

# Carolin Hingst

[www.carolin-hingst.de](http://www.carolin-hingst.de)



## ZU MEINER PERSON

<b>VORNAME</b>	Carolin	
<b>NAME</b>	Hingst	
<b>GEBURTSDATUM</b>	18.09.1980	
<b>GEBURTSORT</b>	Donauwörth	
<b>SCHULAUSBILDUNG</b>	1993 – 1997	Mittlere Reife (Realschule Sankt Ursula in Donauwörth)
<b>BERUFSAUSBILDUNG</b>	1997 – 2000	Verfahrensmechaniker für Kunststoff- und Kautschuktechnik Schwerpunkt Bauteile (Firma Eurocopter in Donauwörth)
<b>BERUF</b>	2001 - 2023	Profisportlerin
<b>ARBEITGEBER</b>	Selbstständig	
<b>PERSÖNLICHE STÄRKEN</b>	Durchhaltevermögen, Motivation, zielorientiertes Handeln, Organisationstalent, Kreativität, Disziplin	



## ZU MEINER PERSON

Ich bin in einer sehr sportbegeisterten Familie aufgewachsen. Als Kind und Jugendliche war ich eine absolute Allroundsportlerin und betrieb u.a. Tennis, Kunstturnen, Skilanglauf, Triathlon und viele andere Sportarten mehr, welche mir Spaß und Freude bereiteten. Damals habe ich nur davon geträumt, dass ich irgendwann selbst einmal bei den Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen am Start sein werde und meine Leidenschaft, den Sport, zum Beruf machen kann.

Mit 18 Jahren habe ich zum ersten Mal einen Stabhochsprung-Stab in den Händen gehalten. Damals habe ich es mir nicht erträumen lassen, dass mein Weg von den Deutschen Meisterschaften bis hin zu Olympischen Spielen gehen wird. Ich wollte einfach nur mit dem Stab springen und mich von Woche zu Woche immer weiter verbessern. Höhen und Tiefen gab es natürlich auch in meiner Karriere, doch aufstehen und nach vorne blicken war dann immer meine Strategie.

Als mehrfache Deutsche Meisterin, ehemalige deutsche Rekordhalterin und als beste deutsche Stabhochspringerin bei den Olympischen Spielen 2008 habe ich in meiner langen Karriere viele Erfahrungen sammeln dürfen, welche ich jetzt als Coach und Trainerin weitergeben möchte.

Wie schaffte ich es, mich 20 Jahre lang für ein und dieselbe Sache zu motivieren und das Maximale aus meinem Körper herauszuholen? Dies alles und viel mehr können Sie in meinen Vorträgen, Workshops und Seminaren erfahren. Auch möchte ich als gelernte Personal- & Fitnesstrainerin den Personen helfen, die lange keinen Sport gemacht haben, mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben oder einfach mal wieder mehr für sich tun wollen.



## GRÖßTE SPORTLICHE ERFOLGE

### DEUTSCHE MEISTERIN

1. Platz	Braunschweig	(2004)
1. Platz	Nürnberg	(2008)

### DEUTSCHE HALLENMEISTERIN

1. Platz	Sindelfingen	(2005)
1. Platz	Karlsruhe	(2010)

### OLYMPIA-TEILNEHMERIN

2004 Athen	13. Platz
2008 Peking	6. Platz

### PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN

Freiluft-Bestleistung	4,72 m
Hallen-Bestleistung	4,70 m

### DEUTSCHE REKORDHALTERIN

20.06.2001	Deutscher Rekord	4,47 m	Prag
01.07.2001	Deutscher Rekord	4,50 m	Stuttgart
14.01.2007	Deutscher Hallenrekord	4,70 m	Ludwigshafen

### Internationale Meisterschaften

2001	WM	Edmonton
2002	EM	München
2003	WM	Paris
2004	HWM	Budapest
2004	OS	Athen
2005	HEM	Madrid
2005	WM	Helsinki
2007	HEM	Birmingham
2007	WM	Osaka
2008	OS	Peking
2010	HWM	Doha
2010	EM	Barcelona
2013	WM	Moskau
2014	EM	Zürich
2018	EM	Berlin

Biberach an der Riss (2010)  
Ludwigshafen (2007)



## GRÖßTE SPORTLICHE ERFOLGE

### MEILENSTEINE MEINER SPORTLICHEN KARRIERE

- 2-fache Olympia-Teilnehmerin
- 7-fache WM-Teilnehmerin
- 6-fache EM-Teilnehmerin
- 4 Deutsche Meistertitel
- 3 Deutsche Rekorde
- 23 Jahre Profisport 2001 – 2023
- Persönliche Bestleistung 4,72 m

