AFPA-Absolventin des Monats: Krista Rooney, Kickbox-Instruktorin

In den letzten 26 Jahren haben wir über 119.000 Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessfachleute zertifiziert. Jeden Monat erkennen wir einen unserer angesehenen Absolventen an, der das Gelernte nutzt, um andere zu inspirieren und etwas zu bewirken. Treffen Sie unsere Absolventin für den Monat November, Krista Rooney, eine AFPA-zertifizierter Personal Trainer & Kickboxlehrer. Wie sind Sie ursprünglich zu Gesundheit und Wellness gekommen? Während meines Studiums entdeckte ich eine GROSSE Leidenschaft dafür, zu lernen, wie der Körper sich selbst heilen kann und was wir tun können, um ihm bei der Heilung zu helfen. Es führte mich zu einem BS-Abschluss in Biologie mit einem …

In den letzten 26 Jahren haben wir über 119.000 Gesundheits-, Ernährungs- und Fitnessfachleute zertifiziert. Jeden Monat erkennen wir einen unserer angesehenen Absolventen an, der das Gelernte nutzt, um andere zu inspirieren und etwas zu

bewirken.

Treffen Sie unsere Absolventin für den Monat November, Krista Rooney, eine AFPA-zertifizierter Personal Trainer & Kickboxlehrer.

Wie sind Sie ursprünglich zu Gesundheit und Wellness gekommen?

Während meines Studiums entdeckte ich eine GROSSE Leidenschaft dafür, zu lernen, wie der Körper sich selbst heilen kann und was wir tun können, um ihm bei der Heilung zu helfen. Es führte mich zu einem BS-Abschluss in Biologie mit einem Nebenfach in Biochemie. Während ich dort war, lernte ich auch Kickboxen und Selbstverteidigung. Ich habe jahrelang in der Kunst des Kickboxens bei der International Karate Association in Alaska trainiert. Ich begann mit dem Training, um mich auf einem möglicherweise unsicheren College-Campus zu schützen. Ich war schnell begeistert, wie stark und furchtlos ich mich nach einer Sitzung fühlen würde. Die Lehren bleiben mir seit fast zwei Jahrzehnten erhalten. Ich bin in den letzten Jahren wirklich wieder ins Training zurückgekehrt. Ich kann mir nicht vorstellen, mein Leben nicht nach den Prinzipien und Praktiken des Sports zu leben ج Respekt, Selbstkontrolle, Integrität und Mut. Es war von unschätzbarem Wert, die Kraft zu spüren, die es mir sowohl in meinem Geist als auch in meinem Körper gegeben hat! Tatsächlich haben diese Praktiken mir sogar geholfen, 100 Pfund abzunehmen, meine Hashimoto (Schilddrüsenerkrankung) und Fibromyalgie zu behandeln, mich von zwei Hochrisikoschwangerschaften zu erholen und eine Wirbelsäulenfusion mit einer Platte und Stiften im unteren Rücken und einer Platte zu überwinden meinen Fuß. Das Überwinden all dieser Hindernisse hat mir geholfen, mich besser auf meine Kunden mit unterschiedlichem Hintergrund und Ort in ihrem Leben zu beziehen.

Welche Zertifizierung haben Sie gewählt und warum haben Sie sich für AFPA entschieden?

Ich bin auf AFPA gestoßen, als ich versucht habe, eine akkreditierte Kickboxing Instructor-Zertifizierung zu finden. Ich war sofort beeindruckt von den Anerkennungen und Akkreditierungen, die AFPA hat. Ich fand es auch toll, dass sie ihre Kursmaterialien aktualisieren, um ihre Absolventen auf dem neuesten Stand zu halten und so viel Wissen und Unterstützung zu haben. Mit der Zahlungsplanoption konnte ich mir nicht nur meine KI-Zertifizierung leisten, sondern auch meine Ausbildung fortsetzen und meine Personal Training-Zertifizierung erhalten.

Wie war Ihre Karriere vor der Zertifizierung?

Ich habe vor meiner Zertifizierung keine aktive Karriere im Fitnessbereich der Gesundheitsbranche verfolgt, weil ich überfordert war und nicht wusste, wo ich anfangen sollte. Ich hatte ein Geschäft im Bereich Wellness, aber ich war nicht zu motiviert, es aktiv aufzubauen.

Wie ist deine Karriere jetzt?

Ich kann nicht einmal glauben, wie unglaublich SCHNELL mein Geschäft wächst, seit ich bekannt gegeben habe, dass ich AFPA-zertifiziert bin! Es gab mir nicht nur das Vertrauen, die Karriere meiner Träume zu verfolgen, sondern es gab auch anderen um mich herum das Vertrauen, mir genug zu vertrauen, um meine Kunden zu werden.

Was sind deine Lieblingsteile deiner Karriere?

Kickboxen und persönliches Training in meinen Wellness-Hintergrund integrieren zu können, war ein unglaublicher Segen! Wenn ich eine meiner Klassen unterrichte, bin ich an einem Ort der reinen Freude. Es ist keineswegs Arbeit. Ich gehe alle meine Klassen mit Spaß und Begeisterung an. Es geht nicht darum, wie gut ein Schüler abschneidet. Es geht um die Freude, die sie beim Lernen und Verbessern ihrer allgemeinen Gesundheit haben.

Haben Sie Kundenerfolgsgeschichten, die Sie gerne teilen möchten?

Ich habe so viele großartige Kunden und Erfolgsgeschichten, aber eine der ersten, die mir in den Sinn kommt, ist eine Frau, die so schüchtern und schüchtern in ihre erste Klasse kam. Als sie eine Woche später zur nächsten Klasse kam, hatte sich ihre Körperhaltung verändert. Sie war größer, hatte so viel Selbstvertrauen und war wachsam, als hätte sie es ihr ganzes Leben lang getan. Als ich sie mit einem großen Lächeln ansah, rief sie aus: ةHeute rufe ich meine innere Kriegergöttin an!ي Das war der Moment, in dem ich wusste, dass ich total darauf aus war, andere zu befähigen, sich glücklicher und gesünder zu fühlen.

Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der eine Karriere im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit in Betracht zieht?

Folge deinen Leidenschaften! Wenn Sie es lieben, Gesundheit und Wohlbefinden in Ihr eigenes Leben zu integrieren, werden diese Liebe und Leidenschaft von den Menschen um Sie herum empfunden. Wenn sie dich auf dem Weg sehen, werden sie dir eher vertrauen, dass du ihnen beim Gehen hilfst. Vertrauen ist der Schlüssel zum Erhalt und zur Pflege von Kundenbeziehungen!

Um sich mit Krista zu verbinden, folge ihr weiter Instagram für weitere Informationen oder Besuchen Sie ihre Website um mehr zu lernen.

ن mehr darüber im nächsten Teil.
Inspiriert von Afpafitness

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net