich selbst Mitglied im Deen.

**Was magst Du am Deen besonders?**

Die familiäre Atmosphäre, die tolle Zusammenarbeit im Team, keine überfüllten Kurse

**Was für Sport machst Du selbst gerne?**

bodyART Training, Rad fahren, Yin Yoga, Beachvolleyball, Aerobic, Step-Aerobic, wandern

**Hast Du eigene sportliche Ziele?**

Möglichst beweglich zu bleiben, bis ins hohe Alter!

**Hast Du eine persönliche „Hassübung“?**

Vorbeuge im Sitzen mit gespreizten Beinen

**Wie motivierst Du Dich selbst zum Sport treiben?**

Es bedarf oft keiner Motivation, mir ist einfach nach Bewegung...und wenn, dann reicht der Gedanke an das supergute Gefühl danach 😊

