

Jil Keller

Lebenslauf



Persönliches

Geburtstag 21. Juni 1988
Geburtsort Schaffhausen
Nationalität Schweiz
Zivilstand ledig
Hobbys Yoga, Tanz, Lesen, Natur, Musik

Beruflicher Werdegang

BEWEGIGSATELIER BERN

2020 – heute Selbständig als Medizinische Masseurin und Trainingsleiterin

DIVERSE INSTITUTIONEN

2013 – heute Instruktoren für Pilates, Seniorensport, Erwachsenensport, Athletiktraining, Konditions- und Koordinationstraining sowie Yoga

INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT, UNIVERSITÄT BERN

FS 2023 Stellvertretende Dozentin in Tanz

MOTIO AG

2019 – 2020 Freelancerin als Gesundheitsexpertin und Sportberatung

INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT, UNIVERSITÄT BERN

2016 – 2020 Administration und Koordination des MAS in Dance Science

SCHULE MÜNCHENBUCHSEE

2019 Stellvertretung Sportunterricht Primarschule

SÜSSBACH THERAPIEN AG, BRUGG

2019 Sporttherapeutin im medizinischen Trainingscenter

PHYSIO - PRAXIS FÜR SPORT UND ERGONOMIE GMBH, ZOLLIKOFEN

2014 – 2018 Med. Masseurin, Instruktoren Pilates und Praktikantenbetreuung

FC MÜNSINGEN, HERREN 1. LIGA

2013 – 2016 Medizinische Masseurin/ Betreuerin

Weitere berufliche Tätigkeiten

MAS DANCE SCIENCE, INSTITUT FÜR SPORTWISSENSCHAFT, UNIVERSITÄT BERN

2019 Erstellen des Online-Videokurses 'Basic Anatomy for Dancers'

HORNETS, HERREN 1. LIGA

2018 Coaching Workshop 'Mentale Stärke im Unihockey'

CSS VERSICHERUNG

2018 Leitung des Team-Workshops 'Bewegung und Ergonomie am Arbeitsplatz'

Ausbildung

UNIVERSITÄT BERN
2015 - 2017 MSc in Sports Science in Research

UNIVERSITÄT BERN
2011 - 2015 BSc in Sports Science

TRISANA, PROPHYLAXE SCHULE
2008 - 2014 Med. Masseurin EFA (berufsbegleitend)

ROHRSCHACH, ROTTERDAM, MADRID
2007 – 2011 Studium in Bühnentanz

Yoga Ausbildungen

YOGA RITUAL, THUN
2022 - 2023 YTT Aufbau (300+h)

WAY YOGA, ONLINE
2021 - 2022 Hormon Yoga (100h)

YOGA SKY, BERLIN
2021 Myofascial Release & Yin Yoga (16h)

PLANET YOGA, ZÜRICH
2021 - 2022 YTT Vinyasa Yoga und Yin Yoga (200h)

DANCELOFT, ROHRSCHACH
2008 - 2010 Grundausbildung Yoga im Rahmen des
Tanzstudiums

Weitere Kenntnisse

Word sehr gute Kenntnisse

Excel gute Kenntnisse

PowerPoint gute bis sehr gute Kenntnisse

Canva sehr gute Kenntnisse

SPSS Grundkenntnisse

Camtasia mittlere Kenntnisse

Therapeutische Weiterbildungen

VDMS, AARAU
2022 Viszerale Osteopathie (72h)

REHASTUDY, BAD ZURZACH
2018 ESP®-Präventionstherapie und Rehabilitation

SWISS PRÄVENSANA AKADEMIE, BERN
2016 Sporternährung

VDMS, AARAU
2015 Kinesio Taping® bei Kinesio Schweiz GmbH

Pilates Ausbildungen

PILATES SWISS, ZÜRICH
2021 Rückbildungspilates (24h)

PILATESCARE, ZÜRICH
2021 Schwangerschaft und Rückbildung (7h)

PILATESCARE, ZÜRICH
2020 RehaPilates-Trainerin (35h)

BODYMOTION, BERN
2016 Faszienpilates (12h)

DANCELOFT, ROHRSCHACH
2008 - 2010 Grundausbildung Yoga im Rahmen des
Tanzstudiums

Sprachen

Deutsch Muttersprache

Englisch fließend in Wort und Schrift

Spanisch gute Kenntnisse in Wort und Schrift

Französisch erweiterte Grundkenntnisse in Wort und Schrift