



MÉHES HENRIK

SZEMÉLYES

Név
Mészáros Henrik

Cím
Ibolya utca 12.
1241 Budapest

Telefonszám
+36 (60) 123-4567

Email
example@cvmaker.hu

KOMPETENCIÁK

- Edzettségi állapot felmérése
- Testösszetétel-elemzés
- Edzésprogram összeállítása
- Edzőeszközök ismerete
- Sportrehabilitáció
- Sporttáplálkozási ismeretek

NYELVTUDÁS

angol (fitnesz szaknyelv ismerete)



Rendkívül motivált és eredményorientált személyi edző vagyok több mint 5 év tapasztalattal. Szívügyem, hogy a klienseket segítsem fittségi célkitűzéseik elérésében. Nagy jártasságom van személyre szabott edzésprogramok kialakításában. Minden téren elkötelezett vagyok az egészséges életmód mellett, és törekszem a folyamatos szakmai fejlődésre.

MUNKATAPASZTALAT

Személyi edző 2020 - Jelenleg
FlexCore Fitness Club, Budapest

Egyéni fitneszprogramokat állítok össze az adott kliens céljai, képességei és egészségi állapota függvényében. Átfogó edzettségi felmérést végzek a kliens kiinduló fittségi szintjének megállapítása céljából; nyomon követem fejlődését; motiválom és támogatom, valamint instruálom a helyes edzési technikákra vonatkozóan – a biztonságot és eredményességet előtérbe helyezve.

- Átlagosan 15%-os erőnléti fejlődést értem el a klienseknél, köszönhetően a személyre szabott edzésprogramnak, ami figyelembe veszi az egyénenként eltérő célokat és képességeket.
- Előmozdítottam a kliensek általános fittségi állapotának 20%-os javulását a gyakorlati útmutatás és motiváció révén.

Fitnesz tanácsadó 2019 - 2020
PowerFit Wellness Központ, Budapest

Személyre szabott fitnesz konzultációkat tartottam; workshopokat vezettem különféle fitnessszel kapcsolatos témákban; valamint együttműködtem a marketingesekkel az online jelenlét erősítése érdekében. Az edzési koncepciót folyamatosan hozzáigazítottam a szükségletek és edzési célok alakulásához, ami a folyamatos fejlődéshez és a kliensek elégedettségéhez egyaránt hozzájárult.

- Az egyénre szabott programok révén az ügyfélmegtartásban jelentős, 20%-os javulást értem el.
- Étrendi tanácsadást vezettem be, ami elősegítette az ügyfelek fittségi szintjének 15%-os javulását.

KÉPESÍTÉSEK

Személyi edző 2020
BTF Nemzetközi Fitnesziskola, Budapest

Fitnesz instruktork 2019
Fitnesz Akadémia, Budapest