**Ηρώ Φλαρούντζου**

Λεωφόρος Δημοκρατίας 45, Θεσσαλονίκη, 57013**|** hrw.flarou98@gmail.com **|**6984663880

**Προφίλ**

Ενεργητική fitness trainer, με υπόβαθρο στο Volleyball, CrossFit, κολύμβηση και στον χορό. Φιλοδοξία αλλά και πρωτεύον κίνητρο της, είναι να βοηθάει άλλους να βελτιώσουν την υγεία και να αναβαθμίσουν την ποιότητα ζωής τους, μέσω της γυμναστικής και του αθλητισμού.

**Εκπαίδευση**

Πτυχιούχος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σ.Ε.Φ.Α.Α Σεπτ ’16 – Σεπτ ‘20

**Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης**

Προπονητική ειδικότητα: Volleyball

Πρακτικές εργασίες : Διδακτική στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια   
 βαθμίδα εκπαίδευσης

**Επαγγελματική εμπειρία**

**Προπονήτρια στην Ακαδημία Ενόργανης ‘’ΠΥΡΑΜΙΔΑ’’** Δεκέμβριος- Ιούλιος ‘22

* ηλικίες 3-12 χρονών

**Γυμνάστρια στο ΚΔΑΠ ‘’ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ’’** Σεπτέμβριος – Ιούλιος ‘22

* τυπικής αγωγής
* ειδικής αγωγής

**Υπάλληλος στην Τοπική Αυτοδιοίκηση Δήμου Ωραιοκάστρου** Νοεμβ **‘**20 **-**Μάιος **‘**21

Διεύθυνση Οικονομικών Υπηρεσιών Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

Τμήμα Εσόδων και Περιουσίας

* Επεξεργασία ηλεκτρονικών δηλώσεων στην πλατφόρμα διόρθωσης τ.μ. ακινήτων προς τους Ο.Τ.Α
* Εξυπηρέτηση πολιτών

**Εκπαιδευόμενη (ΕΣΠΑ)** Σεπ ’19 – Μαρ ‘20

Ολυμπιάδα Κομοτηνής Κομοτηνή, Ελλάδα

Aθλητικός Σύλλογος

* Τμήμα ψυχοκινητικής
* Τμήμα εισαγωγής στον στίβο

**PR Manager** Σεπ ’16 – Αυγ ‘20

Avant Garde, Cafeteria / Restaurant Κομοτηνή, Ελλάδα

* Διαχείριση πελατών
* event management
* Εκπαίδευση εργαζομένων

**Κατάρτιση**

* Σεμινάριο ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ Πρόγραμμα ‘’Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση & Αυτόματη εξωτερική απινίδωση Μάρτιος ‘22
* **ESDL Πτυχίο** πληροφορικής 6 ενοτήτων (word, excel, internet, access, office, power point, ) Ιανουάριος ‘22
* **PROFICIENSY** ( LenguageCert Level 3 C2) Δεκέμβριος ‘21
* **PINK RIBBON GAMES** συμμετοχή σε αγώνες CROSS FIT Νοέμβριος ‘21
* Σεμινάριο“ Λειτουργική Προπόνηση Μυϊκής Υπερτροφίας Γλουτιαίων” Φεβρουάριος ‘21
* 28ο Διεθνές συνέδριο e- συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Ιούνιος ‘20
* 27ο Διεθνές συνέδριο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Μάιος ‘19
* Σεμινάριο “Remote training : Ενναλακτικός τρόπος επαγγελματικής

Αποκατάστασης” Μάιος ‘18

**Δραστηριότητες**

* CrossFit athlete, +16 Strength Box Ιούνιος 20’ –
* Παίκτρια Volleyball, Κεραυνός Ωραιοκάστρου Σεπ 09’ – Ιούνιος 15’
* Παίκτρια Volleyball, Δημόκριτος Ωραιοκάστρου Αύγ. 14’ – Ιούνιος ‘15

**Γλώσσες**

Ελληνικά, Αγγλικά

**-----------------------------------------------------------------------------------**