

## **Χρήστος Θεοδοσίου**

Γυμναστής – Προπονητής  
Κανάρη 9, 19100 Μέγαρα  
Ηλ.ταχ.: christheodosiou@live.com

### **Βιογραφικό Σημείωμα**

Ο Χρήστος Θεοδοσίου γεννήθηκε στην Αθήνα το 1978. Σπούδασε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) του Πανεπιστημίου Αθηνών και έλαβε πτυχίο επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού με ειδίκευση στο κλασικό αθλητισμό (2002).

Συγγραφέας του βιβλίου Ασκήσεις με αντιστάσεις «Ορολογία – Περιγραφή – Ταξινόμηση». Το βιβλίο αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος αναφέρονται τα οφέλη των ασκήσεων με αντιστάσεις, ενώ στο δεύτερο παρουσιάζονται 1100 ασκήσεις για όλο το σώμα (Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., Αθήνα 2010).

Η επαγγελματική του εμπειρία στο χώρο του αθλητισμού ξεκινά από τη θέση του προπονητή στον Αθλητικό Όμιλο Μεγάρων (1999-2001) στα τμήματα υποδομής και ανάπτυξης του συλλόγου. Διετέλεσε προϊστάμενος υπηρεσιών θεατών Ολυμπιακού σταδίου στους Ολυμπιακούς & Παραολυμπιακούς αγώνες ΑΘΗΝΑ 2004, προπονητής στις ομάδες ποδοσφαίρου Α. Σ. Άτταλος Νέας Περάμου (2003-2005) και Α. Γ. Σ. Βύζας Μεγάρων (2006-2007) εστιάζοντας σε βασικές επιδεξιότητες και τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των παικτών, στη συνέχεια γυμναστής στο Πρόγραμμα Καλλιπάτειρα (2007) 3ο & 6ο Δημοτικό σχολείο Μεγάρων στα πλαίσια γνωριμίας των μαθητών με αθλητικούς χώρους, επίσης γυμναστής στο γυμναστήριο Academy Sport's Club (2003-2007) στα Μέγαρα, ασχολήθηκε κυρίως με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και τη μετατραυματική αποκατάσταση.

Από το 2007 είναι προπονητής υποψηφίων Τ.Ε.Φ.Α.Α., Ενόπλων Δυνάμεων & Σωμάτων Ασφαλείας, ενώ παράλληλα ασχολείται με τη προσωπική εκγύμναση ατόμων στο προσωπικό τους χώρο ή σε χώρους της επιλογής τους.