

ŐSZI RITA

Személyi edző

Rehabilitációs tréner

Art Edzőképző – Fitness instruktork

Art Edzőképző – Személyi edző

Weider Professional Fitness Trainer – Rehabilitációs tréner

Számomra a sport a mindennapok része, ebben találtam meg a kikapcsolódást, a hobbit, a hivatást és a céljaim is. Úgy gondolom, hogy a megfelelő formában való alkalmazása mindenki számára jótékony hatással van mind testileg és mind pedig lelkileg. Céлом, hogy a vendégeimnek megmutathassam, hogy a testmozgás remek kikapcsolódási forma és mekkora örömforrás is lehet egyben, hogy az edzések nem csak az izzadásról és a súlyok alatti szenvedésről szólnak.

Szívesen fogadok teljesen kezdőket is, akik csak most ismerkednek az edzőtermi világgal és egy kis átmozgatásra vágnak az egésznapos ülő vagy álló munka után, valamint azokat is, aki komolyabban szeretnének foglalkozni az alakformálással és a testépítéssel.

Jómagam a testépítés mellett a küzdősport nagy szerelmese is vagyok, immár 5. éve gyakorlom a Brazilian jiu jitsu-t. Ez alatt az évek alatt megtanultam a kitartást és a tisztelet mind a sport, mind pedig a saját testem irányában is. Céлом, hogy ezt a fajta mentalitást a vendégeimnek is megmutathassam és megtaníthassam, hogy ezáltal hozzásegítsem őket a kitűzött álmaik eléréséhez.

Keress bizalommal, ha te is egy jó hangulatú és egyben kemény edzésre vágysz, ahol az eredmények nem maradnak el.



+36 30/2404163



oszirita@gmail.com



oszi.rita