

## Katharina Isele



Themen: Sport, Selbstliebe, mentale Gesundheit, Gnocchi.

Katharina Isele ist eine Spitzenathletin aus Augsburg, die seit 2015 im Functional Fitness und olympischen Gewichtheben beeindruckt. Katharina hat ebenfalls schon zahlreiche Erfolge im Deutschen Crossfit Bereich zu verzeichnen.

2022 wurde Katharina zur fittesten Frau Deutschlands gekürt und wurde ebenfalls deutsche Meisterin im Gewichtheben.

Bei den CrossFit Games 2024 belegte sie in den Quarterfinals Platz 36 in Europa und Platz 7 in Deutschland.

Der Radsport gehört ebenfalls zu ihren sportlichen Leidenschaften.

Als Markenbotschafterin für lululemon steht Katharina für Vielseitigkeit und das Recht einer jeden Frau sich in ihrem individuellen Körper ganzheitlich wohlfühlen, losgelöst von gesellschaftlichen Meinungen und möglichen Vorurteilen.

2024 veranstaltet sie zu diesem, immer noch relevanten Thema einen "Women Wellbeing Day", um mit Frauen über die immer noch nicht stimmige gesellschaftliche Akzeptanz für muskulöses und "normale size" Frauen zu diskutieren und sich auszutauschen.

Diese beeindruckende Frau mit ihrem persönlichen Motto: "Stärke und Mut bedeuten, zu sich selbst zu stehen, sich durchzubeißen und niemals aufzugeben, auch wenn das Leben manchmal viele Hürden, Rückschläge und Zweifel mit sich bringt." wird uns sicher noch viel zu sagen und zu zeigen haben !

---

Instagram: 44.500 follower

Erreichte Konten: 269.792

Frauen: 62,7 %

Männer: 37,3%

Ø Alter: 25 - 34

Deutschland: 51,1 % in ZG

---

<https://www.youtube.com/@katharinaisele>

<https://www.instagram.com/katharina.isele/?hl=de>

<https://reiseathleten.de/fitnessurlaub/katharina-isele-x-reiseathleten-retreat-in-der-sonne-ter>

---