

# [ADINIZ SOYADINIZ]

## FITNESS EĞİTMENİ & KİŞİSEL ANTRENÖR (PT)

Telefon: +90 (5XX) XXX XX XX

E-posta: [ornek@eposta.com](mailto:ornek@eposta.com)

Konum: Mersin, Türkiye

LinkedIn: [linkedin.com/in/profiliniz](https://www.linkedin.com/in/profiliniz)

### KARIYER ÖZETİ

Egzersiz bilimi, anatomi ve fonksiyonel antrenman metodolojilerine hakim, üyelerin hedeflerine (yağ yakımı, hipertrofi, postür düzeltme) yönelik bilimsel tabanlı ve sürdürülebilir egzersiz programları tasarlayan profesyonel bir fitness eğitmeniyim. Güçlü iletişim becerilerim ve yüksek motivasyon yeteneğimle üyelerin devamlılığını ve salon içi memnuniyeti maksimum seviyede tutmaya odaklanırım. TVGFBF lisanslı ve uluslararası sertifikalı bir antrenör olarak, FitCareer çatısı altındaki kurumsal kulübünüzün standartlarını yukarı taşımayı hedefliyorum.

### MESLEKİ DENEYİM

#### Kişisel Antrenör & Fitness Eğitmeni

02/2024 - Devam Ediyor

##### X Premium Fitness & Wellness Kulübü

- Bire bir (Personal Training) üyeler için kaliper ve postür analizleri doğrultusunda dönemsel makro/mikro egzersiz planlaması.
- Gym floor (serbest ağırlık ve makine alanları) güvenliğinin, üye form takibinin ve salon düzeninin sağlanması.
- Üyelerin fitness hedeflerine ulaşma süreçlerinin aylık periyotlarla (yağ/kas kütlesi, antropometrik ölçümler) takibi ve raporlanması.

#### Fitness Eğitmeni & Grup Egzersiz Lideri

06/2022 - 01/2024

##### Y Spor Kompleksi

- Yeni başlayan üyeler için salon oryantasyon programlarının düzenlenmesi ve başlangıç seviye program yazımı.
- Haftalık periyotlarda Fonksiyonel Antrenman, HIIT ve Core disiplinlerinde 15-20 kişilik grup derslerinin başarıyla yönetilmesi.

### EĞİTİM BİLGİLERİ

#### Spor Bilimleri Fakültesi (Lisans)

2019 - 2023

##### [Üniversite Adı] - Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Uzmanlık Dalı: Fitness ve Kondisyonerlik

Öne Çıkan Çalışmalar: Fonksiyonel Egzersiz Anatomisi, Kinesiyoloji, Sporcu Beslenmesi ve Performans Testleri.

### UZMANLIK ALANLARI

Kişisel Antrenman (PT)

Hipertrofi & Güç Gelişimi

Yağ Yakımı & Rekompozisyon

Fonksiyonel Antrenman

Postür ve Duruş Analizi

HIIT & Kondisyon Planlama

### SERTİFİKALAR

#### FITNESS ANTRENÖRLÜK BELGESİ (2. KADEME)

TVGFBF - 2023

#### ULUSLARARASI KİŞİSEL ANTRENÖR (EQF LEVEL 4)

EuropeActive / EREPS - 2024

#### FONKSİYONEL ANTRENMAN UZMANLIĞI

[Kurum Adı] - 2022

#### İLK YARDIMCI SERTİFİKASI

Sağlık Bakanlığı Onaylı - 2024

### DİLLER & SİSTEMLER

#### İNGİLİZCE:

Mesleki Seviye (B1)

#### SİSTEM BİLGİSİ:

Tanita/InBody Kurulumları, Macrowin, Kulüp Üye Takip Yazılımları (Gymglish vb.)

Bu CV, FitCareer için özel olarak

şablonlaştırılmıştır.

[fitcareer.blog](https://www.fitcareer.blog)