



Persönliches

Geboren am 16. Dezember 1978, in Mühlacker

Nationalität: deutsch

Ledig, keine Kinder

zuverlässig, loyal, fleißig, neugierig

Systematisch und unerbittlich erforsche ich, was mich interessiert und bin in der Regel äußerst neugierig. Es gibt nichts was für mich uninteressant genug ist, um es nicht gründlich zu untersuchen. Ich mache es zu einem Abenteuer alles herauszufinden, selbst über Dinge die anderen vielleicht albern und nutzlos erscheinen. Meine unnachgiebige Lust auf neues Wissen und neue Erfahrungen lässt mich immer wieder wachsen und neue Fähigkeiten erwerben. Eine meiner größten Stärken ist, dass ich nie zögere, zu lernen und mir alle Fähigkeiten anzueignen, die für die Erledigung meiner Aufgaben erforderlich sind.

Berufliche Erfahrung

Seit 11/2020

zertifizierte Ernährungsberaterin

- Individuell auf Sie und Ihren Alltag abgestimmte gesunde ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung und Lifestyle-Optimierung
- Ernährungscoaching, -beratung und -training
- Schwerpunkt: Aufklärung, Ernährung, Gesundheit, Reflektion, Überflusskrankheiten - Recherche: Ursache, Therapie, Quellen. Ganzheitlich / Hollistischer Ansatz, Selbsthilfe Ernährung + Lifestyle, Selbstheilungskräfte aktivieren, Stoffwechsel optimieren. Individuelle Ernährungspläne passend für jeden Alltag.

Seit 09/2015

Freiberufliche Tätigkeit als Webentwicklerin & IT-Dienstleistungen

- Schwerpunkt: Kreatives Webdesign (HTML5, CSS3, PHP), Onlinemarketing, Social Media Management, IT-Dienstleistungen auf Basis von GMC Software Technologie (Design und Entwicklung mit Inspire Designer und Automation)
- Eventfotografie (Hochzeiten, Sport)
(Ausrüstung: EOS 600D, EOS 750D, GoPro)

Referenzen

<https://esswell.de/>

<https://wecreso.com/>

<https://healthyliving.wecreso.com/>

<https://www.efcadlerfrankfurt.de/>

<http://www.amotec.org/>

Seit 05/2019

**Biohof Braun, Vaihingen/Enz-Aurich
Fahrerin/Auslieferung Obst, Gemüse & Bio-Produkte**

- mobiler Lieferservice mit 3,5t Ford Transit Umkreis Stuttgart/Karlsruhe
- Kundenbetreuung Außendienst
- Fahrzeugpflege und kleine Wartungsarbeiten

06/2018 – 05/2025

**KATZ der Bäcker, Filiale Hochdorf/Enz
Aushilfe Bäckereifachverkäuferin auf Minijobbasis**

- Kundenservice, Verkauf
- Catering (belegte Brötchen, Butterbrezeln, Snackware, Kuchen schneiden) und Barista (Siebträger-Kaffeemaschine)
- Backen von Laugengebäck und herzhaften Snacks
- Backofenscheiben reinigen, Lauge wechseln

05/2017 – 04/2019

**MAIL Weiterverarbeitungs GmbH, Preetz
Anwendungsprogrammiererin GMC**

- Layoutprogrammierung vollvariabler Mailings in Bild und Text mit GMC Inspire Designer
- Entwicklung automatisierter Workflows mit GMC Automation mit SQL-Server-Anbindung
- Erstellung geeigneter Testdaten und Durchführung von Funktionstests
- Dokumentation mit JIRA
- Auswertungen über GMC Inspire Designer

03/2000 – 04/2017

**Melter Mail Service GmbH, Mühlacker
von der EDV-Assistentin zur Anwendungsprogrammiererin GMC**

- Layoutprogrammierung vollvariabler Mailings in Bild und Text mit GMC Inspire Designer (früher Printnet 3.16)
- Programmierung individ. Schriften, Mehrf. Personalisierung mit Abgleich
- Adresskonvertierung und -selektion
- Anredeschlüsselvergabe, Groß- und Kleinumsetzung
- Werbecode-Vergabe, OCR A und OCR B Schriften
- Alle gängigen Barcodes, Nummerierungen

02/2000

**Autohaus Bolz, Böblingen-Hulb
Praktikantin (Abschluss zur Fachkraft für Bürokommunikation)**

- Kundenbetreuung, Auftragsbearbeitung, Maschinenabschriften
- Fibu, Kasse, Textverarbeitung, Schriftverkehr, Personalwesen
- Software, Hardware, Internet

