



▶ Karol Piotrowski

Data urodzenia: 16.08.1985

Obywatelstwo: polskie

Stan cywilny: kawaler

Kwiatowa 28

35-876 Poznań

Polska

Telefon komórkowy: +48 888 888 888

E-mail: piotrowski-k@xyz.pl

Strona www: strongandfit.blogspot.pl

Cel zawodowy

Trener personalny o wszechstronnym przygotowaniu teoretycznym i praktycznym, uwielbiający pracę z ludźmi i pracę także nad własnym ciałem, chętnie podejmie zatrudnienie w sieci klubów fitness Pure Jatomi.

Wykształcenie

Akademia Wychowania Fizycznego im. E.Piaseckiego (10.2009 - 06.2011, Poznań)

- ▶ Specjalizacja: Trener personalny
- ▶ Wydział: Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego (10.2004 - 06.2009, Poznań)

- ▶ Stopień: Magister, Specjalizacja: Fizjoterapia w sporcie
- ▶ Wydział: Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji
- ▶ Kierunek: Fizjoterapia

Doświadczenie zawodowe

Piotrowski Fitness (01.2016 - do teraz, Poznań)

Właściciel

- ▶ własna działalność gospodarcza
- ▶ indywidualne konsultacje sportowe i dietetyczne
- ▶ usługi coacha i motywatora
- ▶ przygotowywanie sportowców do zawodów

Fitness 24 (06.2015 - do teraz, Poznań)

trener personalny / instruktor zajęć grupowych

- ▶ prowadzenie treningów personalnych
- ▶ asystowanie w czasie treningów
- ▶ hospitacje treningów personalnych
- ▶ opracowywanie indywidualnych planów treningowych
- ▶ coaching i motywowanie
- ▶ współtworzenie planów dietetycznych

Crossfit Rankor (10.2013 - 06.2015, Poznań)

Instruktor zajęć grupowych

- ▶ prowadzenie zajęć indoor cycling
- ▶ praca w charakterze trenera personalnego
- ▶ doradztwo, coaching, opieka dietetyczna

Alfa Fitness (06.2011 - 10.2013, Gdańsk)

Trener personalny / instruktor zajęć grupowych

- ▶ prowadzenie zajęć grupowych z zakresu body building
- ▶ przygotowywanie zawodników do zawodów kulturystycznych
- ▶ opieka i doradztwo dietetyczne
- ▶ motywowanie i wsparcie w procesie treningowym
- ▶ opracowywanie indywidualnych programów treningowych
- ▶ mierzenie parametrów zdrowotnych osób trenujących
- ▶ doradztwo w zakresie rehabilitacji i leczenia kontuzji sportowych

Szkolenia

Kurs instruktora sportu - Instruktor kulturystyki (02.2016)

Polska Akademia Sportu

Warsztaty HARDSTYLE KETTLEBELL - Certyfikat uczestnictwa (07.2015)

Sebastian Gęsior, SFG, Top Team

National Strength and Conditioning Certification (01.2015)

Elite Performance Institute Polska

Functional Training in Sport, Rehabilitation and Fitness (04.2013)

BodyWork

Dietetyka i suplementacja (poziom 2) (03.2010)

Mauricz.com

Certyfikaty i uprawnienia

Prawo jazdy kat. B (01.2010)

Umiejętności

łatwość w nawiązywaniu kontaktów (4), umiejętność wzbudzania zaufania (4), zdolności komunikacyjne (4), nienaganna sportowa prezencja (4), umiejętność rozwiązywania konfliktów (4), odporność na stres (4)

(*) poziom umiejętności: 1 - początkujący, 2 - średniozaawansowany, 3 - zaawansowany, 4 - biegły

Języki

▶ angielski: średniozaawansowany

Informacje dodatkowe

Wierzę w holistyczne podejście do kwestii treningu, dlatego swoim klientom doradzam także w zakresie dietetyki. Motywuję ich i pomagam w sytuacjach trudnych, co zaowocowało licznymi historiami sukcesu moich podopiecznych. Prowadzę także własnego bloga poświęconego zdrowemu stylowi życia - www.strongandfit.blogspot.pl - w którym dzielę się własnymi doświadczeniami.

Hobby

sport, bieganie, kulturystyka, cross fit, sztuki walki

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997r. Dz. U. z 2002 r., Nr 101, poz. 926 ze zm.