



**Susan Fröhner**  
Health Mentor

## KONTAKT

Püntstrasse 12  
8132 Egg b. Zürich  
079 321 09 79  
[hallo@GesunderLebensStil.ch](mailto:hallo@GesunderLebensStil.ch)

## PERSÖNLICHE DATEN

Geboren am 20.04.1980  
Staatsangehörigkeit: CH

## SPRACHEN / IT- KENNTNISSE

**Deutsch:** Muttersprache

**Englisch:** BEC Vantage

**Spanisch:** Anfänger

**IT:** Microsoftanwendungen, ERP,  
Adobe (Illustrator, Photoshop,  
In Design)

## INTERESSEN

Sport, Reisen, Yoga, Tanz



## BERUFLICHER WERDEGANG

- 04/2019 - dato  
**Selbständig** bei Gesundheitscoach Susan Fröhner  
Integrales Gesundheits- und Veränderungscoaching  
Ernährungsguide  
Personaltrainerin  
Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin
- 06/2016 - 02/2018  
**Projektmanagerin** bei Smart Concept AG in Volketswil  
Planung Projekte (Ziele, Milestones, Ressourcen)  
Koordination und Kommunikation intern und extern  
Analyse, Auswertung und Aufbereitung Daten  
Präsentation Ergebnisse und Handlungsempfehlungen
- 10/2013 - 04/2016  
**Produktmanagerin** bei Pakka AG in Zürich  
Produktmanagement, Produktentwicklung  
Marketing, Budgetverantwortung, Marketingplanung  
Qualitätsverantwortung  
Verkauf, Neuaquise, Key Account Betreuung  
Messevorbereitungen
- 06/2011 - 09/2013  
**Studiengangs-Koordinatorin** bei Kalaidos Fachhochschule  
in Zürich  
Koordination Studierenden und Lehrpersonal  
Planung Stundenplan und Einsatzplanung Lehrpersonal  
Organisation Events (Diplomfeier, Lehrveranstaltungen, etc.)  
Betreuung Praktikant
- 08/2007 - 05/2011  
**Fitness-Instruktorin** bei Fitnesscenter Kraftwerk in Chur  
Personal- und Gruppen-Training  
Personaleinsatzplanung und Ferienplanung  
Einkauf und Logistik Verbrauchsmaterial



## AUSBILDUNG / STUDIUM

- 2009 - 2013  
**Bachelor Betriebsökonomie**  
Hochschule für Technik und Wirtschaft in Chur  
Vertiefungsrichtung Sportmanagement  
Bachelorarbeit: Fit im Alltag – Konzipierung eines Events für den  
Migros-Genossenschafts-Bund im Bereich Gesundheitsprävention
- 1996 - 1998  
**Reproherstellerin**  
Hauchler Studio in Biberach



## WEITERBILDUNGEN

- 05/2020 – 12/2020  
**Positive Psychologie** bei IPPM in Graz
- 05/2019 – 12/2020  
**Nature & Achtsamkeits-Coach** bei Living Sense in Zürich
- 08/2019 – 01/2020  
**SVEB 1** bei Living Sense in Zürich
- 11/2018 – 05/2019  
**Integral Coach** bei Living Sense in Zürich
- 12/2018 – 07/2019  
**Online Kongress** bei Mindheart Online Kongress University
- 11/2018 – 04/2019  
**Advanced Sports and Exercise Nutritional Advisor** bei The Health Sciences Academy in London
- 04/2018 - 06/2018  
**Field Guide Course** bei Eco Training in Botswana, Südafrika
- 05/2014 - 03/2016  
**Vinyasa Yoga 500h TT** bei Vinyasa Yoga Akademie in Baar
- 2008 - 2015  
**Div. Group Fitness-Kurse**, diverse Ausbildungsorte
- 06/2007  
**Med. Trainingstherapeutin** bei SVGS in Zürich
- 2004 - 2005  
**Dipl. Wellnesstrainerin** bei Klubschule Migros in St. Gallen



## NEBENTÄTIGKEITEN

- 09/2018 – 11/2018  
**Freiwilligenarbeit** im Tierheim Pfötli in Winkel
- 02/2018 - 08/2018  
**Sabbatical** in Neuseeland, Südafrika, Ecuador
- 03/2016  
**Freiwilligenarbeit** im Pflegeheim Mattenhof in Zürich
- seit 10/2015  
**Fitness Instructor** in Klubschule Migros in Zürich
- seit 10/2015  
**Personal Coach** bei Crossbootcamp in Zürich
- 12/2014 – 12/2015  
**Vinyasa Yogalehrerin** bei Yoga Corner in Schlieren
- 11/2014  
**Volunteer** bei Swiss Cup in Zürich
- 03/2010 - 07/2010  
**OK / Staffbetreuung** bei Kidsevent.gr in Chur
- 04/2006 - 11/2009  
**Fitness Instruktor** im Fitnesscenter Fitnesstower medical in Chur  
Projekte: Balance-Station (Anleitungsvideos),  
Trainingsstation Seilzug (Plakat mit Übungsauswahl):  
Übungsauswahl, Ausführung der Übungen,  
Mithilfe bei Implementierung und Aufbau  
Raumkonzept: Entwurf, Entwicklung und Umsetzung