09/1998 – 02/1999

Bewerbungsphase nach Abschluss der Ausbildung

Studium und Ausbildung

06/2016 – 11/2020

**Akademie für Sport und Gesundheit
zertifizierte und geprüfte Ernährungsberaterin**

- Studienschwerpunkte: Grundlagen der Ernährung, Energiebereitstellung, Körperbautypen, Makronährstoffe, Zufuhrempfehlungen, Wasser- und Flüssigkeitshaushalt, Mikronährstoffe, Ernährungsformen, Diäten, Ernährung bei Erkrankungen, Ernährungsberatung, Messmethoden, Calipometrie, Ernährungsplan

02/2017 – 01/2019

**Studiengemeinschaft, Darmstadt
Fernstudium zur PHP-Programmiererin**

- Studienschwerpunkte: Datenbankgestützte Webanwendungen, Objektorientierte Programmierung mit PHP, Datenbankentwicklung mit PHP/SQL, Programmierobjekte entwickeln und verwalten, begleitende Client-Technologien, AJAX
- Zusatzfach: Vertiefung der OOP, Refaktorisierung

08/2010 – 01/2014

**Studiengemeinschaft, Darmstadt
Fernstudium zur geprüften Webdesignerin**

- Studienschwerpunkte: Internetanwendungen in der Praxis, Webseitenentwicklung mit HTML, HTML5, Organisation von Webdesign-Projekten, Firmenporträt im Internet, Farbenlehre, Dreamweaver CS4, JavaScript, Fireworks, PHP-Programmierung, Animationstechniken
- Zusatzfach: Screen- und Webdesign, Multimedia-Recht

09/1995 – 08/1998

Architekturbüro Ölschläger, Birkenfeld
Ausbildung und Abschluss zur Bauzeichnerin
Schwerpunkt: Hochbau

09/1989 – 07/1995

Mörike Realschule, Mühlacker
Mittlerer Schulabschluss

09/1985 – 07/1989

Verbandsschule Platte, Wiernsheim
Grundschule

Weiterbildungen

09/2016 – 10/2016

IHK Nordschwarzwald Webshop Kreation, E-Commerce Programming

- Planung und Umsetzung
- Shop-Design
- Technische Grundlagen und Voraussetzungen
- E-Commerce-Technologien
(XTcommerce, magento, HostEurope)
- Suchmaschinenoptimierung
- Rechtl. Grundlagen im internationalen E-Commerce
- Impressum, AGB, Sicherheitssysteme

01/2012 – 01/2013

Sportschule Schöneck, Karlsruhe-Durlach Lehrgang Trainer C, Tischtennis

- Technik / Bewegungskorrektur
- Trainingsplanung
- Taktik / Wettkampf
- Anfängermethodik
- Organisation / Führung / Sozialkompetenz
- Konditionstraining / Sportmedizin
- Aufwärmen / Koordinationstraining
- Spiel- und Wettkampfformen
- Balleimertraining
- Regelkunde / Anti-Doping / Ehrenkodex
- Lernerfolgskontrollen

03/1999 – 01/2000

Hopfe Schulungszentrum, Pforzheim Umschulungsmaßnahme Fachkraft für Bürokommunikation

- Maschinenschreiben
- Schriftverkehr
- Wirtschaftskunde
- Kfm. Rechnen
- Auftragsbearbeitung
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Personal- und Rechnungswesen
- Buchhaltung, Finanzbuchhaltung, Lohn und Gehalt
- Moderne Bürokommunikation
- Organisation mit Schedule
- Access und Power Point
- Recht- und Sozialkunde
- EDV-Basiswissen

09/1998 – 11/1998

Verein der Freunde der Ferdinand-von-Steinbeis-Schule, Mühlacker Fortbildung CAD mit AutoCAD

- Koordinatensysteme
- 2D-Zeichnen
- Editieren von Objekten
- Zeichungshilfen
- Isometrisches Zeichnen
- Textgestaltung, -import, -export
- Bemaßung
- Blöcke, Attribute
- Drucken und Plotten
- Arbeiten mit Layern

Zusätzliches

| | |
|---------------|--|
| Sprachen | Deutsch: Muttersprache Englisch: Konversationssicher Italienisch: Grundkenntnisse |
| IT-Kenntnisse | Gute Kenntnisse in GMC Inspire Software, Printnet 3.16 und Printnet T Sehr gute Kenntnisse in MS Excel, MS Access, MS PowerPoint, MS Word Sehr gute Kenntnisse in Adobe Dreamweaver, Fireworks und Photoshop Sehr gute Kenntnisse in HTML5 & CSS3 Gute Kenntnisse in PHP, Javascript Gute Kenntnisse in TYPO3 Grundkenntnisse in GMC Automation Grundkenntnisse in den C/C++, PL/I(PL/1) und Groofy |
| Hobbies | Webdesign, Laufen, Ernährungswissenschaften, Fundament der Fitness, Krafttraining, Tischtennis, Computer/Software/IT |

Wiernsheim, 2. Mai 2025