



Kirsten Kähler

Mit navn er Kirsten. Jeg er uddannet som Pilates Mat Instruktør, fra den Intelligente krop, og har flere kurser inden Aqua fitness og svømmetræning fra DGI.

Min erfaring har jeg fra arbejdet som erhvervslivredder i svømmehaller, hvor jeg har undervist i svømning, Aqua fitness, har en stor forståelse for bevægelse i vand, og har derfor haft en del hensyntagende træning i varmt vand. Træning er en vigtig del af hvem jeg er, og jeg trives med at motivere og hjælpe andre til bevægelse, så jeg håber vi ses.