

# BODOLA JÁNOS

## Személyi edző

Schola Europa – Fitness-wellness instruktork  
IWI-International Wellness Institute – Személyi edző

Gyerekkorom óta sportolok, de életformává az után vált, hogy találkoztam a súlyzós edzéssel/testépítéssel. Azonnal megszerettem ezt a sportot, ami ma már több, mint hét éve az életem fontos része. Edzőként a célom az, hogy jól érezd magad a bőrödben és élmény legyen az edzésünk, amikor magadért teszel.

Legyen szó izom/erő fejlesztésről, fogyásról vagy egészségesebb életmódra váltásról, kitartó munkával meglesz az eredménye a közös edzéseinknek. Akkor is nagyon szívesen várlak, ha az egész napos ülőmunka előtt vagy után átmozgatnád magad. Edzéseim felépítése függ a Te célodtól és számos egyéni tényezőtől. Mindezek figyelembe vételével állítom össze a személyre szabott edzésterved, valamint a táplálkozásodban is ezeknek tükrében segítek. A célorientált, nem túlbonyolított gyakorlatokat részesítem előnyben, de szeretek meglepetést szerezni egy-egy újabb gyakorlat bevetésével.

Segíteni foglak abban, hogy megtapasztald, milyen jó érzés fejlődni a sport által.



+36 20 226 6607



janobodola@gmail.com