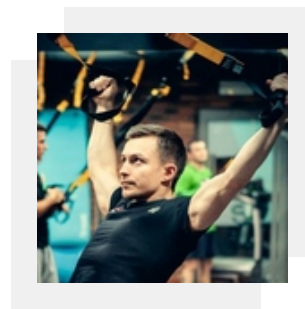


Dawid Rauk

Data urodzenia 16.05.1987
Telefon: 515 977 213
E-mail: dawid.rauk@gmail.com
Adres: Aleja Róż 5
41-300 Dąbrowa Górnicza



Doświadczenie zawodowe

od 01.2014 **Centrum Formy Dąbrowa Górnicza**
Trener Personalny, Instruktor Fitness, Dietetyk, Fizjoterapeuta

od 10.2014 do 04.2015 **Crossfit Hussars Katowice**
Instruktor TRX, Trener Personalny

od 04.2013 do 03.2014 **Fitness Academy Katowice**
Trener Personalny, Instruktor Fitness

od 01.2013 do 04.2013 **Pure Health and Fitness Gliwice**
Trener Personalny

od 07.2010 do 08.2010 **Centrum Rehabilitacji Synergia w Chorzowie**
Fizjoterapeuta - praktykant

od 02.2009 do 03.2009 **Szpital Specjalistyczny im. Sz. Starkiewicza w Dąbrowie Górniczej**
Fizjoterapeuta - praktykant

od 09.2008 do 10.2008 **NZOZ TLK MED**
Fizjoterapeuta - praktykant

od 02.2008 do 03.2008 **Szpital Specjalistyczny im. Sz. Starkiewicza w Dąbrowie Górniczej**
Fizjoterapeuta - praktykant

od 09.2007 do 10.2010 **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 w Sosnowcu**
Fizjoterapeuta - praktykant
kontakt z klientem NFZ, obsługa gabinetu fizykoterapii, masaż, elementy terapii manualnej

Umiejętności

Fizjoterapia, TRX, Kalistenika, Street Workout, Trening Personalny, Dietetyka, Trening grupowy, Mobility

Wykształcenie

- od 10.2012 do 06.2013 **Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**
Dietetyka w aktywności fizycznej
studia podyplomowe
- od 10.2009 do 06.2012 **Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**
Turystyka i Rekreacja
licencjackie
- od 10.2006 do 06.2012 **Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**
Fizjoterapia
magisterskie

Informacje dodatkowe

Przebyte kursy:

Certyfikaty:

Instruktor Kalisteniki (World Calisthenics Organization) - 2015
Instruktor CrossFit (HESTreZ Academy) - 2014
Trener Personalny - Fizjotrenaer (Lifefitness Academy) - 2014
Instruktor Fitness - Ćwiczenia Siłowe (AWF Katowice) - 2011
Instruktor Pływania (AWF Katowice) - 2011
Masaż dla zaawansowanych (Profi-medical) - 2009
Masaż leczniczy z elementami rehabilitacji (MEN) - 2008

Uprawnienia:

Testy na nietolerancje pokarmową Cabridge Diagnostics - 2015

Szkolenia:

Niedoczyność tarczycy. Dieta niskowęglowodanowa (Agencja Promocji Zdrowia) - 2015
Standardy obsługi pacjenta w gabinecie dietetycznym (Agencja Promocji Zdrowia) - 2015
Praktyka Żywienia Osób Aktywnych i Sportowców (Agencja Promocji Zdrowia) - 2014

Konferencje:

Holistyczne Podejście Do Diety i Człowieka (Ajwen Dieta) - 2015

Języki:

polski - ojczysty
angielski - dobry

Hobby:

Sport - kalistenika, street workout, akrobatyka, snowboard, sztuki walki, wspinaczka, trening siłowy, pływanie
Taniec - hip-hop, breakdance
Muzyka - soul, jazz, chillout, D'n'B, R'n'B, hip-hop, elektroniczna

Informacje dodatkowe

Podsumowanie zawodowe:

Staram się łączyć 4 gałęzie kształtowania sprawności i budowy sylwetki u swoich klientów.

Oto moje SPEKTRUM możliwości:

Trening Personalny, w którym liczy się zindywidualizowany program treningowy - dopasowanie ćwiczeń do poziomu sprawności i do celu danej osoby).

Fizjoterapia - jako element przygotowujący klienta do ćwiczeń lub jego rehabilitacja w przypadku wystąpienia urazu

Dietetyka - nie ma jednej diety dla każdego i na całe życie. Jedzenie powinno zmieniać się dynamicznie zależnie od zmian jakie zachodzą w procesie kształtowania sylwetki lub sprawności.

Instruktor Fitness - walory motywacyjne treningów grupowych są ogromne. Czasem siła tkwi w grupie.

Każdy z tematów jest tak obszerny, że nastawiam się na ciągły rozwój w każdej z powyższych dziedzin.