

CV

Lotte Damsgaard

Pilene 7
4000 Roskilde

Født: 24.10.1983
tlf. 4645 7916
LD@mail.dk



Erhvervserfaring

- 2012** Fortsat fitness instruktør i Kolding fitness Syd.
Instruktør i powertop for blandet herre- og damehold.
Difference mellem high level træning og low level i pulstræning, styrketræning og step.
- 2012** Fortsat fitness instruktør i Kolding Sports & fitness
Instruktør i powertop for damehold.
Varierer timen mellem pulstræning, styrketræning og step.
- 2011** Aerobic instruktør i idrætsanlægget i Bjert.
Blandet basichold med kvinder i aerobic.
Muskeltræning i MBL
- Gæstetræner for Bjert herre håndboldhold
Finder udfordringen og motivation for dagstræning igennem pulstræning, cirkeltræning og styrketræning.

Uddannelser & kurser

- 2010 August** Uddannet aerobic instruktør.
12 dage - Aerobicgården, Frederikssund.
- Gennemgået i uddannelsen:
Koreografi sammensætning/ grundlæggende koreografiramme, opbygning af serieblokke i aerobic, step timer og muskeltræning.
- Undervisnings - og formidlingsteknik:
Signalvisning ved verbal og nonverbalt cueing. (visuel cueing)
Timing i øvelserne og musiktræning.
- Step:
Variationsmuligheder/ -kombinationer - til den færdige koreografi.



Fritidsinteresserer

Egen fitness træning flere gange om ugen, det gør mig glad og giver mig fornyet energi. Jeg holder meget af min familie, som giver mig masser af kærlighed og modspil i hverdagen, og som får mig til at reflektere over min personlighed, som jeg bruger i mit arbejde.

Egen fitness træning giver mig også mulighed, for selv at øve mine træningsprogrammer, så det bliver tilfredsstillende. Det giver mig plads til at være kreativ og sjov. I min løbetræning, i skoven og ved stranden, tilfredsstiller det mig og min hjerne til at tænke klart og forberede mig bedre til næste dag.

