

Lukas Steiner

JUNIOR SPORTTHERAPEUT



BERUFSERFAHRUNG

Praktikant Sporttherapie & Rehabilitation, Reha-Klinik Bad Gastein, Bad Gastein *Jan. 2025 – Juni 2025*

Sporttherapeutische Betreuung von Rehabilitationspatienten in einer Spezialklinik fuer Orthopaedie.

- Betreuung von **45 Patienten** mit Knie-, Huefte- und Schulteroperationen in der postoperativen Rehabilitation
- Erstellung von **30 individuellen Trainingsprogrammen** und regelmaessige Anpassung basierend auf Fortschrittskontrollen
- Durchfuehrung von **120 Gruppentherapie-Einheiten** (Aquatraining, Rueckenfit, Koordination) mit je **8 bis 12 Teilnehmern**
- Leistungsdiagnostik mit **Isokinetik-Messung** und **Laktatstufentest** fuer **25 Patienten**

Werkstudent Fitnessstudio, John Harris Fitness Salzburg, Salzburg *März 2024 – Dez. 2024*

Trainingsbetreuung und Kursleitung in einem Premium-Fitnessstudio.

- Erstellung von **60 Trainingsplaenen** fuer Mitglieder mit verschiedenen Zielsetzungen
- Leitung von **3 Gruppenkursen pro Woche** (Functional Training, HIIT, Stretching) mit durchschnittlich **15 Teilnehmern**

ZERTIFIZIERUNGEN

Fitnesstrainer A-Lizenz, BSA-Akademie *Juni 2024 – Juni 2024*

Ernaehrungsberater Sport, Oesterreichisches Bundesnetzwerk Sportpsychologie *Apr. 2025 – Apr. 2025*

AUSSERSCHULISCHE AKTIVITÄT

Trainer - SV Salzburg Leichtathletik Jugend *Sept. 2023 – Sept. 2025*

Training von **18 Nachwuchsathleten** (U16 und U18) in Sprint und Weitsprung, **4 Athleten** qualifizierten sich fuer die Salzburger Landesmeisterschaften.

PROFIL

Absolvent des Studiengangs Sportwissenschaft an der Universitaet Salzburg mit Abschlussnote **1,6**. Betreuung von **45 Patienten** in der sporttherapeutischen Rehabilitation. Erfahrung in Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik und der Betreuung von Amateursportlern. Lizenziertes Fitnesstrainer (A-Lizenz) und Ernaehrungsberater Sport.

AUSBILDUNG

Abschluss und Studiengang

Universitaet Salzburg, Salzburg *Okt. 2022 – Sept. 2025*

KENNTNISSE

- Sporttherapie
- Rehabilitationstraining
- Trainingsplanung
- Leistungsdiagnostik
- Isokinetik-Messung
- Laktatstufentest
- Gruppentherapie
- Aquatraining
- Functional Training
- Sporternaehrung
- Biomechanische Analyse
- Motivierende Gespraechsfuehrung

SPRACHEN

- Deutsch (Muttersprache)
- Englisch (verhandlungssicher, C1)

REFERENZEN

Mag. Stefan Gruber

Leiter Sporttherapie, Reha-Klinik Bad Gastein, s.gruber@reha-gastein.at, +43 6434 25 91 300

KONTAKT

Salzburg, Oesterreich

lukas.steiner@gmail.com

+43 650 291 8473

linkedin.com/in/lukassteiner