



# MARC KEHLER

## FUNCTIONAL FITNESSTRAINER



### Kontakt

**Marc Kehler**  
Amstetterstr. 61  
70329 Stuttgart  
01522/8471176  
marckehler@web.de

### Kurszeiten

**Jeden Montag**  
**16:30–17:30 Uhr**  
**CVJM Stuttgart**

### Sportbegeisterte Unternehmen | Stuttgart

Hallo zusammen,

mein Name ist Marc! Als langjähriger BodyCROSS-Trainer freue ich mich, Euch ein Sportangebot machen zu dürfen. Mein Ansatz verbindet sportliche Praxis mit pädagogischem Know-how aus meinem Lehramtsstudium. So kann ich die Übungen nicht nur effektiv vermitteln, sondern auch gezielt auf Eure individuellen Bedürfnisse abstimmen.

Was erwartet Euch? Im Fokus stehen Ausgleichsübungen zur Bürotätigkeit. Wir verbessern die Beweglichkeit, die Koordination und die Kraft in einem Paket, um einen starken Ausgleich zum Arbeitsalltag zu schaffen.

**Egal welches Fitnesslevel – jeder kann mitmachen:** Das Training in unseren Gruppen ist für **jede Schwierigkeitsgruppe** konzipiert. Durch verschiedene Varianten für jede Übung stelle ich sicher, dass Einsteiger sicher trainieren und Fortgeschrittene gleichermaßen gefordert werden. In 60 Minuten arbeiten wir strukturiert an Eurem Wohlbefinden.

- **Warm-up & Core-Teil:** Mobilisation und Fokus auf einen starken Bauch und Rücken
- **Workout:** Das Herzstück für Ausdauer und Kraft
- **Mobility:** Aktiver Ausklang für eine entspannte Fortsetzung des Tages

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Euch fit zu bleiben!

Mit sportlichen Grüßen



# MARC KEHLER

## FUNCTIONAL FITNESSTRAINER



### ERFAHRUNG

#### **Firmenfitness Coach**

**Finanzamt Stuttgart 1-4, Kö, ZBP und OFD**

Mai 2023 – Heute

BodyCross-Kurse (Fitnesslevel 1-3) und Mobility.

#### **Group Fitness Instructor**

**TopFit Fitness- und Freizeitanlagen**

November 2025 – Heute

Trainer für Functional Fitness (Fitnesslevel 1-3).

#### **Kursinstruktor**

**McFit Stuttgart-Mitte und Stuttgart-Feuerbach**

Januar 2023 – Heute

Pump, Shape, Bauch-Beine-Po, Total-Body-Workout, Sixpack, HIIT.

### QUALIFIKATIONEN

„Hohe Fachkompetenz in funktionaler Beweglichkeit, gepaart mit Leidenschaft für Gruppenfitness. Ich motiviere, inspiriere und passe mein Coaching flexibel an jedes Fitnesslevel an.“

#### **Sport und Fitnesstrainer**

**CVJM Stuttgart**

Februar 2026-Heute

Trainer für Functional Fitness (Fitnesslevel 1-2) und Mobility.

#### **BodyCross Functional Fitnesstrainer**

**Athletic & Fitness Club Leonberg, Gerlingen, Mönchingen**

Juni 2019 – Mai 2024

BodyCross-Kurse (Fitnesslevel 1-3), BodyCross Strength, BodyCross light, Strength plus und Mobility.

#### **BodyCross Functional Fitnesstrainer**

**Hebammenpraxis Hemmingen**

Mai 2022 – April 2023

Funktionales Training für Wiederaufbau Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach Schwangerschaften.

### AUSBILDUNG

#### **BodyCROSS Functional Fitnesstrainer**

**Athletic & Fitness Club Mönchingen**

Abschlussprüfung BodyCROSS Functional Fitnesstrainer und Erwerb der BodyCROSS Lizenz im Juli 2019, Ausbildung Langhantel, Kettlebell, Slingtrainer, Mobility- Bereich, CrossFit.