

ΤΗΛΕΦΩΝΑ 6937389750 & 2227091276

E-MAIL Kostas.sgourdas@yahoo.gr

ΣΓΟΥΡΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Τόπος κατοικίας -Πηλι Ευβοίας
- Ημερομηνία γέννησης -07 Ιουνίου 1974
- Οικογενειακή κατάσταση- άγαμος

Στρατιωτικές υποχρεώσεις- εκπληρωμένες

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

7-8/2018 προπονητής κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης σε παιδιά ηλικίας 4-12, Πηλι Ευβοίας, Ν.Ο. Λίμνης

7-8/2018 προπονητής κολύμβησης ανοιχτής θαλάσσης σε παιδιά ηλικίας 4-12, Λίμνη Ευβοίας, Ν.Ο. Λίμνης

7-8/2018 γυμναστής σε καλοκαιρινό καμπ Λίμνη ευβοιας,Ν.Ο. Λίμνη

9-6/2018 προπονητής ποδόσφαιρου, παιδική ομάδα δόξα Προκόπιου, Εύβοια

8/2013-9/2015 προπονητής ποδόσφαιρου, αντρική ομάδα Ερμής Πηλίου, Εύβοια

9/2011-5/2015 Γυμναστής ομαδικών τμημάτων γυναικών, αεροβικής άσκησης και μυϊκής ενδυνάμωσης Πηλι Εύβοιας, πολιτιστικός σύλλογος εναέριος

9/2010-4/2011 γυμναστής ποδόσφαιρου αντρική ομάδα Ερμής Πηλίου, Εύβοια

1/2010-6/2010 ωρομίσθιος εκπαιδευτικός, 3^ο δημοτικό σχολείο Νέου Περάματος

11/2006-11/2009 επίβλεψη οργάνων-εκπονηση προγραμμάτων εκγύμνασης, mega gym Μεταμόρφωσης

12/2008-7/2009 προγράμματα άθλησης για όλους-< απλόχωροι γειτονιας>1^ο δημοτικό σχολείο Νέας Χαλκηδόνας, Γ.Γ.Α

6/2006-10/2006 Ναυαγοσώστης ,παράλια αρβαντιιας,Ναυπλιο

8/2005-6/2006 επίβλεψη οργάνων-εκπονηση προγραμμάτων εκγύμνασης,easy fitness,Αθήνα

4/2004-7/2005 επίβλεψη οργάνων- εκπόνηση προγραμμάτων εκγύμνασης,Universal studios,Πειραιάς

9/2000-7/2001 προπονητής ποδόσφαιρου αντρική ομάδα Ερμής Πηλίου, Εύβοια

9/1999-7/2000 προπονητής ποδόσφαιρου αντρική ομάδα Ερμής Πηλίου, Εύβοια

ΣΠΟΥΔΕΣ

9/1994-9/1998 απόφοιτος τμήματος φυσικής αγωγής και αθλητισμού(Τ.Ε.Φ.Α.Α) Πανεπιστήμιο Κομοτηνής

Κυρία ειδικότητα -ποδόσφαιρο

Δευτερεύουσες -βάρη, αθλητική διοίκηση

9/1989-9/1992 απόφοιτος γενικού λυκείου ,Μαντούδι Εύβοια

ΠΡΟΣΩΠΙΑ ΠΡΟΖΩΝΤΑ-ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Ξένες γλώσσες μέτρια γνώση αγγλικών

Υπολογιστές καλή γνώση

Δίπλωμα επαγγελματία ναυαγοσώστη

1 αστέρι αυτοδυνάμει

Δίπλωμα ούεφα C ποδόσφαιρου

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ-ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

10/2015 συμμετοχή στην 4^η πανελλήνιά σύνοδο πτυχιούχων φυσικής αγωγής & αθλητισμού

2/10/2015 επιμορφωτικό σεμινάριο προπονητικής ποδόσφαιρου Π.Ε.Π.Φ.Α Αθήνα

3/10/2015 επιμορφωτικό σεμινάριο σύγχρονη προπόνηση και προπονητική Π.Ε.Π.Φ.Α Αθήνα

3/10/2015 θεματικό εργαστήριο pilates stick Π.Ε.Π.Φ.Α Αθήνα

22/3/2014-23/3/2014 επιμορφωτικό σεμινάριο "personal trainer" gymnastica Αθήνα

18/12/2014 εξειδικευμένο επιμορφωτικό σεμινάριο πρόληψη και αποκατάσταση μυοσκελετικών κακώσεων στο ποδόσφαιρο Π.Ε.Π.Φ.Α Αθήνα

3/10/2014 επιμορφωτικό σεμινάριο προπονητών ποδόσφαιρου 'ανάλυση και εφαρμογή συστημάτων τακτική' Π.Ε.Π.Φ.Α Αθήνα

9-10/4/2011 ειδικό σεμινάριο <λειτουργικές ασκήσεις>

<ασκήσεις με το βάρος του σώματος> gymnastica Αθήνα

19-20/3/2011 εκπαιδευτικό σεμινάριο OLD FASHION EQUIPMENT

Επιμορφωτική ημερίδα NEW GENERATION EXERCISE

Ενημερωτικό σεμινάριο ELASTIC EXPLOSIVE TRAINING

Επιστημονική ημερίδα άσκηση και διατροφή παράγοντες αντιγήρανσης

5/2008 Ειδικό σεμινάριο αντιμετώπιση προβλημάτων αυχενική μοίρας-σπονδυλικής στήλης, gymnastica Αθήνα

3/2006 3^η international aerobic fitness congress-fat burning training Apollo, Αθήνα

5/1998 αειφόρος ανάπτυξη & αθλητισμός αθλητική ημερίδα Κομοτηνή

5/1998 6^ο διεθνές συνέδριο φυσικής αγωγής & αθλητισμού, Κομοτηνή

5/1996 4^ο διεθνές συνέδριο φυσικής αγωγής & αθλητισμού, Κομοτηνή

3/1996 3^ο πανελλήνιο συνέδριο καθηγητών φυσικής αγωγής & αθλητισμού, αθήνα

5/1995 4^ο διεθνές συνέδριο φυσικής αγωγής & αθλητισμού, Κομοτηνή

ΠΡΩΣΟΠΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

Υποβρύχιο ψάρεμα, καταδύσεις, ποδόσφαιρο, τρέξιμο, διάβασμα



Certificate of Attendance

This is to certify that:

Konstantinos Sgourdas

attended the

37th UEFA C

From 11/03/2016 To 20/03/2016

Chalkida, Greece

Total number of hours: 78 hr

This certificate is to be recognised as education in accordance
with the HFF Directives.

The President

Georgios Gkirtzikis

The Chief Executive

Pafsanias Papanikolaou

The Technical Director

Aristotelis Batakis

Chalkida 20/03/2016