

# Dr.med. Marion Lenz

## Studium / Qualifikationen:

- Studium Humanmedizin (Berlin und München)
- Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin (Bayern)
- Zusatzbezeichnung Sportmedizin, Chirotherapie, Spezielle Schmerztherapie (Bayern)
- Zertifikat „Sportmedizinische Laktat-Leistungsdiagnostik“ der DGSP
- Abschluss in Psychosomatischer Grundversorgung
- Ausbildung zum Yogalehrer
- Ausbildung in Weichteil- und Gelenksonographie
- Qualifikation Ernährungsmedizin (DAEM/DGEM)
- Level 3 Pilates instructor (United Kingdom)



## Berufliche Praxis / Tätigkeitsschwerpunkte:

- langjährige klinische Tätigkeit
- bis 2012 in eigener Facharztpraxis niedergelassen, danach Umzug nach England
- Durchführung von betrieblichen Gesundheitsprogrammen auf Deutsch und Englisch
- Sportmedizinische Funktions- und Leistungsdiagnostik
- Ernährungsberatung auf Deutsch und Englisch
- Trainer- und Beratertätigkeit von Einzelpersonen und von Gruppen auf Deutsch und Englisch
- Kooperationspartner des IPS Regensburg

## Leistungssport:

- Leistungsturnen (DDR-Meisterin)
- Gewichtheben (Europameisterin bei den Masters)
- Akrobatik auf internationalem Niveau mit zahlreichen Fernsehauftritten (z.B. „Wetten, dass...“)

## Trainings- und Beratungsschwerpunkte:

- Gesundheitsprogramme zu den Themen gesunde, ausgewogene Ernährung, Leistungs- und Fitnesstests, regelmäßige, dem aktuellen Fitnesszustand angepasste Bewegung, individuelle Trainingsempfehlungen, Stressmanagement & Entspannung, Beratung zur Umsetzung der Maßnahmen zur Erreichung persönlicher Gesundheitsziele
- Durchführung von Gesundheitsprogrammen in Englisch und Deutsch

## Referenzen:

- Siemens AG (Gesundheitsprogramme für Mitarbeiter und Führungskräfte)
- RFZ Regensburg (Vorträge zu den Präventionstagen)
- LMU München (Vorlesungen, Seminare, Kurse in Manueller Medizin)
- Universität Regensburg (Referentin)
- Sportzentrum, Univ. Regensburg (Übungsleiterin und Organisation von Großveranstaltungen)
- Active life sports centre, Durham, UK (Pilatestrainerin)
- Healthlands fitness centre, Coxhoe, UK (Pilatestrainerin)
- Private Kunden aus 1-zu 1- Betreuung, UK