



HEIDI LÄMSÄ

Liikuntaneuvoja, yhdistelmäajoneuvonkuljettaja



Työkokemus

Kiekko-Nikkarit ry / Janakkalan jehut / Lasten liikunnan tuki /

Sportti iltapäiväkerhot

2021

-

2025

- Valmentanut/ohjannut jääkiekkoa, salibandya, koripalloa kaiken ikäisille.
- Ohjannut vesijumpaa aikuisille.
- Ollut vastuuhjaajana iltapäiväkerhossa.

Sanmuka Oy

2022

-

2024

- Marjamyynnäjä kesäsesongissa marjakojuilla
- Asiakaspalvelu, laaduntarkkailu, tuotteista huolehtiminen
- Toimin myös vastuuhenkilönä Wanaja festareilla, kun marjakojuja kokeiltiin siellä ensimmäisen kerran

Oma yritys

Yrittäjä liikunnan ohjauksissa & kuljetusalalla

2023

-

Nyt

- Tein töitä personal trainerina, ohjasin ryhmäliikuntaa ja vesivoimistelua
- Ryhmäliikuntatunneilla oli kehonhuoltoa, lihaskuntoa sekä circuit/hiit. Koulussa ohjasin paljon erilaisia ryhmäliikuntatunteja.
- Suunnittelin tunnit, ohjauksen ja ohjasin musiikkiin
- Kuljettajana toisen kalustolle, alihankintaa

Hissityöntekijä Sappeella

2025

- Olin talvi- ja kesäkauden asiakaspalvelijana hiihtokeskus Sappeessa, hisseillä.
- Talvella laskettelun parissa ja kesällä alamäkipyöräilyn
- Autoin ja ohjasin asiakkaita

Muu osaaminen

- Hyvät IT-taidot
- Englannin kieli hyvä
- Työharjoittelu maansiirrossa
- Hyvä paineensietokyky ja ongelmanratkaisu

0400102649

heidilamsa@outlook.com

Opinnot

Tanhuvaaran urheiluopisto

2020-2023

- Liikuntaneuvoja
- Personal trainer
- Ryhmäliikunnan ohjaaja
- Lasten ja nuorten valmentaja
- Yrittäjäyys

Trainer4you

syksy 2023

- Ravintovalmentaja

Logistiikan perustutkinto

05/2025-01/2026

- Yhdistelmäajoneuvonkuljettaja
- Trukkikortti
- EA-kortti
- ADR - kappaletavara ja säiliökuljetus
- Tieturva & työturva