



Gyvenimo aprašymas (CV)

Norėdami matyti vardą ir pavardę, turite
[Prisijungti](#)

Kokio darbo ieškau? Mano teigiamos savybės

Sportas mane lydi nuo mažens. 12 metų treniravausi graikų-romėnų imtynės. Studijuojau Lietuvos Sporto Universitete nuo 2019 metų. Dirbu asmeniniu treneriu keliuose sporto klubuose. Rašau sporto programas, mitybos rekomendacijas, padedu ugdyti balansą, pusiausvyrą. Mano treniruotėse yra atsižvelgiama tiek į kliento norus, pradedant nuo raumenų jėgos, ir baigiant ties laikysena bei kūno disbalansais. Laisvalaikiu rašau straipsnius ar filmuojau mokomąją video medžiagą instagram platformoje: gyminfuL. Ieškau įdomaus, bei iššūkių kupino darbo, kurį galėčiau suderinti su studijomis.

Pageidaujamas darbas	Treneris
Pageidaujama darbo vieta	Vilnius, Kaunas

Kontaktai ir pagrindinė informacija apie mane

Gimimo data	2000-07-18 (25 m.)
Lytis	Vyras
Gyvenamoji vieta	Kaunas
Telefono numeris	Norėdami matyti kontaktus, turite Prisijungti
El. pašto adresas	Norėdami matyti kontaktus, turite Prisijungti

Darbo patirtis

Darbo laikotarpis	nuo 2022 iki dabar
Įmonės pavadinimas	LEMON GYM
Pareigos	Asmeninis treneris
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Asmeninės treniruotės su klientais
Darbo laikotarpis	nuo 2021 iki 2022
Įmonės pavadinimas	Partizanų Sporto klubas
Pareigos	Administratorius / Asmeninis treneris
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Konsultacija sporto klubo klientams apie treniruoklius bei pratimų atlikimą

Darbo laikotarpis	nuo 2022 iki dabar
Įmonės pavadinimas	Sporto Klubas EOLA
Pareigos	Asmeninis Treneris
Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį	Asmeninės treniruotės, sporto programos, konsultacijos

Išsilavinimas

Laikotarpis	nuo 2019 iki dabar
Išsilavinimas	Aukštasis universitetinis
Mokymosi įstaiga	Lietuvos Sporto Universitetas
Išsilavinimo sritis	Sportas
Sritis	Treniravimo sistemos

Kalbos

Kalbos	Kalbėjimas	Supratimas	Rašymas
Anglų	Gera	Gera	Gera
Rusų	Pagrindai	Vidutiniškai	Vidutiniškai
Lietuvių	Puikiai	Puikiai	Puikiai

Konferencijos, seminarai, mokymai

Sportininkų mokymų centras - Stuburo skausminiai sindromai sporte. Prevencinės galimybės ir jų taikymas (2022-05-17)

AEROMIX Fitneso mokymo centras - Moterų treniravimas. Efektyvi sporto programa (2022-04).

Sportininkų mokymų centras - Jėgos ir galingumo testavimo, treniravimo ir planavimo naujovės (2021-11-23).

AEROMIX Fitneso mokymo centras - Peties sąnarys. Problemos ir sprendimo būdai (2021 sausio 21d).

AEROMIX Fitneso mokymo centras - Hormonų balansas ir fizinis krūvis (2021 sausio 11d).

AEROMIX Fitneso mokymo centras - Fizinis rengimas. Nuo mėgėjo iki profesionalo (2021 sausio 2d).

Papildoma informacija

Pomėgiai	Mokslinės literatūros sporto tema rašymas, mokomosios video medžiagos publikavimas instagram platformoje: gymingul.
Vairuotojo pažymėjimas	B
Vairuoju nuo	2018-09 (7 m.)