

Lena Stelzenmüller

Coach für Gesundheit und Bewegung



ÜBER MICH

Als Expertin für Gesundheit und Bewegung entwickle ich praxisnahe Konzepte für Unternehmen und Privatpersonen, die Gesundheit als wertvolle Ressource verstehen. Mein Ziel: nachhaltige Impulse für mehr Energie, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Mit langjähriger Erfahrung in Rehasport, Pilates, GroupFitness und funktionellem Training bringe ich fundierte Expertise aus der Fitness- und Gesundheitsbranche ein. Seit 2023 bin ich Mitinhaberin des Boutique-Studios LEVEL UP für Yoga und Pilates in Kirchseeon (Münchner Osten).

2025 habe ich meine Tätigkeit als Referentin für den Bayerischen Turnverband aufgenommen und bilde Übungsleiter:innen im Bereich Sport und Bewegung aus.

MEINE LEISTUNGEN

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Gesunde Mitarbeitende – weniger Ausfälle, mehr Energie im Unternehmen.

Personal Training & Gesundheitscoaching

Individuelle Betreuung für Fitness, Wohlbefinden und nachhaltige Veränderung.

Inklusion, Bildung & Engagement

Projekte, Workshops und Impulse für Teilhabe und Bewusstseinsbildung.

KONTAKT

Lena Stelzenmüller
Postfach 1209, 85553 Ebersberg
Tel.: +49 173.8923823
www.lena-stelzenmueller.de