



Anja Filzek | Trainerin | Coach  
Vorbergstr. 3  
10823 Berlin  
www.aido-coaching.de



## Lebenslauf

- 2021 - 2024 Projektleitung für GESUFit e. V. „Berlin bewegt sich“ / „Sport im Park inklusiv“ Familiensport im Volkspark Wilmersdorf, Feriencamp „Mein bewegter Sommer“ Sportmetropole Berlin in Zusammenarbeit mit der Senatsverwaltung Berlin Sportangebote schaffen für niederschwellige Zielgruppen.
- Seit 2019 Yogalehrerin, Übungsleitung „Sport im Park inklusiv“, insbesondere für Menschen mit Beeinträchtigungen, Bewegte Mittagspause, Fitness, Reha [www.gesufit-berlin.de](http://www.gesufit-berlin.de)
- 2020 Yogaausbildung nach RYT 200 plus Zusatzqualifikation (Vollzeit 5 Monate)
- 2019 **Freiberuflich als Trainerin/Coach bzw. im Marketing**  
Auftraggeber:  
- Job-, Life- und Healthcoaching: perspektio coaching GmbH  
- Screenings und Coaching: Gesundheit in Bewegung GmbH  
- Kindertraining: Kita Schönefeld, Sport im Park: gesuFit e.V.  
- Performance Marketing: Olaf Dicker GmbH / 5w-50.de
- 2018 **Öffentlichkeitsarbeit bei der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. / angestellt**  
- Qualifizierung als Systemischer Coach (QRC zertifiziert bis 2019)  
- Gründung AIDO Coaching - [www.aido-coaching.de](http://www.aido-coaching.de)
- 2016 – 2017 **Umorientierung zur Gesundheitsberaterin**  
- Schwerpunkt Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) / Coach am Campus naturalis Berlin:  
Seminare Diätetik, Achtsamkeit, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training u. v. m.  
- Praktikum Deutsche Bahn Fernverkehr im BGM
- 2009 – 2016 **Inhaberin der Kreativagentur attranfer Web & Print**  
Auftraggeber  
- Meeting- und Kongressmanagement: Bayer Pharma  
- Dozentin Social Media Honorarauftrag: Lette-Verein Berlin  
- gobildung: Teamspiele und Videotraining für Schüler auf Klassenfahrten  
- Marketing Managerin eines Lifestylmagazins: proud magazin  
- Pressereferentin, Veranstaltungsorganisation: Kunstleben Berlin  
- Projektmanagerin für die Kultur- und Kreativwirtschaft / Tangosänger Fernando Miceli  
- Consulting & Social Media für die Kreativwirtschaft: u. a. Salon Orchester Berlin
- 1989 – 2009 **PR- und Eventmanagement / Konzeptionerin**  
- Entwicklung PR Botschaft und Pressereferentin für ConcenterArt e.V.  
- Director PR im Bereich Healthcare: ART.media Public Relations / angestellt  
- Konzertmanagement Fernando Miceli & Band: Filzek Kulturmanagement  
- Relaunch Webseite Harry Brot GmbH: i. A. gosub communications  
- Eventmanagement drei Jahre infolge Galas u. ITB-VIP-Dinner konzipiert und betreut  
i. A. von a5 – Gesellschaft für interaktives Marketing mbH  
- Assistentin der Geschäftsleitung, Anzeigenabwicklung: Rimbach Verlag e. K. / angestellt  
- PR-Referentin und Marketing-Assistentin: Teamhaus GmbH & Co / angestellt
- Ehrenamt**  
2015 – heute BUND Energieberaterin / Themen Naturschutz und Nachhaltigkeit  
2011 – 2016 TangoGenial e.V.; Vorsitzende des Tangovereins zur Förderung der Tangokultur
- Studium**  
1989 – 1996 Diplom-Medienberatung mit fachwissenschaftlicher Vertiefung Kunstwissenschaft Kunstwissenschaft/Romanistik im Grundstudium: Technische Universität Berlin
- Auslandserfahrung**  
9/1997 – 11/1997 Aufbauarbeit in Accra/ Ghana einer pädagogischen Schreinerei  
9/1993 Certificat d'Études Françaises / Université Catholique de Lyon, Chambéry
- EDV-Kenntnisse** MS-Office, Social Media Tools, Wordpress, Photoshop, Indesign, CMS-Kenntnisse
- Sprachen** Englisch und Französisch fließend, Spanisch Grundkenntnisse  
**Sonstiges** Social Media, Yoga, Tango, Aikido, Kfz-Führerschein