

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΗ

Απόφοιτη σχολής επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού

+30 6951416470

@kwnstantina8eo@gmail.com

Αθήνα, Ελλάδα



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Ημερομηνία γέννησης 23-11-1996
- Γυμνάστρια, προπονήτρια, απόφοιτη Σ.Ε.Φ.Α.Α.
- Ειδικότητα "ευρωστία και υγεία".

Αυτή η ειδικότητα αφορά προγράμματα άσκησης σε άτομα:
→με προβλήματα υγείας όπως: διαβήτης, αρτηριακή πίεση, κυκλοφοριακά και αναπνευστικά προβλήματα.
→με μυοσκελετικά προβλήματα όπως: κύφωση, λόρδωση, σκολίωση κλπ.
→τρίτης ηλικίας και γενικά ομαδικά προγράμματα.

ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ

Προπονήτρια

Σύλλογος στίβου (Γ.Α.Σ. ΧΟΛΑΡΓΟΥ)

10/2019 - Ongoing Χολαργός

Προγράμματα προπόνησης με σωματικό βάρος, προπόνηση ισορροπίας και συναρμογής, προπόνηση αθλητικών αλμάτων, ρίψεων, δρόμων ταχύτητας και αντοχής σε παιδιά ηλικιακών ομάδων 5-6 , 7-8, 8-10 και 10-14 χρονών.

Προπονήτρια

Summer Camp (Γ.Α.Σ. ΧΟΛΑΡΓΟΣ)

06/2022 - 07/2022 Χολαργός

Οργάνωση δραστηριοτήτων. Δημιουργική και αθλητική απασχόληση παιδιών 7-13 χρονών

Προσωπική προπονήτρια

Personal Trainer

05/2020 - Ongoing Χολαργός

Προγράμματα pilates δια ζώσης ή live δια μέσου υπολογιστή.

Προπονήτρια

Σύλλογος καλαθοσφαίρισης (Ολυμπιάδα Παπάγου)

02/2018 - 07/2018 Χολαργός

Προγράμματα προπόνησης με σωματικό βάρος, προπόνηση ισορροπίας και συναρμογής σε παιδιά ηλικιακών ομάδων 5-6 , 7-8, 8-10 και 10-12 χρονών

Πρακτική

Δημοτικό γυμναστήριο (οπανδα)

09/2017 - 07/2018 Πανόρμου, Αθήνα

Pilates
Aerobic
Ορθοσωμία

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πτυχίο φυσικής αγωγής και αθλητισμού

Εθνικό και Καποδιστριακό πανεπιστήμιο Αθήνας

09/2014 - 06/2020

Σεμινάριο στην βασική υποστήριξη ζωής και επείγουσες παιδιατρικές πρώτες βοήθειες(συμπ. καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση και χρήση Αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή).

RTI International

07/2022

Φοιτήτρια erasmus

Universidad de Almería (Departamento de los deportes)

02/2019 - 07/2019

Μαθήματα αθλητικής προπόνησης (ναυταθλητισμός και ψυχική υγεία)

Grupo de investigación psicología , salud y Educación.

04/2019 - 05/2019

Προσωπική προπονήτρια και προπονήτρια Pilates για άτομα μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας.

Fitness meeting,2016, Ελλάδα.

10/2016

ΓΛΩΣΣΕΣ

Ελληνικά Μητρική

Español B2

English B2

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

Τα αθλήματα (στίβος, σκι, snowboard, surf και kite surf).Τα ταξίδια, να γνωρίζω κόσμο και διαφορετικές κουλτούρες. Η ορειβασία και η φύση. Η φωτογραφία.