

Curriculum Vitae

Krzysztof
Bajera

INFORMACJE OSOBISTE:

Stan cywilny: Kawaler

Data urodzenia: 11.10.1987

Miejsce urodzenia: Sochaczew

Adres: ul. Kossaka 2/51 Łódź 93-213

Telefon: +48 792 792 250

E-mail: bajera.87@o2.pl

Web: <http://trenerosobisty.com.pl>



WYKSZTAŁCENIE:

▪ 01.2010 – 06.2010 – VSHT Praga / Ostravská Univerzita v Ostravě (Republika Czeska).
Tělesná výchova a sport (stypendium zagraniczne).

▪ 2006 – 2011 – Uniwersytet Łódzki – Wydział Nauk o Wychowaniu.

Pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej (studia magisterskie w trybie dziennym).

▪ 2003 – 2006 – I Liceum Ogólnokształcące w Łowiczu im. Józefa Chelmońskiego.

Dwujęzyczny – rozszerzony język angielski (uwieńczone zdana maturą).

DOŚWIADCZENIE ZAWODOWE:

06. 2007 - Obecnie • **Trener Osobisty** – świadczenie usług treningów indywidualnych i grupowych.

„ Prowadzenie treningów indywidualnych na siłowni i w terenie; przygotowywanie planów treningowych i dietetycznych; redagowanie artykułów z zakresu pracy nad własnym ciałem oraz zdrowego trybu życia; doradztwo on-line. Szkolenia dla pracowników korporacji z zakresu zdrowego stylu życia.

08.2010 – Obecnie • **Instruktor siłowni w klubie „FruFitness” w Zgierzu.**

„ Zakres obowiązków: prowadzenie zajęć na siłowni fitness klubu, opieka nad klientem w czasie jego treningu oraz nad sprzętem na sali (konserwacja i prosty serwis maszyn).

11.2009 – Obecnie • **Instruktor siłowni w klubie „Sportera Fitness Sp. z o.o.” w Łodzi.**

„ Zakres obowiązków: prowadzenie zajęć na siłowni fitness klubu, opieka nad klientem w czasie jego treningu oraz nad sprzętem w sali gym (konserwacja i prosty serwis maszyn). Tymczasowo pełniłem również obowiązki managera siłowni.

02. 2009 – 12.2009 • **Manager Regionalny Klubów Fitness „Gymnasion S.A.”.**

„ Zakres obowiązków: nawiązywanie kontaktów i współpraca z korporacjami oraz z klientami indywidualnymi, sprzedaż usług i produktów, polityka kadrowa, wyznaczanie i realizacja planów sprzedaży, a także utrzymanie i pozyskiwanie klientów; kierowanie działem administracja i operowanie budżetem klubu; organizacja imprez sportowych, maratonów i konwencji fitness; zarządzanie ludźmi (43 osoby), sprzętem, oraz infrastrukturą klubu.

12.2006 – 1.11.2009 • **Instruktor siłowni w klubach: Gymnasion Manufaktura i Silver Screen.**

„ Zakres obowiązków: nadzorowanie pracy instruktorów siłowni oraz pomoc przy ich rekrutacji, prowadzenie zajęć na sali gym i opieka nad klientem, opracowywanie planów treningowych, konsultacje dietetyczne, porady z zakresu odchudzania się i suplementacji, konserwacja maszyn.

Praca dodatkowa:

01. 2009 – 03. 2009 • – **Osobisty Trener Wellness** w Centrum Odchudzania - stażysta.
n Zakres obowiązków: doradztwo w zakresie diety i suplementacji, prowadzenie grupy osób starających się zmienić swoją sylwetkę, sprzedaż suplementów oraz zdrowej żywności.
- 05.2008 – 06.2008 • **Współpraca z koncernem Polpharma®** - konsultant.
n Redagowanie artykułów o tematyce Fitness, udzielanie porad treningowych na stronie internetowej www.bezurazow.pl; korekta merytoryczna tekstów w materiałach reklamowych marki Ultrafastin.
- 09.2007 – 03. 2009 • **Instruktor Indoor Cycling oraz Fitness** – umowa zlecenie.
n Zakres obowiązków: prowadzenie zajęć Power Bike wg Tomahawk® Indoor Cycling. Prowadzenie zajęć Power Pump® wg Source Fitness Academy oraz Stretching wg Open Mind.

JĘZYKI:

- J. angielski: w mowie – bardzo dobry; w piśmie – bardzo dobry (w trakcie przygotowań do TELC B2).
J. czeski: w mowie – średnio-zaawansowany; w piśmie – średnio-zaawansowany (poziom B1).

DODATKOWE INFORMACJE:

Uprawnienia:

- Menedżer Sportu / Sport Manager (uprawnienia Ministerstwa Sportu – legitymacja państwowa).
- Instruktor Sportu, Kulturystryki, Nordic Walking oraz Indoor Cycling® .
- Dyplomowany Masażysta I / II stopień (Szkoła Masażu Klasycznego BioStudio w Łodzi).
- Sędzia Kulturystryki i fitness (Polski Związek Kulturystryki i Fitness)

Szkolenia:

- „Żywienie i suplementacja w sporcie wyczynowym i rekreacyjnym” (Warszawa 2010).
- „Zarządzanie na rynku fitness” (Grupa Sport Arena / Akademia SportBiznes.pl / Kielce 2009).
- „Manager Klubu Fitness w sieci Gymnasion” (Gymnasion – Warszawa / Łódź / Poznań 2009).
- „Fitness & Sport Marketing” (Sport & Business Foundation – Poznań 2009 / Targi Fitness).
- „Trener Personalny w sieci Gymnasion” (American Association of Biomechanics – Warszawa 2008).

Organizacje / Inne:

- Wiceprzewodniczący Samorządu Studenckiego na WNoW Uniwersytetu Łódzkiego.
- Honorowy Przewodniczący Stowarzyszenia Absolwentów Gimnazjum nr 2 im. Wegnera w Łowiczu.
- Wiceprzewodniczący Młodzieżowej Rady Miasta Łowicza (1998 – 2000).
- Prawo Jazdy kategorii B od 2006 roku (własny samochód od 2006).

Zainteresowania:

- Historia najnowsza, historia stosunków międzynarodowych i polityka.
- Literatura fantasy i science-fiction.
- Kształtowanie ludzkiej sylwetki oraz wpływ pożywienia na funkcjonowanie człowieka.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w przesłanym CV dla potrzeb niezbędnych w procesie rekrutacji, zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 Roku o Ochronie danych Osobowych (Dz.U.Nr. 133 poz.883).