



NC

SIMON ERSCHBAUMER

PERSONAL TRAINER | 39100 BOLZANO | 5/11/1992
3382625803 / SIMON92PT@GMAIL.COM

COMPETENZE LINGUISTICHE

ITALIANO: lingua madre
Tedesco: B2 intermedio
Inglese: B2 intermedio

COMPETENZE

- Nozioni di psicologia dello sport
- Attrezzistica fitness
- Fondamenti della nutrizione sportiva
- Training in gestione degli infortuni sportivi
- Principi di allenamento aerobico e anaerobico
- Tutto ciò che riguarda il mondo del fitness

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Attualmente in corso: Invictus trainer

2014 - 2014: Diploma personal trainer Federazione italiana Fitness

2006 - 2012: Diploma di maturità, ragioneria, Istituto Walter - Bolzano

PROFILO PROFESSIONALE

Appassionato di fitness con più di dieci anni di esperienza nel campo della salute e del benessere. Puntuale e affidabile nonché capace di guidare i clienti al raggiungimento di obiettivi di salute e fitness a lungo e a breve termine. Sa come progettare ogni sessione in modo da soddisfare le abilità e i livelli di ogni individuo. Impegnato nel mantenere una condizione fisica ottimale, tale da fornire una migliore motivazione alla clientela

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

02.2023 ATTUALE

PERSONAL TRAINER • LIBERO PROFESSIONISTA • BOLZANO

- Pluriennale esperienza nel settore del fitness/ palestre sia in piccole realtà che in grossi centri
- Allenamenti one to one e piccoli gruppi
- Utilizzo del plicometro per analisi composizione corporea
- Stesura piani di allenamento personalizzati con attrezzi o corpo libero
- Esperienza sia con clientela senior che under 15
- Esperienza con persone in post operatorio per riabilitazione

09.2018 - 11.2022

PERSONAL TRAINER/RECEPTIONIST • 2FIT BOLZANO

09.2016 - 08.2018

PERSONAL TRAINER • BODY PLANET PINETA DI LAIVES

09.2015 - 08.2018

PERSONAL TRAINER • CITY FITNESS BOLZANO

09.2014 - 09.2015

RAGIONIERE CONTABILE • STUDIO BROGLIATO BOLZANO

Contabilità ordinaria
Lavoro di segreteria

NC

SIMON ERSCHBAUMER

**PERSONAL TRAINER | 39100 BOLZANO | 5/11/1992
3382625803 / SIMON92PT@GMAIL.COM**



SIMON92PT@



HANDLE DI TWITTER



3382625803



URL DI LINKEDIN