



BALOGH-TÓTH BOGLÁRKA

a FunctionalFit brand
alapító oktatója

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



hello@bdfunctionalfit.hu



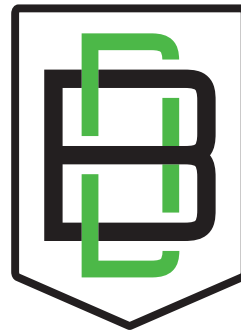
www.bdfunctionalfit.hu



facebook.com/bdfunctionalfit



instagram.com/bdfunctionalfit



FUNCTIONALFIT

Balogh-Tóth Boglárka vagyok, a FunctionalFit brand egyik alapító oktatója, a Chili Fitness 2 fitneszterem edzője.

Mindig is szerettem mozogni, a sportolás, az egészség megőrzése az életem része. Szeretném, ha mások is megértenék, hogy a mai világban (mozgásszegény életmód, ülőmunka, helytelen táplálkozás...) mennyire fontos a rendszeres sportolás, egészséges életmód. Edzői pályafutásom során sok olyan embert ismertem meg, akik nyitottak arra, hogy változtatni merjenek az életükön. Funkcionális edzéseimen minden alkalommal lelkesedéssel tölt el, ahogy látom, hogy a mozgás iránti szeretet milyen erővel képes összekovácsolni egy társaságot. A Dáviddal közösen kifejlesztett FunctionalFit szemléletmód, életminőség javulást hozott eddig mindenkinek az életében, aki felismerte az "énidő" fontosságát és belevágott a közös munkába velünk. Ha szeretnéd megtudni, hogyan kezdj neki, az első lépés, hogy megkeresel, és együtt megtaláljuk a hozzád illő utat.

VÉGZETTSÉGEK:

Aerobik edző, Fitness Akadémia

Flexi-bar edző, IWI Nemzetközi Fitnesziskola

X-Co edző, IWI Nemzetközi Fitnesziskola

Személyi edző, IWI Nemzetközi Fitnesziskola

GFlex tréner, IWI Nemzetközi Fitnesziskola

Gyermekfitness edző, IWI Nemzetközi Fitnesziskola

Pre- és rehabilitációs tréner, Almásy Mozgásakadémia

Core-stabilizáció, Almásy Mozgásakadémia

B-SWOT Analízis, Almásy Mozgásakadémia

SpineUp! Preventív gerinctréner, Almásy Mozgásakadémia

Gerincedző (egyéni), Almásy Mozgásakadémia

3D Drill, Almásy Mozgásakadémia

DBands Med, Almásy Mozgásakadémia

Coreographed Functional Training