

Lebenslauf

Karin Bohusch



Persönliche Angaben

geboren am	15. Juni 1959
Nationalität	Österreich
Familienstand	verheiratet, 2 Söhne, 2 Enkelinnen
Kontaktdaten	0699-10287144 / karin.bohusch@gmail.com (Berndorf)

Sportlicher Werdegang

1976 hat Karin begonnen in Berlin, ihrer Geburtsstadt, Turnier zu tanzen,

durch die Übersiedlung im Jahr 1981 nach Österreich, musste sie diesen Sport beenden

1990 nach der Geburt ihrer zwei Söhne, begann Karin in einem Fitnessstudio wieder Sport zu treiben

1992 absolvierte Karin die B-Lizenz-Ausbildung des Deutschen Aerobic Verbandes und unterrichtete ab diesem Zeitpunkt in vielen Studios in Wien und NÖ

1996 Ausbildung zum Aerobic-Instructor beim „American Council on Exercise“

Ab diesem Zeitpunkt Ausbilder bei der PAX-Aerobic-Schule in Wien für die Grundausbildung.

Zusätzliche Ausbildungen für Kinderaerobic, Fitball und Rückentraining

2001 musste Karin den Beruf des Trainers und Ausbildners wegen einer akuten Rheumaerkrankung beenden und konnte die folgenden 12 Jahre keinen Sport betreiben.

2013 Karin konnte durch eine Ernährungsumstellung das Rheuma in Remission bringen und begann wieder ganz vorsichtig mit dem Sport im Fitnessstudio unter Anleitung eines Personal Trainers.

Nach 3 Monaten kamen Crosstrainingseinheiten dazu und sie wechselte Anfang 2014 in die „Cross-Area“

2014 absolvierte Karin mit 55 Jahren einen Schnupperworkshop über Langhanteltraining im Fitnessstudio

Seit diesem Zeitpunkt wurde die Langhantel ihr bevorzugtes Trainingsgerät

2015 begann Karin mit dem gezielten Gewichthebertraining

2015 der erste Wettkampf war die Türk-Trophy in Baden Anfang Februar

2015 holte sie in der Masterklasse W55 bei den Europäischen Olympischen Spielen (EMG) in Nizza Platz 1 und gewann die gesamte Altersklasse

2015 1. Meistertitel bei der ÖM der Masters in Linz

2016 2. Meistertitel bei der ÖM der Masters in Baden

2016 fand die WM in Heinsheim statt, bei der sie den 1. Platz belegte.

2017 3. Meistertitel bei der ÖM der Masters in Wels

2017 bei der EM in Halmstad in Schweden wurde sie Erste, obwohl sie sich kurz vorher am Knie verletzt hatte und kurz darauf operiert werden mußte

2018 holte sie den ersten Platz bei der EM in Budapest in Ungarn in der Masterklasse ab 55 Jahren. Auch vor dieser EM verletzte sie sich, diesmal war es ein Abriß der langen Bizepssehne

Ab Sommer 2018 Trainerwechsel. Ab jetzt wird Karin von Gerhard Hofbauer betreut.

2018 Anfang Juni gründete Karin mit ihrem Vorstand den ASKÖ AK Traiskirchen

2018 bei der WM in Barcelona in Spanien wurde Karin Vize Weltmeisterin.

2019 4. Meistertitel bei der ÖM der Masters in Schrems

2019 fand die EM in Rovaniemi in Finnland statt – dort erreichte sie den ersten Platz. Sie startete das erste Mal in der Mastersklasse W60 und konnte in der Kategorie bis 76kg die Europarekorde deutlich verbessern.

2020 bei der ÖM der Masters konnte Karin ihren 5. Meistertitel und den Tagessieg bei den Damen erreichen

2020 fand die erste virtuelle Europameisterschaft statt und dort erreichte Karin den 1. Platz.

Bestleistungen

In der Gewichtsklasse bis 75+kg W55

- 41kg Reißen
- 56kg Stoßen

In der Gewichtsklasse bis -90 kg W55

- 43kg Reißen
- 57kg Stoßen

In der Gewichtsklasse bis -76kg W60

- 44kg Reißen
- 59kg Stoßen

In der Gewichtsklasse bis -81kg W60

- 45kg Reißen
- 56kg Stoßen

Trainer

Fit-Übungsleiter für Senioren (2018)

Seit Sommer betreut Karin eine Seniorengruppe beim ASKÖ AK Traiskirchen

Übungsleiter Gewichtheben (2020)**Übungsleiter Functional Fitness (2020)**

Seit 2019 leitet Karin wieder Gruppenstunden im ASKÖ AK Traiskirchen

Kampfrichter

Kampfrichter-Tätigkeiten

2016 – Karin absolvierte die Ausbildung zum Schiedsrichter national

Funktionen

Funktionen

Seit 2018 ist Karin die Obfrau des ASKÖ AK Traiskirchen

2020 Karin unterstützt das ÖGV Masters Komitee

Ehrungen

Ehrungen/Auszeichnungen

2018 wurde Karin zur Seniorensportlerin des Jahres des Landes NÖ gewählt

Persönliches

Rheumaerkrankung

Nur durch die konsequente Änderung der Ernährungsgewohnheiten war es Karin wieder möglich Sport zu betreiben. Es fühlt sich für sie wie ein neues Leben an, das sie mit vielen Erfolgen in ihrer neuen Sportart lebt

Ihr Motto: Dream, Believe, Achieve