

VARGA TÍMEA

Csoportos óra oktató

Dinamikus preventív gerinctorna
Stretching

Fitness Akadémia – Aerobik edző
Fit-Ball Hungary – Fitball trainer
Fitness Akadémia – Gymstick oktató

Közel 20 éve tartok különböző műfajban csoportos aerobik órákat (alakformáló - zsírégető, kondi step, köredzés, fitball, gymstick, preventív gerinctorna). Gyerekkoromat is végig kísérte a rendszeres, versenyszerű sportolás; 8 éven át vívtam, 4 éven át úsztam különböző egyesületek színeiben. A sport életem szerves része, nem is tudom elképzelni az életem nélküle. Olyan szerencsés helyzetben vagyok, hogy aerobik edzőként átadhatom, taníthatom, közvetíthetem az emberek felé mindazt a sok pozitív hatást, amit a rendszeres edzés, mozgás kínál; tartásjavítás, közérzet- és egészségállapot javítás, aerob kapacitás növelése, állóképesség, koordinációs képességek fejlesztése.

Indulhat jól és vidám hangulatban is a hétfő reggel? Igen!!!! Gyere, próbáld ki 6:30 órától a dinamikus preventív gerinctornát, meglátod másképp indul a heted és színesen látod majd a világot! ☺ Pénteken pedig lehetőséged van arra, hogy lezárd a fárasztó hetet egy jóleső, megnyugtató, alapos stretchinggel, ami nagyon jól kiegészíti az aktív sportokat, fejleszti és megnyújtja az erősen igénybe vett, esetenként merev izmokat.