

Mag. Carla Gößeringer

ganzheitliche Bewegungspädagogin, Rhythmikerin, Pilates-Lehrerin

geb. 1975 in Wien

- seit 2006 Inhaberin und Leiterin vom Studio für ganzheitliche Bewegung „CARLA bewegt“ und Unterrichtstätigkeit im eigenen Studio
- Mitglied beim ÖBR (Österreichischer Berufsverband für RhythmikMB)
- Mitglied beim PVA (Pilates Verband Austria)

Ausbildung

- seit Oktober 2018: Pilates Studiogeräte Ausbildung (Pilates System Europe, Anna Schrefl)
- 2017-2018: Spiraldynamik Fachkraft Level Basic (Spiraldynamik Akademie, Anna Schrefl)
- 2016-2017: Pilates Reformer (Arge Pilates West)
- 2013-2014: Pilates-Lehrerausbildung (BodyMotion Pilates Köln)
- 20.03.2006: Magisterprüfung mit Auszeichnung bestanden, Magisterarbeit: „*Bewegung und Rhythmik für Menschen ab dem 60. Lebensjahr*“ (Univ. f. Musik und darst. Kunst Wien)
- 10/2005 – 07/2006: Pilateslehrausbildung (Universitätsinstitut Wien)
- 10/2005 – 03/2006: Magisterstudium „Musik- und Bewegungspädagogik“, (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
- 10/2004 – 06/2005: Beurlaubung vom Studium (Karenzierung)
- 10/2003 – 06/2004: Magisterstudium „Musik- und Bewegungspädagogik“ (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien)
- 18.6.2001 Diplomprüfung mit Auszeichnung bestanden
- 10/1997 – 06/2001: Diplomstudium „Musik- und Bewegungserziehung“ (Universität für Musik und darstellende Kunst Wien; Schwerpunkte: Sonder- und Heilpädagogik, Improvisation und Bewegungsbegleitung, Klavier)
- 13.6.1994 Matura
- 09/1989 – 06/1994: HTLVA Wien 5 Spengergasse, „EDV und Organisation“
- 09/1985 – 06/1989: BG Baden Frauengasse
- 09/1981 – 06/1985: VS Möllersdorf

Unterrichtserfahrung

- seit 2002 Rhythmik für Erwachsene, Senioren, Kinder und in der Sonder- und Heilpädagogik
- seit 2006 Pilates, Entspannung, Körperwahrnehmung, Tanzimprovisation
- seit 2009 Seminartätigkeit (Pädagogische Hochschule NÖ Baden, BestAgeConsulting, u.a.)
- 2010-2017 Klinikum Malcherhof Baden (Rhythmik und Körperwahrnehmung)
- 2012-2016 Sling Training
- seit 2013 Faszien Training, Faszien Pilates, Faszien Tanz
- seit 2017 Pilates Reformer

Fortbildungen

2018

- bewusstes Erleben der Organe – Herz & Atmung (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)

2017

- gesunde Wirbelsäule (Arge Pilates West, PT Manfred Mühlmann)
- fundamentals for mat (PVA, Madeleine Black)
- reformer/wunda chair „sole to spine“ (PVA, Madeleine Black)

2016

- Pilates als ergänzende Bewegungsmethode zur Therapie bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen (Polestar Köln, Alexander Bohlander)
- Beinachsentraining im Pilates (Polestar Köln, Alexander Bohlander)
- Strukturelle Pilates Integration (Bodymotion Pilates Köln, Britta Brechtefeld)

2015

- Pilates Dos & Don'ts (Krankheits- u. Beschwerdeb.), (Bodymotion Pilates Köln, Till Brdiczka)
- Pilates Advanced u. Choreographie (Bodymotion Pilates Köln, Elke Platow)
- Beckenboden (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)

2014

- Schultern – Nacken (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- Darm (Franklin Methode, Brigitte Ferchichi)
- Pilates mit Kleingeräten (Bodymotion Pilates Köln, Ute Weiler)
- Faszien Pilates (Bodymotion Pilates Köln, Stefanie Rahn)

2013

- Sling Pilates (Euro-Education, Christiane Wolff)
- Sling Trainer (SlingFitness Trainer, Stefan Penther)
- Faszienfitness (InfoMed, Markus Rossmann)

2010 Entspannungstechniken (USI Wien)

2010-2013 Amos Hetz Movement Studies

2003

- Seniorentanz plus (Seniorentanz Österreich)
- NewDance (Freiburg, D)

2001-2005 div. Tanzworkshops im Rahmen von ImpulsTanz Wien (Authentic Movement, Moderner Ausdruckstanz, Tanzimprovisation, ContactImprovisation, Butho, Afro, Contemporary Technique, Limon, u.a)

Künstlerische, kreative und musikalische Tätigkeiten

- Leitung und Mitwirkung künstlerischer Musik- und Tanzproduktionen
Tanzquartier Wien, Theater des Augenblicks Wien, WUK, KulturInitiative INK Berndorf, u.a.
- seit 1990 Organistin, evangelische Kirche Traiskirchen