



## ROZS-DUCHAI ZSÓFIA

személyi edző,  
korrektív tréner

### KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/  
functionalfitegeszsegkozpont



## FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

Zsófinak hívnak, személyi edző, korrektív tréner, és közgazdász vagyok. Gyerekkorom óta mindig jelen volt az életemben a sport, kipróbáltam sok mindent, igazából a lovaglás és a funkcionális edzés varázsolt el. Soha sem találtam a helyem a nagy konditermekben, változatosabb, kihívásokkal telibb utat kerestem, ezért 2019-ben elvégeztem az IWI Funkcionális edző képzését, és onnan nem volt megállás. Beleszerettem abba, hogy minimális eszközigénnyel végtelenül variálhatjuk a gyakorlatokat. Változtattam a saját edzéseimen is, a lovaglásban is elkezdtem tudatosabban és jobban használni a különböző izmaimat, ami fejlődéshez vezetett és vezet a mai napig. Emellett érdekelt az ülőmunkából, helytelen tartásból fakadó hétköznapi fájdalmak megszüntetésének lehetősége is, ezért belevágtam a korrektív edzői képzésbe. Céлом amellett, hogy az emberekkel megszerettessem a tudatos edzést, mindennapi mozgást, sportot, minél több embernek szeretném megtanítani a hétköznapi fájdalmak megelőzésének, enyhítésének, megszüntetésének módját a helyes edzéssel.

Ha vidám hangulatú, fiatalos lendülettel teli edzésen szeretnél részt venni keress minket, közösen megtaláljuk a céljaidhoz vezető megfelelő utat!

### VÉGZETTSÉGEK:

Fitness instruktorkor - IWI Nemzetközi Fitnessiskola

Személyi edző - IWI Nemzetközi Fitnessiskola

Funkcionális tréner - IWI Nemzetközi Fitnessiskola

NASM Corrective Exercise Specialist