

BENKE TAMÁS

Személyi edző

Csoportos óra oktató

o **Kettlebell**

IWI-International Wellness Institute – Sportoktató, testépítés-fitnessz edző
StrongFirst – Kettlebell SFG1 instruktör

Gyermekkoromban semmilyen sportot nem űztem egészen a gimnazista éveim végéig. Húszévesen döntöttem el, hogy szakítok az önsajnálattal, kifogásokkal és a rendkívül rossz fizikumommal. Kilépve a saját árnyékból megmutattam – leginkább magamnak –, hogy milyen lehetőségek rejlenek bennem. Két év kitartó edzés után jelentkeztem egy katonai iskolába, ahová a többszörös túljelentkezés dacára felvételt nyertem. Tanulmányaim befejeztével a Magyar Honvédség egyik speciális alakulatánál szolgáltam. Kiképzésem sokat hozott a fejlődésemhez, igazán embert próbáló tréningek során tapasztaltam meg, hogy a legfontosabb a célorientáltság. Ezt azóta is sikerrel alkalmazom a sportban és az élet egyéb területein.

Személyi edzőként, illetve Kettlebell instruktorként azt tartom legfőbb küldetésemnek, hogy miután alkatodnak, korodnak és fizikai állapotodnak megfelelően közösen meghatároztuk a rövidebb és hosszabb távú célokat, a feladatodon tartalak. Hogy kihozzam belőled a maximumot, elérjük a legjobb fizikai formádat, természetesen megőrizve tested épségét. Nemcsak eszközökkel és tanácsokkal látom el a hozzám bizalommal fordulókat, hanem folyamatosan támogatom őket, hogy kitartó és következetes munkával együtt érjék el a vágyott eredményeket. Mögöttük állok minden tapasztalatommal, szakmai szenvedélyemmel és felelősségemmel.



0630/222-0405



benkefit@gmail.com



benkefit.hu