



Das ist Maike

Sportwissenschaftlerin und -therapeutin | Personal Trainerin | Redcord Instructor | Pilates Bodymotion Trainerin für Matwork und Studiogeräte | Assistentin im Bodymotion Ausbildungsteam

Schon früh startete Maike Hoyck als Trainerin im Verein und als Referentin für Tanz und Bewegung bei der Sportjugend Niedersachsen ihren beruflichen Werdegang. Noch immer ist sie als Ausbilderin im Bereich "FWD im Sport" für den DOSB tätig. Die Kontakte und Erfahrungen dort führten zu Ihrem Sportstudium an der Deutschen Sporthochschule in Köln, welches sie nach einigen Jahren dort erfolgreich abschließen konnte.

Neben dem Studium von "Bewegung, Erlebnis und Sport" lernte sie die Pilates Bodymotion Methode kennen und gehörte zum Eröffnungsteam des Bodymotion Studios in Rodenkirchen. Hier lernte sie von den unterschiedlichen Trainerpersönlichkeiten des Bodymotion Teams die Methode in seiner Gänze kennen und lieben. Mit Begeisterung machte sie die Ausbildungen für Matwork, Allegro und Studiogeräte, bevor sie dann nach Hamburg umzog. Drei Jahre Sporttherapie im Rückenzentrum am Michel, als Teil eines Teams für multimodale Schmerztherapie folgten. Gleichzeitig etablierte sie sich nebenberuflich als Personal Trainerin unter dem Namen "maiTRAINING" in Hamburg. Zukünftig wird sie in Hamburg und Hannover als Personal Trainerin arbeiten. Die Arbeit mit den Slings im Redcord Active System, sowie mit Kettlebells und anderen funktionellen Tools in Kombination mit der Pilates Methode und der REBODY FT Ausbildung bilden ihren inhaltlichen Schwerpunkt.