** Sara Nasirisemnani**

Seminarievägen 26A, 352 38 Växjö, Sweden

+46739696541

[sara.nasiri13391@gmail.com](mailto:sara.nasiri13391@gmail.com)

**SAMMANFATTNING**

Kompetent tränare med åtta års erfarenhet av arbete som coach på skola och universitet. Duktig i schemaläggning, barnsportspel, och träningsprogram för gym.

**KOMPETENS**

• Näringsrådgivning  
• Vikthantering  
• Personlig programutveckling  
• Styrketräning  
• TRX (total resistance exercise)  
• Utmärkta kunskaper i engelska. Lär mig svenska för bättre kommunikation  
• Mycket ansvarsfull, pålitlig och punktlig

**ARBETSLIVSERFARENHET**

**Utbildningscentrum i Qaemshahr (Förskola) augusti 2011 - augusti 2019**

Arbetsuppgifter:

• Designa träningskurser för att passa alla barns / elevers konditionsnivåer.  
• Ge råd om de bästa dieterna att följa för barn / elever.  
• Övervaka barn / elever och ge goda råd om det bästa sättet att utföra övningar.  
• Designa personligt träningsprogram för barn / elever.  
• Instruera barn / elever om de bästa träningsmetoderna för deras mål.  
• Hjälpa barn / elever att hålla sig till ett träningsschema.  
• Förbereda utrustning för träningspass inklusive musik- och sportutrustning.

**House Of Hope Nursing Home(Äldre Boende)**

•Tränare  **februari 2019-january 2020**

•Masseuse

**UTBILDNING**

**Kandidat i idrottsvetenskap**, Mazandaran Universitet, Iran, januari 2004 - juli 2007

**YTTERLIGARE INFORMATION**

För närvarande lär jag mig svenska (SVA2 på Hermods skolan).

Intyg för avslappnande massage