

Xristina Georgiadi



Συνοπτικά

Ασχολούμαι με τη γυμναστική τα τελευταία 17 χρόνια. Αρχικά δραστηριοποιήθηκα στον κλασικό αθλητισμό κάνοντας κολύμβηση και ενόργανη γυμναστική και στη συνέχεια στο χώρο των γυμναστηρίων. Από το 2013 γυμνάζομαι με τα προγράμματα της Les Mills στα οποία αποφάσισα να εκπαιδευτώ. Το 2016-2017 παρακολούθησα στη σχολή StudiOne το δίπλωμα Health and Fitness Professional, personal training, καθώς και όλα τα σεμινάρια που είναι απαραίτητα για την κατάρτιση κάθε γυμναστή όπως ιμάντες αιώρησης, kettlebells, bosu training και cross training. Στην ίδια σχολή πιστοποιήθηκα σε σεμινάριο πρώτων βοηθειών CPR και vibration training. Ακολούθησε η πρακτική άσκηση και στη συνέχεια συνεργασία με γυμναστήρια στο χώρο των ελεύθερων βαρών, του personal training αλλά και του pilates reformer. Επιπλέον έλαβα την πιστοποίηση της TRX για το σεμινάριο suspension training course level 1 ενώ εκπαιδεύτηκα σε βασικά προγράμματα της Les Mills όπως το Body Pump, Body Attack, Body Balance και CXWorx τα οποία και διδάσκω.

Κάνοντας καθημερινά μαθήματα στα γυμναστήρια απολαμβάνω να μοιράζομαι με τον κόσμο την ενέργεια μου, την όρεξη και την αγάπη μου για τη γυμναστική. Αυτό που επιδιώκω κάθε φορά είναι να μεταδώσω τα συναισθήματα που νιώθω εκείνη τη στιγμή γιατί δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από το να κάνεις αυτό που αγαπάς με ανθρώπους που έχουν το ίδιο πάθος με σένα. Η γυμναστική δεν είναι απλά τρόπος ζωής αλλά δίνει και μια διαφορετική, πιο ευχάριστη και αισιόδοξη πνοή στη ζωή μας.