

TÓTH NIKOLETT

Személyi edző

IWI – Személyi Edző
IWI – Fitness Instruktork

Tóth Nikolett vagyok, személyi edző. Mára a mozgás, a sport mindennapjaim részévé vált, de nem volt ez mindig így. Gyerekkoromban rengeteg mozgásformát kipróbáltam, de egyikben sem találtam igazán a helyem. Körülbelül 5 éve kezdtem el csoportos órákra járni, és ahogy telt az idő, egyszer csak azon kaptam magam, hogy folyamatosan nézem az órát, mikor szabadulok az irodából és mehetek végre edzeni. Egyszerűen beleszerettem ebbe a világba. Az edzések hatására egyre jobban éreztem magam a bőrömben, kitartóbb, nyitottabb lettem. Ez az az érzés, amit szeretném, ha te is megtapasztalnád! Célom, hogy segítek megtalálni az egészséges életmód, az egyensúly fenntartásához vezető utat.

Az edzéseket a te céljaidnak, igényeidnek megfelelően alakítom, melyet egy állapotfelmérés, tartás- és mozgásmegfigyelés előz meg. Legyen szó alakformálásról, erő-, állóképesség fejlesztésről vagy pusztán egészséges életmód kialakításáról, fordulj hozzám bizalommal!



+36-70-292-8641



nikolett.toth.work@gmail.com