

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