RABOTA MD

Контактные данные предоставляются за дополнительную плату. Подробности здесь: https://www.rabota.md/ro/prices/cv

НМ

39 лет
Мужской
Кишинев
10 000 MDL

ТОП Навыки

- **Проведение разминок и заминок** · *1 год*
- **Основы спортивной анатомии и физиологии** · *1 год*
- **Составление программ для похудения и набора массы** · *1 год*
- **Кардиотренировки** · *1 год*
- **Силовой тренинг** · *1 год*
- **Составление индивидуальных программ тренировок** · *1 год*

Пожелания

- Гибкий график
- По сменному графику
- Полный день
- На территории работодателя

Языки

- **Румынский** · Не знаю
- **Русский** · Родной

Навыки

- Процессы Продаж

Фитнес-тренер

Обо мне

Я гражданин Беларуси, имею вид на жительство для постоянного проживания в Молдове.

Состою в браке с гражданкой Молдовы. Изучаю румынский язык (уровень A1, в процессе обучения).

Сам прошёл путь трансформации: сбросил 20 кг, восстановил форму, постоянно тренируюсь.

Помогал жене и друзьям с питанием и тренировками, давая профессиональные советы.

Личные достижения

Сбросил 20 кг: с 93 до 73 кг.

Восстановил физическую форму после долгого перерыва.

Продвигаю здоровый образ жизни в Instagram (есть фото "до/после").

Со школьных лет — увлечён спортом и тренировками. В армии помогал достигать целей старшим служащим.

? Цель

Ищу позицию фитнес-тренера в спортивном клубе или фитнес-центре, чтобы помогать людям достигать своих целей по оздоровлению и снижению веса, опираясь на собственный опыт трансформации, профессиональные знания и искреннее желание развиваться в сфере здоровья и спорта.

Дополнительно

Готов учиться, адаптироваться и развиваться в спортивной сфере в Молдове.

Есть мотивация и личный пример, который вдохновляет клиентов.

Ищу возможности для официального трудоустройства как фитнес-тренер.

Опыт работы

Личный тренер · Частная практика · Ивановский район

Январь 2024 - Настоящее время · 1 год 6 месяцев

Помогал знакомым и близким достигать результатов в снижении веса.

Помощь в достижении их фитнес-целей путём разработки и реализации индивидуальных программ упражнений.

- Продажи по Телефону
- Продажи

Некоторые из обязанностей:

Оценка уровня физической подготовки клиентов, их истории здоровья и целей.

Создание программ упражнений с учётом целей клиента, уровня физической подготовки, а также любых конкретных потребностей или ограничений.

Демонстрация упражнений и предоставление рекомендаций по правильной форме и технике.

Мониторинг прогресса клиентов и корректировка программ по мере необходимости.

Предоставление мотивации и поддержки клиентам, чтобы помочь им оставаться на правильном пути.

Обучение клиентов правильному питанию и привычкам образа жизни для достижения их целей в фитнесе.

Навыки: Тайм-менеджмент, Планирование тренировочного процесса, Ведение отчетности по клиентам, Отличные коммуникативные навыки, Навыки работы с детьми и взрослыми, Эмпатия и умение выстраивать доверительные отношения, Индивидуальный подход к каждому клиенту, Умение мотивировать и вдохновлять, Помощь в снижении веса и наборе мышечной массы, Знание принципов спортивной диетологии, Консультирование по здоровому питанию, Составление программ для похудения и набора массы, Основы спортивной анатомии и физиологии, Проведение разминок и заминок, Кардиотренировки, Силовой тренинг, Функциональный тренинг, Коррекция техники выполнения упражнений, Составление индивидуальных программ тренировок

Педагог дополнительного образования детский фитнес · Государственное учереждение образования "Ивановский районный центр детского юношеского туризма и краеведения" · Деревня Ляховичи, Ивановского района

Сентябрь 2023 - Январь 2024 · 5 месяцев

- Ведение документации;

- Составление и проведение фитнес- занятий по направлениям детского фитнеса;

- Обучал детей базовым навыкам фитнеса, развивал силу, гибкость и дисциплину

- Получил практические знания по психологии развития ребёнка, детской физиологии и гигиене;

Желаемая отрасль

- Спорт / Красота

Образование: Среднее-специальное

Курсы, тренинги

Универсальный фитнес-тренер
Год окончания 2023
Организатор: ИНСТИТУТ ЛИГА ЗНАНИЙ

Нутрициология в Фитнесе
Год окончания 2023
Организатор: ИНСТИТУТ ЛИГА ЗНАНИЙ