

# Lebenslauf

# Dr. Alexandra Heckel

## **(Hoch-)Schulbildung**

---

- 1995                      Allgemeine Hochschulreife
- 1995 – 2000             Studium der Sportwissenschaften  
Technische Universität München  
Fachrichtung Prävention/Rehabilitation  
*Abschluss: Diplom-Sportwissenschaftlerin (Univ.)*
- 2021                      Promotion zur Doktorin der Philosophie  
Thema: „High Intensity Interval-Training – Effekte,  
Durchführbarkeit und motivationale Aspekte von  
Ausdauertraining in verschiedenen Settings.“  
*Abschlussnote: summa cum laude*

## **Zusatzausbildungen**

---

- Qualitätsfachkraft im Gesundheits- und Sozialwesen (DGQ)
- Rückenschullehrerin (BdR e. V. & DVGS e. V.)
- Ernährungstrainerin
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und diverse Entspannungsverfahren
- Nordic Walking-Instruktorin
- Technische Cheftrainerin Hochseilgarten
- Snowboardlehrerin

## **Berufliche Erfahrungen**

---

- 2018 – dato             Akademische Oberrätin an der PH Weingarten  
Geschäftsführung des Studiengangs Bewegung &  
Ernährung (B.A.)
- 2013 – 2018             Akademische Rätin an der PH Weingarten  
Geschäftsführung des Studiengangs Bewegung &  
Ernährung (B.A.)
- 2010 – 2013             Akademische Mitarbeiterin an der PH Weingarten  
Geschäftsführung des Studiengangs Bewegung &  
Ernährung (B.A.)

- 2008 – 2010 Projektleiterin Gesundheitsförderung  
AOK Bodensee-Oberschwaben  
Projektkoordination in den Bereichen Prävention und Gesundheitsförderung
- 2004 – 2008 Sportwissenschaftlerin in einem Gesundheitszentrum in Schwangau/Ostallgäu  
Leitung von Gesundheitswochen und Führungskräfte-seminaren und Tätigkeit in der (Sport-) Rehabilitation
- 2000 – 2008 Freiberufliche Tätigkeit in den Bereichen:
- Personal Training
  - Fitnesstraining
  - Erlebnispädagogik, Hochseilgarten- & Teamtrainings, Incentives & Events
  - Wintersportkurse
  - Leistungsdiagnostik

### **Forschungsschwerpunkte**

---

- Leistungsentwicklung und Training
- Training in der Rehabilitation
- Prävention zivilisationsbedingter Krankheiten durch Bewegungsförderung und optimierte Ernährung

### **Mitgliedschaften und weiteres Engagement**

---

- 2020 – dato Beratung der Hochschulleitung innerhalb der AG „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ zur nachhaltigen Implementierung eines internen betrieblichen Gesundheitsmanagements
- 2017 – dato Mitglied Beirat der VHS Weingarten
- 2015 – 2022 Jurymitgliedschaft „Siegel Gesunde Schule“ (Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz) in Zusammenarbeit mit den Landratsämtern Friedrichshafen und Ravensburg
- 2013 – dato Stellvertretendes Mitglied der PH Weingarten der mit dem DVGS e. V. kooperierenden Hochschulen Deutschlands