



# RUSU EMANUEL

PERSONAL TRAINER

## INFORMAȚII PERSONALE

Antrenor personal cu peste 15 ani de experiență în fitness, dintre care 12 ani în antrenamente profesionale. Cu o abordare energică și orientată spre rezultate, ofer sesiuni personalizate adaptate obiectivelor fiecărui client. Pasiunea mea pentru sport, cunoștințele solide în antrenamente funcționale, forță și condiționare fizică, precum și abilitatea de a motiva și inspira, mă recomandă ca un profesionist dedicat și de încredere.

## CONTACTEAZĂ-MĂ.

Mobil +49 171 705 1296

Adresa: Strada Mehedinți 54-56, Cluj-Napoca

## INFORMAȚII PROFESIONALE

### Antrenor Personal - Life Force Fitness

 Crailsheim, Germania 2018-2023

- Antrenamente personalizate pentru clienți individuali și grupuri
- Consiliere în fitness și nutriție pentru atingerea obiectivelor personale
- Crearea unei atmosfere motivaționale în sală și fidelizarea clienților
- Supravegherea corectitudinii execuției exercițiilor și prevenirea accidentărilor

## Studii

### Certificare Antrenor Personal

SC ARS NOVA SRL 12/2013

-

- Curs acreditat pentru formarea ca antrenor personal, cu accent pe anatomie, biomecanică, antrenamente funcționale și nutriție sportivă

### Liceul Augustin Maior

Promoția 2010

## PRINCIPALELE PASIUNI

- Promovarea unui stil de viață activ și sănătos
- Dezvoltarea personală și mentală prin sport
- Transformarea obiectivelor clienților în rezultate reale
- Studiul nutriției și al noilor metode de antrenament
- Inspirarea și motivarea celor din jur prin exemplu propriu
- Tehnici de recuperare și mobilitate
- Fitness funcțional și antrenamente de forță