

## GYVENIMO APRAŠYMAS

<b>Vardas Pavardė</b>	<b>Žygimantas Liužinas</b>
<b>Gimimo data</b>	1992-11-10
<b>Adresas</b>	Lekėčių g. 1A, Kaunas
<b>Telefono numeris</b>	863401276
<b>Elektroninis paštas</b>	zygislfitnes@gmail.com
<b>Išsilavinimas</b>	1999 09 – 2008 06 Kauno Julijanavos katalikiškoji vidurinė mokykla  2012-09 – 2016-09 Mokymosi įstaiga: Lietuvos Sporto Universitetas Specialybė: Treniravimosi sistemos; Sveikatingumas (Fitnessas)
<b>Papildomi mokymai</b>	2014-06 – dabar Dietologija sporte Sportas nėščiosioms ir mamoms Fitness treniruočių metodika Funkcinė treniruotė su svarsčiu Maisto papildai sportininkų mityboje Treniruoklių salės treneris (I,II,III lygiai) Asmeninių treniruočių pardavimai Facebook mokymai: Komunikacija ir reklama Grupinė programa: Balanso treniruotė Fitness koučingo pagrindai Grupinė programa: Funkcinė jėgos treniruotė Grupinė programa: Funkcinė treniruotė Funkcinės treniruotės Atramos-judėjimo sistemos testavimas Grupinė programa: Galingumo intervalinė treniruotė Sporto biologija Asmeninio trenerio kompetencijų taikymas treniravimo praktikoje Jėgos treniravimas kaip priemonė fizinei sveikatai pagerinti Šiuolaikinio sporto mokslas. Atradimai ir iššūkiai Komandos veikla Kūno svorio mažinimas: Kompleksinis metodas Žmonių su laikysenos sutrikimais treniravimo ypatumai Naujokų įtraukimas į sporto klubo veiklas ir treniruočių programų logika Sportinės traumos, pirmoji pagalba sporto klube ...

**Darbo patirtis**

2014-06 – 2017-06

UAB AMŽIŲ LINIJA sveikatingumo centras

Pareigos: Instruktorius, asmeninis treneris, grupinių treniruočių treneris

2017-07 – dabar

UAB GymPlus

Pareigos: Asmeninis treneris, grupinių treniruočių treneris

2016-09 – 2019-06

VŠĮ S. Dariaus ir S. Girėno sporto centras

Pareigos: Masinės treniruotės treneris

2017-10 – dabar

VŠĮ Lietuvos sporto akademija

Pareigos: Lektorius

**Kalbų žinios**

Anglų kalba – C1/C2

**Komunikacijos ir asmeniniai įgūdžiai**

Puikus komunikavimas su klientais ar grupe klientų. Prisitaikymas prie kiekvieno kliento individualiai.

**Pageidavimui darbui reikalingi gebėjimai**

- Metodiškumas
- Kryptingumas
- Prisitaikymas
- Žmonių grupės valdymas
- Konkretus ir aiškus komunikavimas