

Βιογραφικό Σημείωμα**Προσωπικά
Στοιχεία**

Όνοματεπώνυμο **Αικατερίνη Γ. Αγγελιδάκη**
Διεύθυνση Κατοικίας Εθνικής Αντιστάσεως 67, 15235 Βριλήσσια Αττικής
Τηλέφωνο 210 8043052 Κινητό: 6976787325
E-mail eagle270983@gmail.com
Εθνικότητα Ελληνική
Ημερομηνία/τόπος γέννησης 27.09.1983, Αθήνα

**Επιθυμητή
θέση/αντικείμενο
εργασίας**

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
PERSONAL TRAINER
ΓΥΜΝΑΣΤΡΙΑ

**Εκπαίδευση
/Σπουδές**

Περίοδος: 2003 – 2010
Τίτλος: Πτυχιούχος Φυσικής Αγωγής
Ειδικότητα/Αντικείμενο: Πυγμαχία. Τίτλος Πτυχιακής Εργασίας: «Προετοιμασία Αρχαρίων Πυγμάχων»
Ίδρυμα/Οργανισμός: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Περίοδος: 2001 - σήμερα
Τίτλος: Καφέ-Senior ζώνη
Διακρίσεις σε διασυλλογικούς αγώνες kick boxing.
Ειδικότητα/Αντικείμενο: Αυτοάμυνα δρόμου (Streetfighting) με σκοπό την απόκτηση πιστοποιημένου διπλώματος εκπαιδευτή αυτοάμυνας.
Ίδρυμα/Οργανισμός: DAS Streetfighting Systems, Κολωνάκι

Περίοδος: 1998 - 2000
Ειδικότητα/Αντικείμενο: Muai Thai
Ίδρυμα/Οργανισμός: Μάριος Μπαρμπάτσας, Πεύκη

Περίοδος: 1989-1997
Τίτλος: Μαύρη Ζώνη
Διακρίσεις σε διασυλλογικούς και πανελλήνιους αγώνες.
Ειδικότητα/Αντικείμενο: Tae Kwon Do
Ίδρυμα/Οργανισμός: Σύλλογος «Ερμής», Πατήσια

**Επαγγελματική
Εμπειρία**

Personal training σε συνδυασμό με πρόγραμμα διατροφής σε ενήλικη γυναίκα. Απώλεια βάρους, σύσφιξη, γράμμωση.

Personal training σε παιδιά έως 12 ετών. Γενική εκγύμναση και προπόνηση στο Tae Kwon Do.

Personal training σε άντρες έως 30 ετών για αύξηση μυϊκής μάζας.

**Επιπλέον
Εμπειρία**

Ιδιαίτερη εμπειρία στη μέθοδο crossfit training (υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση με το βάρος του σώματος, αλτήρες, kettlebells και ιατρικές μπάλες).

Ενασχόληση με το αγωνιστικό fitness (2006 - 2008).

Εθελόντρια στους Ολυμπιακούς αγώνες 2004 ως βοηθός προπονητικού χώρου.

Δεξιότητες

Ξένες Γλώσσες

Αγγλικά (Δίπλωμα Lower, University of Cambridge).

Γνώσεις Η/Υ

Έμπρακτη εμπειρία σε περιβάλλον MS Windows και εφαρμογές Office.

Δίπλωμα ECDL, 2009.

Άλλα προσόντα

Οργάνωση, πειθαρχία, υπευθυνότητα, ευελιξία στην επίλυση απρόοπτων περιστατικών, κοινωνικότητα.

Ενδιαφέροντα

Αθλητισμός, λογοτεχνία, ταξίδια, μουσική, κατασκήνωση.

Αικατερίνη Αγγελιδάκη
Αθήνα 30/09/2010