



- ✦ Η Ιωάννα Λαουμτζή είναι πτυχιούχος του τμήματος Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, με διπλή ειδίκευση στο αθλητικό management και στο θαλάσσιο σκι και μετεκπαίδευση στην διορθωτική άσκηση και στο Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits.
- ✦ Η πορεία της είναι σταθερά ανοδική και στη μέχρι τώρα καριέρα της, έχει αναλάβει περισσότερους από **1.800 ασκούμενους** διαφορετικών επιπέδων, από **αρχάριους** έως και **επαγγελματίες αθλητές** και έχει ήδη ξεπεράσει **τις 45.800 ώρες** πάνω στη προσωπική γυμναστική.
- ✦ Το **2017** ίδρυσε το **IL EXCLUSIVE FITNESS**, ένα εξειδικευμένο personal training γυμναστήριο που λειτουργεί αποκλειστικά με εξατομικευμένα προγράμματα εκγύμνασης, φτιαγμένα πάνω στις ανάγκες και τους στόχους κάθε ασκούμενου.
- ✦ Το 2021 ξεκίνησε να δραστηριοποιείται στο τομέα του Workplace Wellbeing με ένα πρωτοποριακό και ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα ευεξίας που θα δώσει κίνητρα και συμβουλές για ένα καλύτερο τρόπο ζωής. Την ίδια χρονιά ξεκίνησε ως Health & Fitness Coach στη Johnson & Johnson Greece.
- ✦ Είναι brand ambassador της Technogym Greece και της Under Armour ενώ έχει συνεργαστεί με μεγάλα brands όπως η adidas, Huawei, AB Vasilopoulos, Trata και πολλά άλλα.

ACTIVITY BREAK DESK WORKOUT

**GOT 5 MINUTES TO SPARE AND WANT TO GET SOME MOVEMENT IN?
GIVE THIS DESK WORKOUT A TRY!**

COMPLETE EACH EXERCISE FOR 30 SECONDS, REPEAT 2-3 TIMES.