### MEINE LEISTUNGSENTWICKLUNG

1999 (19)	3,60 m	2009 (28)	4,60 m
2000 (20)	4,00 m	2010 (29)	4,72 m
2001 (21)	4,50 m	2011 (30)	4,65 m
2002 (22)	4,52 m	2012 (31)	4,52 m
2003 (23)	4,51 m	2013 (32)	4,71 m
2004 (24)	4,66 m	2014 (33)	4,50 m
2005 (25)	4,50 m	2015 (34)	4,40 m
2006 (26)	4,52 m	2016 (35)	4,40 m
2007 (27)	4,61 m	2017 (36)	4,11m
2008 (28)	4,65 m	2018 (37)	4,45m



## GRÖßTE SPORTLICHE ERFOLGE

### INTERNATIONALE ERFOLGE

3. Platz	U23 EM	Amsterdam	2001
10. Platz	WM	Edmonton	2001
13. Platz	EM	München	2002
15. Platz	WM	Paris	2003
9. Platz	HWM	Budapest	2004
13. Platz	OS	Athen	2004
4. Platz	HEM	Madrid	2005
2. Platz	EC	Florenz	2005
10. Platz	WM	Helsinki	2005
10. Platz	HEM	Birmingham	2007
17. Platz	WM	Osaka	2007
6. Platz	OS	Peking	2008
17. Platz	HWM	Doha	2010
11. Platz	EM	Barcelona	2010
16. Platz	WM	Moskau	2013
10. Platz	EM	Zürich	2014
9. Platz	EM	Berlin	2018

### DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN

1. Platz	Braunschweig	(2004)	Freiluft
1. Platz	Sindelfingen	(2005)	Halle
1. Platz	Nürnberg	(2008)	Freiluft
1. Platz	Karlsruhe	(2010)	Halle
2. Platz	Stuttgart	(2001)	Freiluft
2. Platz	Dortmund	(2004)	Halle
2. Platz	Ulm	(2014)	Freiluft
3. Platz	Wattenscheid	(2002)	Freiluft
3. Platz	Leipzig	(2003)	Halle
3. Platz	Wattenscheid	(2005)	Freiluft
3. Platz	Erfurt	(2007)	Freiluft
3. Platz	Braunschweig	(2010)	Freiluft



## QUALIFIKATIONEN

### PRIMÄRE TRAINERLIZENZEN

- Sportmental Coach
- Fitness Trainer B-Lizenz
- Fitness Trainer A-Lizenz
- Personal Trainer B-Lizenz
- Personal Trainer A-Lizenz
- A-Lizenz-Trainerin Leistungssport
- B-Lizenz-Trainerin Leistungssport
- C-Lizenz-Trainerin Leistungssport

### WEITERE QUALIFIKATIONEN

- Die Führungskraft als Unternehmerin
- Die Führungskraft als Kundenmanagerin
- Die Führungskraft als Coach
- Sport- und Regenerationsmassage
- Entspannungs-Trainerin
- Grundlagen der Ernährung
- EFT Mental-Trainerin
- Ernährungsberaterin
- Rückentrainerin
- Trainerin für Cardio- und Kraftleistungsdiagnostik
- Personal Trainerin Personality
- Physio Fitnesstrainerin
- Bereichsmanagerin für Fitness & Group Training



## VORTRÄGE, SEMINARE & WORKSHOPS

### VORTRÄGE

Erfolgreich nach oben durch mentale Stärke! (Coachingvortrag)

So bringe ich mich und andere in Bewegung? (Sport & Motivationsvortrag)

Dein Körper ist Dein Kapital (Gesundheitsvortrag)

Mit Leichtigkeit zum leistungsfähigen Körper! (Ernährungsvortrag)

### SEMINARE

Erfolgreiche Selbstführung & Teamarbeit - Lernen vom Hochleistungssport!

Erfolgreich ins Berufsleben starten

Mentaler Waldlauf - Mit innerer Ruhe und Gelassenheit zur Stärke und zum Erfolg!

Gesund im Job

### WORKSHOPS

Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke

Lauftraining - Richtig laufen lernen

Flexibility & Mobility Workout



## BERUFLICHE ERFAHRUNGEN

1996 – 1998	Jugend-Trainerin Tennis beim TSV Harburg
2002 – 2006	Jugend-Trainerin Stabhochsprung beim USC Mainz
seit 2008	Eigene Trainingsplanung Stabhochsprung
Juli 2013 – Juni 2015	Lauf- und Koordinationstrainerin im Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05
seit März 2013	Individuelle Trainingsbetreuung von Kunden im Personal- & Fitnessstraining
seit März 2013	Referentin in Unternehmen mit Vorträgen, Seminare und Gesundheitstagen

## REFERENZEN

- 1. FSV Mainz 05
- Handwerkskammer Trier
- Industrie- und Handelskammer Augsburg
- Industrie- und Handelskammer Koblenz
- Europäische Zentralbank (EZB)
- Köhler Straßenbau GmbH & Co. KG
- Chugai Pharma Europe Ltd
- Sparkassenverband Rheinland-Pfalz (SVRP)
- Kundendienst-Verband Deutschland e.V. (KVD)
- Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG