

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Όνομα: Αικατερίνη Βαρελά
Ημερομηνία Γέννησης: 20 Οκτωβρίου 1986
Διεύθυνση: Κλεμανσώ 43, Ξάνθη 67100 – Ελλάδα
E-mail: katerinavar@yahoo.gr
Facebook: Katerina Varela
Instagram: katerina__varela
Twitter Varela Katerina
Pinterest: KATERINA_VARELA
Tumblr: katerinavar86
Google: Katerina Varela
YouTube channel: Katerina Varela



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 1993 - 1998 Δημοτικό Σχολείο Ξάνθης
- 1998 - 2004 απολυτήριο από 2ο Γενικό Λύκειο Ξάνθης
- 2004 -2008 απόφοιτη από Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης / Ελλάδα:
Τμήμα Φυσικής Αγωγής και τον Αθλητισμού
(ΤΕΦΑΑ)
- 2005 Πιστοποιητικό Cambridge & Michigan (English / LCE)
Πιστοποιητικό ECDL 2008 (Word – Excel – Power point)
- 2009 Bayline Lifeguard Academy, Θεσσαλονίκη – Πιστοποιητικό Ναυαγοσώστη & δίπλωμα ταχύπλοου
- 2004 – 2014 Σεμινάρια Personal training / Functional training & Group training σε σταθερή ετήσια βάση σε διάφορα μέρη της Ελλάδας
- 2004 – 2010 Σεμινάρια Διατροφής (nutrition & wellness life) – σε σταθερή ετήσια βάση σε διάφορα μέρη της Ελλάδας
- 2010– μέχρι σήμερα Fitness model / Personal trainer / Master trainer & δημιουργία της προσωπικής μου ιστοσελίδας γύρω από τον κόσμο της υγείας & του fitness life (site) www.fitnessdiary.gr
- 2018 Κριτής στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Crossfit WODAPALOOZA event Miami 11-14/01/2018
- 2019 Κριτής στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Crossfit WODAPALOOZA event Miami 17-20/01/2019
- 2020 Head Judge at Crossfit World Championship WODAPALOOZA event Miami 20-23/02/2020
- Reebok Ambassador 2016-2022
- Umdar Armout Ambassador 2022 until today
- Technogym Master Trainier - Ambassador

ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ

•2008 – 2009 PE Instructor/Personal Trainer στο

Γυμναστήριο 'Gym 95' Ξάνθη, Ελλάδα

-Ο τομέας μου στο προαναφερθέν γυμναστηρίου ήταν η εξειδικευμένη εκπαίδευση σε πελάτες που υποβάλλονται σε φυσικοθεραπεία λόγω τραυματισμών με μηχανήματα Power Plate.

-Δίδασκα μαθήματα αεροβικής με πολύ υψηλή προσέλευση. Μαθήματα Yoga, Power Yoga, Pilates και Pilates Ball.

-Σχεδίαση και εκτέλεση μοναδικών και συναρπαστικών προγραμμάτων γυμναστικής με στόχο τη βελτίωση της αντοχής, την αύξηση της μυϊκής μάζας και τη μείωση του δείκτη μάζας σώματος.

-Εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών επιχειρηματικής ανάπτυξης που σχεδιάστηκαν για να προσελκύσουν νέους πελάτες και να διατηρήσουν τους υπάρχοντες

Παράλληλα,

-Προετοιμασία υποψηφίων αστυνομίας/στρατού για τις απαιτητικές σωματικές εξετάσεις που απαιτούνται για να ενταχθούν στις ακαδημίες αστυνομίας/στρατού.

-Σχεδίαση ενός ειδικού προγράμματος για τη φυσική προετοιμασία της επαγγελματικής τοπικής ομάδας ποδοσφαίρου (Skoda Xanthi) με πολύ θετικά σχόλια από τη διοίκηση της ομάδας.

•2009 – 2012 Coach/Personal Trainer

στο Reebok Crossfit Gym, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα & παράλληλα ως Group Trainer στο Gymnasium πλατεία, Θεσσαλονίκη

-Τα τελευταία 15 χρόνια ως ενεργητικός Personal Trainer & Crossfit trainer έμαθα πώς να σχεδιάζω προγράμματα φυσικής κατάστασης και διατροφής που μεγιστοποιούν την αποτελεσματικότητα της προπόνησης, βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και αναπτύσσουν μια συνολική αίσθηση ευεξίας. -Τελευταίο αλλά εξίσου σημαντικό, αύξησα την ικανότητά μου να παρακινώ και να εμπνέω τους πελάτες ανεξάρτητα από το επίπεδο φυσικής κατάστασης και τις ικανότητές τους.

-Επιπλέον, σχεδιάζω κάθε τάξη, σε καθημερινή βάση, ώστε να ταιριάζει με τα επίπεδα δεξιοτήτων και μάθησης όλων των συμμετεχόντων. Ως αποτέλεσμα της επαγγελματικής μου ενασχόλησης με πολλούς πελάτες άμεσα και της αφοσίωσής μου στην ανάπτυξη των προσωπικών τους στόχων φυσικής κατάστασης, μείωσα με επιτυχία τις συνεδρίες του ΔΜΣ των πελατών εντός της ομάδας και μεμονωμένα.

-Καθώς το μόνό μου δεν είναι μόνο να πετυχαίνω το καλύτερο για τους πελάτες αλλά και να τους παρακινώ, διατηρώ τα υψηλά πρότυπα της φυσικής μου κατάστασης.

-Τέλος, συμμετείχα σε αγώνες Crossfit σε Ελλάδα και Ευρώπη και αγωνίστηκα σε υψηλό επίπεδο. Λόγω της συμμετοχής μου και της σκληρής δουλειάς μου για αποτελεσματικές προωθητικές ενέργειες, η πελατεία του Crossfit αυξήθηκε κατά 50% τα τελευταία 8 χρόνια.

•2011 (Ιανουάριος - Νοέμβριος)

Personal Trainer του τότε Πρωθυπουργού της Ελλάδας:

Γεωργίου Παπανδρέου

•2013 – μέχρι σήμερα

Owner CEO - Head crossfit Coach - personal trainer στο Cate's CF Ξάνθης - γυμναστήριο - πλήρες προπονητικό κέντρο (1000τ.μ./2 ορόφων) με προγράμματα

•Crossfit (WODs)

•Functional / Cross training

- Personal training
- SkillRow class (powered by Technogym)
- Cross kids
- T R X
- Pilates / Yoga / Aerial Yoga
- Beach Volley / Beach Tennis (κλειστό γήπεδο)
(ΕΛΛΑΔΑ) — Λεωφόρος Στρατού 82
τηλ. 25410-68870

Το δυναμικό του γυμναστηρίου αποτελείται από 5 καταξιωμένα άτομα ο καθένας στην ειδικότητά του.

•2022

Master Trainer της Technogym Greece
εκπαίδευση : Μπολόνια, Ιταλία (5-8/5/2022)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- Προπόνηση Crossfit βασισμένος στις ανάγκες και τις δυνατότητες του καθενός, όλων των ηλικιών.
- Σχεδιασμός Διατροφής (αθλητικής κ μη)
- Προγράμματα γενικής γυμναστικής και αεροβικής
- Ομαδικά προγράμματα γυμναστικής (περιλαμβάνεται προπόνηση TRX)
- Εκπαίδευση δύναμης και ευελιξίας
- Εκπαίδευση Pilates και Yoga
- Ατομική Αξιολόγηση Υγιεινής Ζωής (Σώματος και Ψυχικής υγείας) — Συνεδρίες γυρω απο το Fitness & Wellness Lifestyle

ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ

- 1990 – 1996 Ενόργανη Γυμναστική
(Κάτοχος χρυσού μεταλλίου σε Βαλκανικούς Αγώνες)
- 1996 – 2010 Αθλήτρια στίβου
(Κατοχος χρυσού μεταλλίου στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα στα 400 μέτρα (επί 3 χρονιές 2006-2007-2008).
– Μέλος της Εθνικής Ελλάδος τα έτη 2006-2010
(με πολλές συμμετοχές διακρίσεις σε πανελλήνιο και ευρωπαϊκό επίπεδο)
- Μέλος της Εθνικής Ελλάδος σκυταλοδρομίας 4X400 μέτρων , όπου κατέλαβε την 1η θέση στους Βαλκανικούς Αγώνες.(2006) –
- Μέλος της Εθνικής Ελλάδος σκυταλοδρομίας 4X400μ για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Πεκίνου το 2018
- 2010 - τώρα αθλήτρια Crossfit
- 2012 - 2014 Χρυσό μετάλλιο για 3 συνεχόμενες χρονιές στο Crossbattle – Fitness Women, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
- 2016 Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα crossfit Wodwars Europe όπου κατέλαβε την πρώτη θέση - Χρυσό μετάλλιο στην Κύπρο
- 2019 (3-14 Οκτωβρίου) Δεύτερη θέση - αργυρό μετάλλιο στα «παιχνίδια χωρίς σύνορα» στη Ρώμη (μέρος της ελληνικής ομάδας 10 αθλητών)