

LEIRER ALIZ

Személyi edző

Csoportos óra oktató

Hot Iron

Alakformáló

Fitness Akadémia – Aerobik edző

IFHIAS – Hot Iron I-II Instruktork

IFHIAS – Iron Cross Instruktork

IWI – Személyi edző

Bár gyerekkoromat nem kísérte végig a sport, szerencsére 17 éves koromban valami megváltozott, és azóta is töretlen a szenvedélyem a mozgás, a saját testsúlyos és súlyzós edzések iránt. 2013 óta dolgozom aerobik edzőként: (dinamikusabb) alakformáló és Hot Iron (Iron Cross) órákat tartok. Mindemellett 2016-ban személyi edző végzettséget szereztem, így már csoportos és személyi edzéseimen egyaránt szívesen látom vendégeimet. Fontos célom a mozgás megszerettetése, hiszen ma már ez az, ami az életem legmeghatározóbb része, ami a hétköznapokban számomra magabiztosságot, kiegyensúlyozottságot és örömet ad. Csoportos óráimon törekszem a vidám hangulat megteremtésére, hogy jó csapatban tudjuk elérni céljainkat, feszegetni saját határainkat.

A személyi edzések során úgy gondolom, első a biztonság, a fokozatosság - igyekszem vendégeimmel elérni az általuk kitűzött, egyéni célokat, és hiszem, hogy kitartó munkával bármire képesek vagyunk! Sosem késő elkezdni, hogy a saját szemedben a legjobbá válhass! Személyi edzéseket magyar és angol nyelven egyaránt tartok.



+3670 593-4234



leireraliz@freemail.hu