

ТРЕНЕРСКИЙ СОСТАВ СБЕРУНИВЕРСИТЕТА

 СБЕР
УНИВЕРСИТЕТ

СПОРТКОМПЛЕКС



НАША КОМАНДА



**ДМИТРИЙ
РОМАНОВ**

Тренер



**ИЛЬВИР
СИДОРОВ**

Тренер



**ЕКАТЕРИНА
БЫСТРОВА**

Тренер



**СВЕТЛАНА
АРТИСЕВИЧ**

Тренер

НАША КОМАНДА



**ВАЛЕРИЯ
СКЛЕМИНА**

Тренер



**АЛЕКСАНДР
КАМЫШНИКОВ**

Тренер



**ИВАН
ДЕРБЕНЕВ**

Тренер



**ВАСИЛИЙ
САВИН**

Тренер

НАША КОМАНДА



**СТЕПАН
ТЕЛЬБУХ**

Тренер



ВАЛЕРИЯ СКЛЕМИНА

#СТРЕТЧИНГ

#ПИЛАТЕС



Валерия поддержит Вас на пути к лучшей физической форме, поможет пройти этот путь безопасно, комфортно и на эмоциональном подъеме.

Тренер, который вдохновляет и помогает достигать целей. Познакомит Вас с Вашим телом и его максимально эффективной отстройкой в пространстве, поможет усовершенствовать и повысить его функциональные возможности.

Вы сможете достигнуть отличных результатов в направлениях:

- ❖ Стретчинг / растяжка
- ❖ Пилатес – уровень сложности, соответствующий вашим возможностям и задачам
- ❖ Работа с осанкой/ здоровая спина
- ❖ Функциональный тренинг
- ❖ Детский фитнес – целостная система по развитию Вашего ребенка

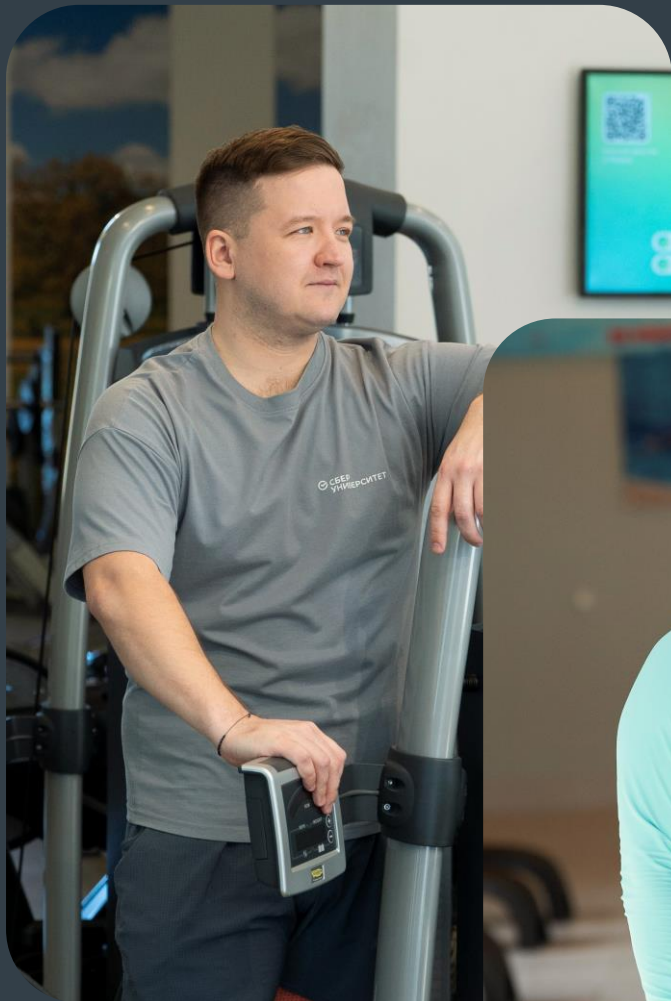


Дипломированный тренер в сфере физической культуры и спорта, ежегодно повышающий свою квалификацию в современных образовательных центрах, а также педагогическим образованием в сфере дошкольного образования и развития.

ВАСИЛИЙ САВИН

#ПЛАВАНИЕ

#ВЕЛОСПОРТ



Василий поможет выстроить правильную систему тренировок в зависимости от желаемого результата и достичь любых поставленных целей.
Большой опыт работы с детьми.

Если Вы хотите научиться плавать правильно и технично, улучшить с помощью плавания свою физическую форму или установить новый рекорд по плаванию на 200 метров баттерфляем – Вам к Василию!

Направления:

- ❖ Плавание
- ❖ ЛФК
- ❖ ОФП
- ❖ Бег
- ❖ Велоспорт
- ❖ Лечебная гимнастика
- ❖ Лыжный спорт
- ❖ Обучение катанию на коньках и роликах

Василий передает свои навыки подопечным с 2016 года, преподает спортивное и оздоровительное плавание. Проводит индивидуальные занятия по ОФП и ЛФК в групповом и персональном формате для взрослых и детей от 3 лет.





ДМИТРИЙ РОМАНОВ

#КАРДИО

#СИЛОВЫЕ



Разнообразие, мотивация, отличные результаты — главные критерии в работе Дмитрия.

Под руководством Дмитрия каждый сможет выбрать программу, которая соответствует его целям и интересам.

