



33 Ετών

University of the Highlands and Islands

## ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ

📍 Αθήνα

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

📞 6981993654

✉ markorakidi@gmail.com

📺 Μαθήματα μέσω FaceTime

## 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

📘 [Facebook Σελίδα](#)

## Μαρίνα Κ.

## Personal Training Online

🐾 Όλα τα Επίπεδα | 🎓 Εμπειρία 5 έως 10 ετών | 📍 Εξ' Αποστάσεως

Αθήνα, Πανελλαδικά μέσω FaceTime

Παραδίδω ιδιαίτερα μαθήματα εκγύμνασης για όλα τα επίπεδα, προσαρμοσμένα στις ανάγκες και τους στόχους κάθε συμμετέχοντα. Έχω πάνω από 7 χρόνια εμπειρίας στον χώρο της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας. Δίνω έμφαση στη σωστή τεχνική και τη λειτουργική κίνηση. Ειδικεύομαι σε Bodyweight Training, Functional Training, Cross Training και High-Intensity Interval Training (HIIT). Εφαρμόζω προγράμματα για ενδυνάμωση και συνολική βελτίωση φυσικής κατάστασης, για βελτίωση αντοχής και κινητικότητας, για υποστήριξη στόχων απώλειας βάρους, για πρόληψη τραυματισμών, για πεζοπορία και αναρρίχηση, για εγκύους. Τα μαθήματα απευθύνονται τόσο σε αρχάριους όσο και σε προχωρημένους. Στόχος μου είναι η ασφαλής και αποτελεσματική άσκηση, με συνέπεια και θετική προσέγγιση.

## Εκπαίδευση

2025-σήμερα	Συνοδός Βουνού (Level 5), ΙΕΚ Ένωσις.
2018	Επιστήμες Αθλητισμού και Fitness (Ακαδημαϊκό Αριστείο), University of the Highlands and Islands (UHI).
2025	Σχολή Χειμερινού Βουνού Αρχαρίων, ΕΟΣ Αχαρνών.
2025	Σχολή Αναρρίχησης Βράχου, ΕΟΣ Αθηνών.
2018	Πιστοποίηση Ναυαγосωστικής και Πρώτων Βοηθειών (Σκωτία).
2018	Multi Skills Award - Προπονητική παιδιών και παιδιών με ειδικές ικανότητες.
2017	Πιστοποίηση Διδασκαλίας Badminton.
2015	TRX Level 1, AF Studies Ελλάδας.

## Επαγγελματική Εμπειρία

2019-σήμερα	Ελεύθερος Επαγγελματίας (Personal Trainer). Παράδοση ατομικών και ομαδικών μαθημάτων εκγύμνασης, σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων και προετοιμασία για στόχους φυσικής κατάστασης και outdoor δραστηριότητες.
2016-2018	Personal Trainer, Academy of Sports and Wellbeing, Perth, Σκωτία. Σχεδιασμός και υλοποίηση προγραμμάτων εκγύμνασης για φοιτητές και προσωπικό, με έμφαση στη βελτίωση φυσικής κατάστασης και ευεξίας.