



## Curriculum vitae Europass

### Informații personale

Nume / Prenume  
Adresă  
Telefon  
E-mail  
Naționalitate  
Data nașterii  
Sex

### Rus Romulus Virgil

Decebal nr. 35, Bistrita, Romania  
Mobil: +40744253391  
virgilrus@yahoo.com  
Română  
10.05.1971  
M



### Domeniul ocupațional

#### Experiența profesională

##### Perioada

Funcția / postul ocupat  
Activități și responsabilități principale  
Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

##### 2017-prezent

Președinte Academia de Fitness – New Art of Body Gym;  
Cursuri, seminarii, lecții practice;  
Rus Romulus Virgil PFA  
Școala privată de specializare: Instructor de Fitness & Personal trainer

##### Perioada

Funcția / postul ocupat  
Activități și responsabilități principale  
Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

##### 2015-prezent

Administrator/antreprenor Centrul de Fitness – New Art of Body Gym;  
Management & Marketing;  
Rus Romulus Virgil PFA  
Fitness - Sportul pentru Toți

##### Perioada

Funcția / postul ocupat  
Activități și responsabilități principale  
Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

##### 2008-prezent

Asistent univ. dr.  
Cursuri, seminarii și lucrări practice la catedra de discipline individuale: Gimnastică, Fitness;  
Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca;  
Învățământ superior;

##### Perioada

Funcția sau postul ocupat  
Activități și responsabilități principale  
Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

##### 2005-2008

Preparator universitar  
Lucrări practice la disciplinele: Gimnastica de Baza; Gimnastica Formativa;  
Gimnastica in Scoala;  
Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca;  
Învățământ superior;

##### Perioada

Funcția sau postul ocupat  
Activități și responsabilități principale  
Numele și adresa angajatorului  
Tipul activității sau sectorul de activitate

##### 2015- prezent

Președinte  
Management proiecte – baza logistică a Extensiei UBB din Bistrița;  
Asociația Prouniversitaria „Babeș- Bolyai”;  
Învățământ preuniversitar;

**Perioada**  
 Funcția sau postul ocupat  
 Activități și responsabilități principale  
 Numele și adresa angajatorului  
 Tipul activității sau sectorul de activitate

**Perioada**  
 Funcția sau postul ocupat  
 Activități și responsabilități principale  
 Numele și adresa angajatorului  
 Tipul activității sau sectorul de activitate

**Perioada**  
 Funcția sau postul ocupat  
 Activități și responsabilități principale  
 Numele și adresa angajatorului  
 Tipul activității sau sectorul de activitate

### Educație și Formare

**Perioada**  
 Calificare/Diploma obținută/ECTS/Atestat  
 Numele și tipul instituției de învățământ

**Perioada**  
 Calificare/Diploma obținută/ECTS/Atestat  
 Discipline principale studiate  
 Numele și tipul instituției de învățământ

**Perioada**  
 Diploma obținută  
 Competența profesională dobândită  
 Numele și tipul instituției de învățământ

**Perioada**  
 Diploma obținută  
 Competența profesională dobândită  
 Numele și tipul instituției de învățământ

**Perioada**  
 Certificat  
 Competența profesională dobândită  
 Numele și tipul instituției de învățământ

### Limba maternă

#### Limba(i) străină(e) cunoscută(e)

Limba engleza

Limba germana

**2005-2008**  
 Director  
 Management  
 Scoala Generala „Vasile Grigore Borgovan” Corvinesti  
 Învățământ preuniversitar

**2005-2008**  
 Profesor de educație fizică și sport  
 Activități curriculare și extracurriculare la disciplina educație fizică și sport  
 Scoala Generala „Vasile Grigore Borgovan” Corvinesti  
 Învățământ preuniversitar

**2004-2005**  
 Antrenor de gimnastică și secretar al Asociației de Gimnastică Bistrița  
 Activități pregătire sportivă de performanță, administrare  
 CSM-LPS Bistrita  
 Învățământ preuniversitar

**2009-2012**  
 Studii Universitare de Doctorat : Educație fizică și Sport  
 Academia Națională de Educație fizică și Sport – București ( actualmente UNEFS)

**2007-2008**  
 Curs postuniversitar : Management de Comunicare și Curriculum  
 Management Strategic; Managementul Relațiilor Umane; Tehnici de monitorizare și evaluare de proces. Evaluare internă vs. Evaluare externă  
 D.P.P.D Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca

**2005-2006**  
 Master  
 Specializarea, Știința Sportului  
 Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

**2001-2005**  
 Licență  
 Specializarea, Educație fizică și sport; Gimnastică  
 Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca, Facultatea de Educație fizică și Sport

**2005-2007**  
 Definitivat  
 Activități curriculare și extracurriculare – profesor I, specialitatea Educație fizică și sport  
 D.P.P.D. Universitatea „Babes-Bolyai” Cluj-Napoca

