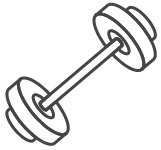


## מאמנת כושר ומדריכה

מוסמכת להדרכת אימונים פונקציונליים, אימוני ריצה למרחקים (עד חצי מרתון), פילאטיס מזרן ואימון נשים בהריון ולאחר לידה. בעלת ידע מקצועי רב וזיקה לתחום אורח חיים בריא וטבעונות.



**סטודיו:** פילאטיס, עיצוב וחיטוב, HIIT  
**אימון אישי:** בניית תכנית אימונית וליווי צמוד בהתאם למטרת המתאמן. הכנה לגיבוש קרבי ותחרויות, ליווי תהליך ירידה במשקל והצרת היקפים.  
**Outdoor:** ריצות למרחקים, אימון תחנות

## כותבת תוכן ובעלת הבלוג **Mentorit**

הבלוג הוקם במטרה להנגיש לקוראות תכנים בנושא כושר גופני, בריאות, ניהול עצמי, תזונה נכונה ולייף סטייל, מתוך אמונה שכל אשה היא מנטורית עבור עצמה. הבלוג מספק טיפים, תובנות והמלצות מנקודת מבט של מאמנת ומתאמנת. כחלק מעיסוקי אני כותבת תוכן שיווקי עבור לקוחות שונים (רשתות חברתיות, ניוזלטר וכו')



## מאז ועד היום...

בעלת תואר ראשון בהצטיינות בניהול מלונאי ותיירות מטעם מכללת כנרת. לצד עיסוקי בכושר, כתיבה וספורט, עבדתי בהדרכה בעולם המלונאות. במסגרת תפקידי הדרכתי רבות בחו"ל בשפות זרות והוכשרתי כמנהלת הדרכה.



## הכשרות, הישגים וניסיון תעסוקתי

- מנהלת ומאמנת קבוצת הריצה עמק יזרעאל
- מאמנת קבוצת נערוֹת בסיכון טבעון
- (בעבר) מדריכת חדר כושר קנטרי יקנעם
- מאמנת ומובילה אורח חיים בחברות וארגונים



- מגישת עזרה ראשונה
- דוברת ומדריכה באנגלית וספרדית
- מצטיינת דיקן לשנת תשע"ד
- זוכת פרס איכות הלמידה תשע"ג
- צה"ל - קמב"צית ניהול והדרכה
- שליטה וזיקה לסביבה ממוחשבת



# משי חורב

מאמנת כושר | בלוגרית

ליווי אישי | סטודיו | פילאטיס | ריצה



פד"ים איש"ם ופר"י התקשרות

בתוקף רשת ים, ענק ילדעל

052-6556987

1989

meshime63@gmail.com

בתוקף

אלון

שנת איה

בתוקף מ"ל



meshi.horev.trainer



משי חורב - מאמנת כושר



www.Mentorit.co