Önéletrajz

Személyes adatok

Tontsch Szilárd

szisz.tontsch@gmail.com

1988. augusztus 4.

Sepsiszentgyörgy

B

Férfi

Román, Magyar

Nyelvek

Angol nyelvű kommunikáció, írás, olvasás

Román nyelvű kommunikáció, írás, olvasás

Hobbik

- Funkcionális edzés, Crossfit
- Kosárlabda
- Alpesi, Freeride síelés
- Kerékpár: országúti, MTB
- Túrázás, kempingezés
- Akril festmények készítése

Foglalkoztatás

2024 - Aktuális

Edző
Asoc. Alpha Functional Training Egyesület, Sepsiszentgyörgy
- Csoportos, illetve egyéni funkcionális/cross training/crossfit/erőnléti edzések.

2019 - 2023

Edző
Tontsch Szilárd PFA, Sepsiszentgyörgy
- Csoportos, illetve egyéni funkcionális/cross training/crossfit/erőnléti edzések.

2014 máj - 2017 okt

Gázpalack töltő
GasOne Ltd., Naantali, Finland
- Háztartási, illetve ipari gázpalackok újratöltése, eladásra való előkészitése.
- Targoncakezelés.

2013 - 2014

Fitness Instructor
Olympia FItness Club, Sepsiszentgyörgy

2012 - 2014

Síoktató
Outdo Ski School, Zell am See, Ausztria
- Az alpesi sízés alapjainak átadása, tanítása, gyerekek illetve felnőttek számára.
- Közép, illetve haladó szintű sízők technikájának javítása, csiszolása.

2012 jún - 2012 szept

Vízimentő
Noah's Ark Waterpark, Wisconsin Dells, WI, USA
- Az amerikai egyesült államok legnagyobb kültéri víziparkjában, sekély, illetve mély vízi medencéknél a fürdőzők biztonságának felügyelése.

2011 okt - 2012 jún

Kosárlabda edző
C.S.S. Kós Károly, Sepsiszentgyörgy
- 6-10 éves korosztály bevezetése a kosárlabda alapjaiba.

2011 - 2012

Önkéntes
Máltai segélyszolgálat, Sepsiszentgyörgy

2011 - Aktuális

Síoktató
Magán
- Az alpesi sízés alapjainak átadása, tanítása, gyerekek illetve felnőttek számára.
- Közép, illetve haladó szintű sízők technikájának javítása, csiszolása.
- Táborok szervezése.

Oktatás

2024 máj

Crossfit Level 1
Crossfit LLC, USA, Bukarest

2024 feb

Anti-dopping képzés
Agentia National de Anti Doping, A.N.A.D., Bukarest

2023 márc

Street Workout képzés
Tight Hold,Bodyweight Workout by Szarka Ákos, Budapest

- A saját testsúlyos edzés világába való bevezetés.
- Gyakorlatok progressziós felépítése, az egyszerűtől a haladóig.

2020 okt

Sporttáplálkozás és táplálék kiegészítés
IWI, International Wellness Institute of Europe, Budapest

- A Sporttáplálkozás és táplálék-kiegészítés ismereteinek elsajátítása a mindennapi ember, amatőr, és a profi sportolók számára annak érdekében, hogy javítsák teljesítményüket, támogassák regenerációjukat és maximalizálják eredményeiket.

2016 feb

Funkcionális tréner
IWI, International Wellness Institute of Europe, Budapest

- A testet helyesen mozgatása
- A törzsi funkciók javítása
- Az egyensúly, a koordináció, az erő és az állóképesség javítása
- A sérülések kockázatának csökkentése.
- Köredzés
- Kettlebell
- TRX

2012 nov

Síoktató képzés
Snowsports Academy, Sport Wien, Austria, Kaprun-Zell am See

2010 okt - 2013 feb

Mesteri Képzés, Sport és Testnevelés
Universitatea Transilvania, Brasső

- Testnevelés tanari képzés.
- Edzőképzés.
- Alpesi sí szak.
- Sport menedzsment.

2007 okt - 2010 jún

Licensz Képzés, Sport és Testnevelés
Universitatea Transilvania, Brasső

- Testnevelés tanári képzés.
- Alpesi sí szak.

2007 máj

Haladó szintű angol nyelv használat
Mikes Kelemen Líceum, Sepsiszentgyörgy

2004 - 2007

Bilingv, angol-német kétnyelvű osztály
Mikes Kelemen Líceum, Sepsiszentgyörgy