На тренировках каждый найдет направление, соответствующее предпочтениям и уровню подготовки:

- ❖ Функциональные тренировки
- ❖ Силовые тренировки
- ❖ Outdoor
- ❖ Кардио
- ❖ Бадминтон
- ❖ Футбол

Забудьте о тренировках, во время которых постоянно смотришь на часы и ждешь, когда все закончится.



#ПЛАВАНИЕ

#АКВААЭРОБИКА

АЛЕКСАНДР КАМЫШНИКОВ



Александр не просто преподает плавание, он вдохновляет полюбить воду. Благодаря ему каждый пловец чувствует себя как рыба в воде и наши гости добиваются выдающихся результатов!

Преподает в направлениях:

- ❖ Детское плавание
- ❖ Спортивное плавание
- ❖ Постановка спортивной техники плавания
- ❖ Аквааэробика

Погрузитесь в мир водных достижений под руководством Александра!



1-й взрослый разряд по плаванию
Победитель и призер областных
соревнований.



ЕКАТЕРИНА БЫСТРОВА

#ПИЛАТЕС

#ЙОГА



Выработайте для себя новые полезные качества с помощью функциональных тренировок, углубитесь в эмоциональный и духовный мир на практиках по Yoga, продвиньте свою гибкость и мобильность суставов на новый уровень.

Преподает в направлениях:

- ❖ Stretching
- ❖ Yoga
- ❖ Pilates
- ❖ Функциональные тренировки

Под руководством Екатерины наши гости находят для себя новые цели и силы, чтобы идти к новым свершениям! Каждый гость на тренировке чувствует себя уверенно и комфортно.



Почувствуйте внутреннюю гармонию и баланс, развейте в себе силу и выносливость вместе с Екатериной!



ИЛЬВИР СИДОРОВ

#ФУТБОЛ

#КАРДИО



«Лучшая тренировка - та, в которой нет времени на посторонние мысли.
Лучший тренер - тот, кто может удержать мотивацию на протяжении нескольких часов».

Проводит групповые и персональные тренировки в игровых направлениях:

- ❖ Футбол
- ❖ Настольный теннис
- ❖ Волейбол
- ❖ Катание на коньках
- ❖ Хоккей
- ❖ Бадминтон
- ❖ ЛФК
- ❖ ОФП
- ❖ Функциональные тренировки
- ❖ Кардио

 СБЕР
УНИВЕРСИТЕТ



Ильвир знает все про динамичные движения и умеет заряжать на победу, как никто другой.



СВЕТЛАНА АРТИСЕВИЧ

#ЙОГА

#СТРЕТЧИНГ



Тренировки представляют собой комплекс подготовительных упражнений, поэтапное освоение техник, специально подобранный комплекс упражнений на баланс, на силу, на гибкость, координацию, реабилитацию, восстановление и расслабление тела и психики.

Преподает в своем авторском стиле:

- ❖ Flow&Balance / Flow
- ❖ Здоровая спина
- ❖ Дыхательная омолаживающая гимнастика
- ❖ Тибетская гимнастика
- ❖ Женский фитнес
- ❖ Pilates ART
- ❖ MFR stretching
- ❖ Nidra

Личная практика с 2006 г., а преподавательский стаж – с 2008 г. Опыт Светланы последователен и глубок, что помогает ей комфортно и с легкостью передавать знания своим ученикам, учитывая индивидуальные особенности каждого, оставаясь спокойной и деликатной. Владеет новейшими техниками в области Интегрального балансирования и Квантового оздоровления.



ИВАН ДЕРБЕНЕВ

#ЕДИНОБОРСТВА

#СИЛОВЫЕ



Единоборства — это не только сила и выносливость, но и дисциплина, уверенность в себе и отличная возможность выплеснуть энергию. Тренировки подходят как для новичков, так и для тех, кто уже имеет опыт. Под руководством Ивана вы сможете освоить технику ударов и улучшить физическую форму

Проведет для вас увлекательные тренировки:

- ❖ Единоборства
- ❖ CrossFit
- ❖ Силовые тренировки
- ❖ Функциональный тренинг

Иван является дипломированным фитнес-тренером и поможет вам в достижении набора мышечной массы или же снижения веса тела.



Мастер спорта России по панкратиону;
Кандидат в мастера спорта по ММА;
Кандидат в мастера спорта по рукопашному бою;
Победитель и призер международных и федеральных соревнований по Панкратиону, Рукопашному бою, ММА;
Победитель и призер Региональных и областных соревнований по функциональному многоборью.

СТЕПАН ТЕЛЬБУХ

#ПЛАВАНИЕ

#ВЕЛОСПОРТ



Профессиональный тренер по плаванию с опытом работы более 8 лет.

Специализируется на подготовке спортсменов различного уровня — от начинающих пловцов до профессиональных атлетов.

Основные направления работы:

- ❖ Подготовка пловцов разного уровня, включая детей и взрослых
- ❖ Разработка индивидуальных тренировочных планов и программ восстановления
- ❖ Консультации по вопросам питания и психологической подготовки
- ❖ Организация соревнований и мероприятий по плаванию
- ❖ Индивидуальный подход к каждому ученику
- ❖ Современные методики тренировки и восстановления
- ❖ Поддержка и мотивация на каждом этапе обучения



Сертифицированный специалист по методике тренировок плавания. Высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.