

ANATASIA CATHRINE O'BASSEY



PERSONLIG TRÆNER

🏠 2300 København S

✉ mail@anatasia.dk

☎ +45 2282 4472



- Vanecoach (sep.- nov. 2019)



- Kostvejleder (2019)
- Personlig Træner (2019)
- Børn & Overvægt, kursus (2019)
- Anatomi & Fysiologi (2019)
- Fitnessinstruktør (2019)



- HIT (2017)
- STRENGTH (2017)
- Cardio/Ab/AssAttack (2016)
- TRX/TRX Intro (2016)
- Thai Bo/Thai Bo Intro (2010)
- Bike (2010)
- Puls/Styrke (2009)
- Mave/Ryg (2009)
- Stram Op (2009)
- BodyFit (2009)

CURRICULUM VITAE



| OPSUMMERET PROFILTEKST |

Energisk, ambitiøs og motiverende personlig træner, som formår at udnytte min stærke faglighed med mine kompetencer både indenfor og udenfor træningsbranchen. Jeg har stort fokus på at skabe holdbare resultater, og føler et stort ansvar for at opnå mine klienters mål. Jeg fokuserer på at se potentialet hos den enkelte klient, og tilpasser træningsform og metode ud fra det konkrete behov/mål. Træning fylder en stor del af mit liv, og jeg har altid ønsket at kunne videreformidle glæden og muligheden for at opnå de positive effekter af træning, både enkeltvis og i teams.



| STÆRKE SIDER SAMT KOMPETENCER |

- ✓ Fokuserer på potentiale og progression
- ✓ Ærlig og direkte kommunikation -> feedback
- ✓ Motiverer og inspirerer
- ✓ Tæt kontakt og dialog med den enkelte
- ✓ Leverer kvalitet fremfor kvantitet
- ✓ Personlig Træning, Team Training og Onlineforløb
- ✓ Reducering af fedtprocent
- ✓ Opbygning af muskelmasse
- ✓ Styrketræning/funktionel træning
- ✓ Metabolic conditioning, HIIT
- ✓ TRX, kettlebells



| ERHVERVSERFARING |

- Nov. 2016 – i dag: IT Projektleder, PANDORA A/S
- Feb. 2009 – Jul. 2019: Holdinstruktør (deltid), Fitness World A/S
- Feb. 2016 - Okt. 2016: IT Projektleder, Nets
- Apr. 2012 - Jan. 2016: IT Projektleder, Maersk Line A/S
- Apr. 2008 – Mar. 2012: IT-Forretningskonsulent, NNIT A/S



| UDDANNELSE SAMT KURSER |

- Jun. 2013 – Jun. 2015: Master i IT-ledelse, IT-Universitetet i København
- Mar. 2015: Prince2 Certificering, projektledelse



| SPROG |

- ✓ Dansk ● ● ●
- ✓ Engelsk ● ● ●



| IT-VÆRKTØJER |

- ✓ Microsoft Office 2016 ● ● ●
- ✓ Microsoft SharePoint ● ● ○
- ✓ Microsoft Teams ● ● ●
- ✓ ServiceNow ● ● ●