



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

## Персональный тренер

### Обо мне

Персональный тренер с опытом онлайн и офлайн работы. Я помогаю людям укрепить здоровье, улучшить осанку, вернуть уверенность в движении и полюбить спорт, для взрослых, подростков и детей. В работе использую научный подход. Сочетаю фитнес и психологию, чтобы помочь клиентам достигать целей и получать удовольствие от процесса.

### Опыт работы

**Персональный тренер** · Личный бренд · Тирасполь

*Июль 2019 - Настоящее время · 6 лет 4 месяца*

Обязанности и функции:

Ведение клиентов (программы, питание, контроль прогресса). Консультации и поддержка клиентов. Создание экспертного контента по фитнесу и психологии движения. Разоблачение мифов о тренировках и питании.

Достижения:

Более 80 клиентов успешно достигли своих целей (снижение веса, улучшение осанки, восстановление после травм). Уровень удержания клиентов — более 85% (работают со мной от 6 месяцев).

Навыки: Составление обучающих материалов для клиентов, Комплексный подход: тренинг + питание + психология, Подростков и взрослых, Тренировки для детей, Работа с нарушениями опорно-двигательного аппарата, Коррекция осанки

**Персональный тренер, дежурный тренер** · Mart's Fitness · Тирасполь

*Май 2024 - Декабрь 2024 · 8 месяцев*

Обязанности и функции:

Проведение персональных тренировок и отработка смен в роли дежурного тренера. Подбор программ под цели, уровень и состояние здоровья клиентов. Работа с клиентами с проблемами осанки, суставов, лишним весом. Консультации по питанию и восстановлению

- 👤 27 лет
- ♀ Женский
- 📍 Кишинев
- 💰 15 000 MDL
- 📷

### ТОП Навыки

- Составление обучающих материалов для клиентов · 6 лет
- Комплексный подход: тренинг + питание + психология · 6 лет
- Подростков и взрослых · 6 лет
- Тренировки для детей · 6 лет
- Работа с нарушениями опорно-двигательного аппарата · 6 лет
- Коррекция осанки · 6 лет

### Пожелания

- По сменному графику
- Гибкий график
- Гибрид (Дом/Офис)
- На территории работодателя

### Языки

- Румынский · Базовый
- Русский · Родной

### Навыки

- Коррекция осанки
- Работа с нарушениями опорно-двигательного аппарата Тренировки для детей
- Подростков и взрослых  
Комплексный подход: тренинг + питание + психология Составление обучающих материалов для клиентов Создание контента

## Водительское удостоверение

Категория: В

Навыки: Индивидуальный подход к клиентам с разным уровнем подготовки Функциональный тренинг и силовая подготовка Работа с мобильностью и гибкостью Оценка физического состояния и прогресса клиентов

### **Персональный тренер, администратор, управляющая залом · Fitness Mafia · Тирасполь**

*Сентябрь 2022 - Февраль 2024 · 1 год 6 месяцев*

Обязанности и функции:

Проведение персональных тренировок в тренажёрном зале. Разработка индивидуальных программ тренировок и питания. Работа с клиентами разных уровней подготовки, включая детей и подростков. Коррекция осанки, профилактика и сопровождение при болях в спине, гиподинамии. Ведение клиентов «под ключ» (диагностика, программа, контроль питания, восстановление, психологическая поддержка). Продажа абонементов, персональных тренировок и спортивного питания.

Ведение Instagram-аккаунта зала, создание контента для привлечения клиентов. Консультации по тренировочному процессу и питанию

Должность администратора (сентябрь 2022 – август 2023): Работа с клиентами (продажи, консультации). Ведение учёта продаж, кассовая работа. Поддержка онлайн-имиджа клуба через соцсети.

Должность управляющей зала (август 2023 – февраль 2024): Управление персоналом: подбор, стажировка и обучение тренеров (включая запуск новых направлений).

Обслуживание и контроль работы зала: закупка инвентаря, организация клининга, решение организационных вопросов.

Ведение отчётности по продажам и расходам зала.

Консультирование клиентов и сотрудников по тренировкам и питанию. Оптимизация закупок и повышение оборота продукции

Навыки: Организация работы фитнеса, Мотивация Управление персоналом, Подростками и взрослыми Коррекция осанки и профилактика травм Подбор рационов и рекомендации по питанию Психологическая поддержка клиентов, Персональный тренинг Работа с детьми, Персональный тренинг

### **Желаемая отрасль**

- Спорт / Красота

### **Образование: Высшее**

**ПГУ "им. Т.Г.Шевченко, г. Тирасполь**

*Ещё учусь*

Факультет: Психология и педагогика

Специальность: Психология безопасности и здоровья

## **Курсы, тренинги**

### **Детский массаж. Базовый курс**

*Год окончания 2021*

Организатор: "Panoli"

### **Персональный фитнес-тренер**

*Год окончания 2022*

Организатор: FITCON

### **Инструктор тренажерного зала**

*Год окончания 2022*

Организатор: INTERNATIONALFITNESS SCHOOL

### **Основы диетологии и нутрициологии. Консультирование в вопросах рационального питания и коррекции веса**

*Год окончания 2023*

Организатор: INTERNATIONALFITNESS SCHOOL