

# Lebenslauf

## PERSÖNLICHE DATEN

Name: Michael Huber  
Geburtsdatum: 26.09.1988 in Wien  
Anschrift: 1220 Wien, Polgarstraße 20/74  
Telefon: 0681/20 300 718  
E-Mail: office@gesundheitstempel.at  
Führerschein: Klasse B, C, F



## TRAINER

2023 – jetzt **Dozent bei Flexyfit Plus GmbH**  
2022 – jetzt **Beachvolleywien**  
2022 – jetzt **CEO & sportwissenschaftlicher Berater Gesundheitstempel e.U.**  
2021 – 2022 **Volleyball 2.BL Herren (SPU Bisamberg), 1.LL Damen (Mank)**  
2019 – 2021 **Volleyball U16, U18, U20 Herren (VTRW)**  
2016 – 2017 **Volleyball LL Damen & LL Herren (WAT Leopoldstadt)**  
2014 – 2015 **Volleyball LL Damen (Groß-Siegharts)**  
2014 **Fitness – und Personaltraining (Clever fit GmbH Korneuburg)**  
2009 – 2010 **Volleyball 1.KL Damen (SPU Hollabrunn)**  
2008 – 2009 **Volleyball U17 Damen (SPU Hollabrunn)**

## AUSBILDUNGEN

2023 **Blutanalyse, Nährstofftherapie**  
2023 **Leistungsphysiologie im Kindes- und Jugendalter**  
2023 **Zyklusbasiertes Training (Der weibliche Zyklus und die weibliche Physiologie)**  
2023 **staatlich geprüfter Instruktor Kraftdreikampf (Powerlifting)**  
2022 **Equipment Techniques (Tauchen)**  
2022 **Night & Limited Visibility (Tauchen)**  
2022 **Enriched Air Nitrox (Tauchen)**  
2022 **staatlich geprüfter Übungsleiter Gewichtheben**  
2022 **Psychische Erkrankungen im Leistungssport – Früherkennung & Prävention**

# Lebenslauf

- 2022 „Volley United“ – Be creative with exercises
- 2022 Psychische Erkrankungen im Leistungssport – erkennen, verstehen und handeln
- 2022 Advanced Wrack Diving (Tauchen)
- 2022 staatlich geprüfter Volleyballtrainer
- 2022 staatlich geprüfter Übungsleiter Kraftdreikampf (Powerlifting)
- 2022 Der Einfluss von Schlaf auf den Leistungssport
- 2021 klassischer Masseur
- 2021 Auf der Suche nach der perfekten Kniebeuge – Kniebeugenmechanik
- 2021 Deep Diving (Tauchen)
- 2021 staatlich geprüfter Trainer (Schwerpunkt Personal Training)
- 2021 Trainingslehre und Sportbiologie im Leistungssport
- 2021 MARINE ECOLOGY (Tauchen)
- 2020 Mentale TrainerInnenkompetenzen
- 2020 Trainergrundkurs
- 2020 SPECIALTY DIVER (Tauchen)
- 2020 Navigation (Tauchen)
- 2020 Search & Recovery (Tauchen)
- 2018 Sportpsychologie/Mental Coaching - Möglichkeiten und Grenzen
- 2017 Flossing - Behandlungsmethode in Pysiotherapie und Rehabilitation
- 2017 Kinesiologisches Taping
- 2017 PERFECT BUOYANCY (Tauchen)
- 2017 OWD (Tauchen)
- 2016 Bodyweight Training Masterclass (Mark Lauren)
- 2016 Leistungsoptimierung durch aktive Regeneration und gezielte Nahrungsmittelaufnahme
- 2016 Systematische Entwicklung sportpsychologischer Kompetenzen in der Sportkarriere – Sportpsychologie vom Nachwuchssportler zum Spitzensportler
- 2016 SSI Scuba Diver (Tauchen)

# Lebenslauf

2014	<b>Physiotherapeutische Maßnahmen im Leistungssport – Fokus Wirbelsäule</b>
2014	<b>Faszientraining und Triggerpunktbehandlung</b>
2014	<b>Kettlebell</b>
2014	<b>Krafttraining im Kindes – und Jugendalter</b>
2014	<b>Complex Core – Rumpfstabilisation in Training und Therapie</b>
2013	<b>staatlich geprüfter Beachvolleyballinstruktor</b>
2012	<b>staatlich geprüfter Volleyballinstruktor</b>

## SPIELER

2020 – 2021	<b>Volleyball LL Herren (WU)</b>
2017 – 2020	<b>Volleyball LL Herren (VTRW)</b>
2016 – 2017	<b>Volleyball LL Herren, ÖCUP (WAT Leopoldstadt)</b>
2014 – 2016	<b>Volleyball LL Herren (SPU Hollabrunn)</b>
2011 – 2014	<b>Volleyball LL &amp; 2.BL Herren (SPU Langenlebar)</b>
2003 – 2011	<b>Volleyball 1.KL Herren (SPU Hollabrunn)</b>
1999 – 2002	<b>Schulvolleyball</b>
1995 – 2001	<b>Fußball (UFC Hadres - Makersdorf)</b>

## HOBBYS

- Reisen
- Sport (Beachvolleyball, Mountainbiken, Snowboard, Tauchen, Klettersteig, Kraftdreikampf, ...)
- Kochen
- Lesen
- Weiterbildung

## SPRACHEN

- Deutsch: Muttersprache
- Englisch: gut

# Lebenslauf

## SONSTIGES

- 2019 Cup 4ter Wildsau Dirt Run
- 2015 ÖSTA Bronze (Leistungsstufe)
- 2014 – 2015 Obmann Stv. Beachtour
- 2014 – 2016 ÖBH Langenlebarn
- 2014 ÖBH Eignungsprüfung (Offizierstauglich)

## DAS ZEICHNET MICH AUS

- Kreativität
- Gutes räumliches Denken und Vorstellungsvermögen
- Strukturierte, organisierte und selbstständige Arbeitsweise
- Problemlösungskompetenz
- Verlässlichkeit, Pünktlichkeit
- Gute Sozialkompetenz
- Hands-on-Mentalität
- Kommunikations- und Teamfähigkeit
- Sportlich
- Flexibel und lernbereit