



-  19 лет
-  Женский
-  Кишинев
-  10 000 MDL
- 

## ТОП Навыки

- • **Работа в реабилитационном и профилактическом направлении** · 2 года
- **Выносливости** · 2 года
- **Силы** · 2 года
- • **Коррекция осанки и развитие гибкости** · 2 года
- • **Составление программ с учётом уровня подготовки и целей клиентов** · 2 года
- **Проведение индивидуальных и групповых тренировок по пилатесу** · 2 года

## Пожелания

- Частичная занятость
- На территории работодателя

## Языки

- **Румынский** · Не знаю
- **Русский** · Родной
- **Украинский** · Родной
- **Английский** · Средний

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

# Тренер

## Обо мне

Я более 14 лет в спорте, являюсь чемпионкой Украины по художественной гимнастике и спортивной акробатике. Работала артисткой цирка, где приобрела опыт сценических выступлений и командной работы. В данный момент учусь в университете на 3 курсе по специальности «Тренер-реабилитолог», совмещая учебу с практикой. Обладаю высоким уровнем дисциплины, мотивации и стремлением развиваться в сфере спорта, оздоровления и реабилитации.

## Опыт работы

**Тренер по пилатесу** · Gym Stile · Это было в Украине

*Июнь 2023 - Настоящее время · 2 года 4 месяца*

Разработка тренировочных программ под разные уровни подготовки.

- Контроль техники выполнения упражнений и обеспечение безопасности клиентов.
- Консультирование по вопросам осанки, гибкости и профилактики травм.
- Поддержание мотивации и позитивной атмосферы в группе.
- Улучшение физических показателей и самочувствия клиентов (гибкость, сила, осанка).
- Разработка авторских комплексов упражнений для разных возрастных групп.
- Повышение посещаемости и лояльности клиентов благодаря индивидуальному подходу.
- Опыт работы с клиентами в реабилитационном направлении (восстановление после травм и нагрузок).

Навыки: • Работа в реабилитационном и профилактическом направлении, Выносливости, Силы, • Коррекция осанки и развитие гибкости, • Составление программ с учётом уровня подготовки и целей клиентов, Проведение индивидуальных и групповых тренировок по пилатесу

## Желаемая отрасль

- Спорт / Красота

## Навыки

- В спорте 14 лет и я точно много знаю о физиологии человеческого тела и знаю его возможности

## Образование: Неполное высшее

## Водительское удостоверение

Категория: В