SZILARD TONTSCH

PERSONAL

Nume
Szilard Tontsch

E-mail
szisz.tontsch@gmail.com

INTERESE

- Antrenamente functionale
- Crossfit
- Baschet
- Ciclism
- Schi alpin si off-piste
- Drumetii
- Realizarea de picturi acrile

LIMBI

Maghiara ★★★★★
Egleza ★★★★
Romana ★★★★

EXPERIENȚĂ DE LUCRU

2024 - Prezent
Antrenor
Asociatia Alpha Funtional Training, Sfantu Gheorghe
Antrenor personal si de grup, in conditii de antrenamente functionale, cross training si crossfit.

2019 - 2023
Antrenor
Tontsch Szilard PFA, Sfantu Gheorghe
Antrenor personal si de grup, in conditii de antrenamente functionale, cross training si crossfit.

mai 2014 - oct 2017
Angajat statie de butelii
GasOne Ltd., Naantali, Finlanda
Reumplerea buteliilor de gaz, si prepararea lor pentru revanzare.

2013 - 2014
Personal Trainer / Fitness Instructor
Olympia Fitness Club, Sfantu Gheorghe

2012 - 2014
Instructor de schi
Outdo Ski School, Zell am See, Austria

iun 2012 - sep 2012
Salvamar
Noah's Ark Waterpark, Wisconsin Dells, WI, USA

oct 2011 - iun 2012
Antrenor Baschet
CSS "Kos Karoly" Sfantu Gheorghe, Sfantu Gheorghe
Initierea copiilor intre varstele de 6-10 ani in sportul de baschet.

2011 - 2012
Voluntar
Malteser Jugend (Romania), Sfantu Gheorghe

2010 - Prezent
Instructror de schi
Sfantu Gheorghe
Organizare taberelor de schi prentu copii, si initierea lor in sportul de schi alpin prin invatarea bazelor al sportului.
Invatarea si corectarea tehnicilor de schi alpin pentru orice varsta si nivel.

EDUCAȚIE ȘI CALIFICĂRI

mai 2024
Crossfit Level 1
Crossfit LLC,USA, Bucuresti

feb 2024
Atestat Anti Doping
Agentia Nationala de Anti Doping, A.N.A.D. , Romania, Bucuresti

mar 2023
Street Workout Training
Tight Hold Bodyweight Workout by Szarka Akos, Budapesta

oct 2020
Nutritie Sportiva si Suplimentatie
IWI - International Wellness Institute of Europe, Budapesta

feb 2016
Antrenor de antrenamente functionale, preparator fizic
IWI - International Wellness Institute of Europe, Budapesta

- Antrenamente functionale si de forta
- Antrenamente cu gretuate corporala

- Antrenament in circuit
- Kettlebell, Battle Rope
- TRX

nov 2012

Instructor de schi
Snowsports Academy , Sport Wien , Austria, Kaprun - Zell am See

oct 2010 - feb 2013

Diploma de master
Universitatea "Transilvania" Brasov, Brasov

- Masterat in educatie fizica si sporturi montane
- Specializare schi alpin
- Management in sport
- Calitate de antrenor
- Profesor de educatie fizica si sport

oct 2007 - iun 2010

Diploma de licenta
Universitatea "Transilvania" Brasov, Brasov

- Educatie fizica si sport
- Specializare schi alpin

mai 2007

Atestat de limba engleza, nivel avansat
Liceul Teoretic "Mikes Kelemen", Sfantu Gheorghe

2004 - 2007

Diploma de bacalaureat
Liceul Teoretic "Mikes Kelemen", Sfantu Gheorghe

- Clasa bilingv: engleza/germana

ABILITĂȚI

Vorbirea si intelegerea limbi engleze ★★★★★

Organizarea comtetitiilor sportive ★★★★☆