



Liana

**მობილური:** (+7) 8 (920) 341-07-52

## ტრენერი კრივში და kickboxing (გოგონა)

GEO1155865

მიზანი: შეჯიბრის პოზიციაზე კრივი და kickboxing.

სამუშაო გამოცდილება:

კრივი კლუბი (მაისი 2015 - აპრილი 2017)

პასუხისმგებლობა:

- პერსონალური და ჯგუფური ტრენინგი კრივისა და ჩათვლით;
- 4-12 წლის ასაკის ბავშვთა შორის სავარჯიშოებისა და ჩხუბის ჯგუფის ტრენინგი;
- ტრენინგის ჩატარება ტრენინგზე;
- პირადი და ჯგუფური ტრენინგების ჩატარება ფუნქციურ სწავლებაზე;
- ინდივიდუალური სასწავლო პროგრამების მომზადება;
- რჩევა სწორი კვების შესახებ.

2. ახალი ფიტნეს კლუბი (2017 აპრილი - დღემდე)

პასუხისმგებლობა:

- პერსონალური ტრენინგი კრივში და ჩხუბში;

- ტრენინგის ჩატარება ტრენინგზე;

- ინდივიდუალური სასწავლო პროგრამების შედგენა.

განათლება: უმაღლესი

2008-2013 წწ. ივან, სპეციალობა "ბიოლოგია", "ადამიანისა და ცხოველთა ფიზიოლოგია";

2008-2013 წწ. ივან, სპეციალობა "პედაგოგიკა".

სპორტული კარიერა:

- საკუთარი ტრენინგის გამოცდილება კრივში - 12 წელი;

- აიკიდოს, ძიუდოს, ჯიუ-ჯიცუს ტრენინგის გამოცდილება - 4 წელი;

- 5 კილო აიკიდობზე;

- რუსეთის ჩემპიონატის პრიზიორი ძიუდოს და ჯიუ-ჯიცუსში.

პროფესიული უნარები:

- სასწავლო გეგმის სწორად ჩამოყალიბების უნარი;

- ინდივიდუალური მიდგომა ყველასთვის;

- კლიენტის მიზნის მიღწევა, შედეგისთვის მუშაობა;

- ადამიანის ფიზიოლოგიის ცოდნა.

პირადი თვისებები:

კომპეტენტური სიტყვა;

კომუნიკაციის უნარი;

პუნქტუალურობა;

- სტრესი წინააღმდეგობა.