### Română

#### Înțelegere

Ascultare

Citire

Utilizator independent

Utilizator independent

Utilizator independent

Utilizator independent

#### Vorbire

Participare la conversație

Utilizator elementar

Utilizator elementar

Discurs oral

Utilizator elementar

Utilizator elementar

#### Sciere

Exprimare scrisă

Utilizator independent

Utilizator elementar

<p><b>Aptitudini si competențe personale</b> Competențe și abilități sociale</p>	<p>Abilități manageriale – experiența a 3 ani de director de școală. Capacitatea de lucru în echipă; Capacitate de adaptare la medii multiculturale(români, maghiari, germani și rromi); - experiența de muncă în instituții de învățământ preuniversitar</p>
<p>Competențe și aptitudini organizatorice</p>	<p>Inițiator și membru fondator al Clubului Sportiv „CardioGym – Fitness Club” 2012 Inițiator al programului „Dă calitate vieții practicând sportul recreativ” (2010); Inițiator și membru organizator(2008) al programului „Sanatate prin mișcare, sanatate pentru toți” program de combatere a sedentarismului și a obezității, sub egida „Sportul pentru toți”; Gestionarea și coordonarea colectivului de cadre didactice din Școala Gen. „VGB” Corvinesti și a școlilor aparținătoare, respectiv din Bidiu și Enciu timp de trei ani, perioada în care s-a realizat reabilitarea Scolii Gen „VGB”;</p>
<p>Competențe și aptitudini de utilizare PC</p>	<p>Word,Excel,Power Point,ș.a.</p>
<p>Competențe și aptitudini artistice</p>	<p>Activități motrice acrobatice - experiența personală – practicant gimnastică de performanță peste 12 ani; Activități motrice artistice, dans clasic-cursuri urmate, în cadrul Casei Municipale de Cultură - Bistrița; Abilități artistice în muzică, chitară clasică - experiența personală</p>
<p>Alte competențe și aptitudini</p>	<p>Antrenor Fitness &amp; Aerobic, NewArt of BodyGym; CardioGym-Tae-Bo ; FitnessClub Sangym, 2004 -2008; FitnessClub Schreiner &amp; Co, 2008-2011; SPA Metropolis 5*****,2011 – 2015, Antrenor personal;</p>
<p>Permis(e) de conducere</p>	<p>Categoria B</p>
<p>Informatii suplimentare</p>	<p>Stagiul militar - satisfăcut</p>

**Publicații și activități de cercetare :**

**Autor principal:**

1. Rus, V.,(2016), **Highlights the relationship between thermoregulation and exercise**, Editura Risoprint;
2. Rus, V., (2016), **A study on guiding and optimizing the fitness effort**, Editura Risoprint;
3. Brevet OSIM (Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci), Set Multifuncțional destinat pregătirii fizice, Nr. 00046/2013;
4. Rus, Virgil, și colab., (2012), **Abordări holistice în relația dintre tehnica antrenamentului de întreținere corporală și ameliorarea calității vieții individului uman**;
5. Rus, V., (2011), **Sportul recreativ și calitatea vieții**, Simpozionul științific, “SPORTUL UNIVERSITAR ȘI MOTRICITATEA UMANĂ REPERE ÎN DEZVOLTAREA SOCIALĂ”, Bistrița;
6. Rus, V., (2011), **Study concerning the influences of some recreational physical activities in improving the females quality of live**, The International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy, June 10<sup>th</sup>, București;
7. Rus, V., (2010),**Sport-leisure physical activity and its effects on women who practice it in order to increase the quality of life**”, Conferinta Stiintifica internationala, Constanta;
8. Rus, V., (2009),**Studiu privind evolutia unor indicatori hematologici in efortul aerob**, Conferinta Stiintifica Internationala, Oradea;
9. Rus, V., (2009),**The Fitness semantic and perspectives in combating obesity**,Ovidius University Annals, Physical Education and Sport, vol 9, ISSUE 2 supplement;
10. Rus, V., (2008),**Studiu privind ameliorarea starii de sănătate la persoanele supraponderale**, Revista Studia Universitatis, Educatio Artis Gymnasticae;

**Coautor:**

11. **Prognosis regarding the effects of the specific effort in non-competitive aerobics on the human body**,Conferinta Internationala de Comunicari Stiintifice”Creativitate si Inovare in Stiintele Motricitatii”, Bucuresti, 2009;
12. **Restructurări lipidice în efortul fizic**,Sesiunea de comunicari stiintifice, kinetoterapie si motricitate speciala, Cluj, 2009;
13. Rus, Virgil și colab., (2012) **Rolul și efectul activităților de mișcare în aer liber asupra dezvoltării copiilor**;
14. **Îndrumător lucrări de licență**;

## Diverse:

- **Proiecte Voluntariat:**

1. **„DĂ CALITATE VIEȚII PRACTICÂND SPORTUL RECREATIV”**

<https://www.youtube.com/watch?v=4fAQXcJXMnM>

<http://www.youtube.com/watch?v=s0XqzE7dC0w>

<http://bistritanews.ro/index.php?mod=article&cat=4&article=5778>

2. **„New look”**

<http://www.youtube.com/watch?v=goZ4rNiaefg>

3. **„Nimeni nu e singur de Crăciun”**

[http://www.youtube.com/watch?v=KBRIBLf\\_4oQ](http://www.youtube.com/watch?v=KBRIBLf_4oQ)

4. **„Back to the '80 Rock & Disco Sport”**

<http://www.youtube.com/watch?v=9xEF8avJYPQ>

5. **„Concert de Colinde”**

<https://www.youtube.com/watch?v=iNjJFAMhBiM>

<http://www.youtube.com/watch?v=-f3gLhGZiEs>

6. **Realizator emisiune sportivă tv - „SPA”**

<http://www.youtube.com/watch?v=KoePysopPMI>

7. **„The Big Reshape for Pairs”**

<http://www.timponline.ro/the-big-reshape-for-pairs-program-coordonat-de-virgil-rus-aproape-de-final/>

- **Articole media – Virgil Rus – Timp Online**

## Invenție

- **„TGB” – obiect sportiv – set fitness multifuncțional**