



25 Ετών

Grafts Hellas

## ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

Γέρακας

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

6906794881

Δείτε το Email

## ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ✘ Εκπόνηση Εργασιών
- ✘ Προσωπικές Σημειώσεις
- ✘ Φροντιστηριακές Σημειώσεις
- ✘ Χρήση Εξωσχολικών Βιβλίων
- ✘ Συχνά Διαγωνίσματα
- ✓ Διδασκαλία σε Γκρουπ
- ✘ Δωρεάν το 1ο Μάθημα
- ✘ Μαθητές Δημοτικού
- ✘ Μαθητές Γυμνασίου / Λυκείου
- ✘ Μαθησιακές Δυσκολίες
- ✘ Υποστήριξη Φοιτητών
- ✘ Προετοιμασία Πανελλαδικών

## ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Youtube Κανάλι

## Ειρήνη Καλλιανιώτη

## Personal Training - Taekwondo

Όλα τα Επίπεδα | Εμπειρία 5 έως 10 ετών | Καθημερινές, Πρωί

Γέρακας, Παλλήνη, Χαλάνδρι, Αγία Παρασκευή, Βριλήσσια, Μαρούσι, Κηφισιά, Εκάλη, Δροσιά

Θέλεις να πετύχεις τον στόχο σου στη γυμναστική; Ή θέλεις να μάθεις την τέχνη του Taekwondo; Μπορώ να σε βοηθήσω! Είμαι κάτοχος 2 νταν στο Ταεκβοντό. Έχω 2 χρόνια προϋπηρεσίας ως βοηθός δασκάλου σε Σύλλογο Ταεκβοντό και 5 χρόνια εμπειρίας ως personal trainer. Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα γενικής εκγύμνασης, φυσικής κατάστασης καθώς και Ταεκβοντό. Εφαρμόζω εξατομικευμένο πρόγραμμα ανάλογα με τον στόχο του κάθε αθλούμενου. Η προπονητική μέθοδος που ακολουθώ αποσκοπεί στη βελτίωση της δύναμης, της φυσικής κατάστασης και της λειτουργικότητας. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει την συνεχή καθοδήγηση και αξιολόγηση των στόχων του ασκούμενου. Ο προσωπικός μου στόχος είναι όχι μόνο να σε δω να προοδεύεις σαν ασκούμενος, αλλά και να μαθαίνεις τι κάνουμε στην προπόνηση, γιατί το κάνουμε και πώς πρέπει να το εκτελέσουμε σωστά.

## Εκπαίδευση

- Πιστοποίηση Personal Trainer, Grafts Hellas.
- Taekwondo WTF 2nd Dan Certificate, Kukkiwon.

## Επαγγελματική Εμπειρία

- 2 χρόνια βοηθός προπονητή στο Taekwondo.
- 5 χρόνια εργασίας ως Personal Trainer.