



## NAGY DANIELLA

személyi edző

### KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/  
functionalfitegeszsegkozpont



## FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

Nagy Daniellának hívnak, személyi edző vagyok.

Szülői mintára már gyermekkoromban is meghatározó szerepe volt a sportnak. Sporttagozatos iskolába jártam, ahol megismerkedtem a versenysporttal, de felnőttfejjel inkább a funkcionális edzés és a lovaglás szerelmese lettem. Úgy érzem, azzal, hogy jelenleg már a sport a munkám lett, egy másik álmom is valóra vált, mégpedig az, hogy a tudásommal másokon is képes vagyok segíteni, hogy egy jobb, kiegyensúlyozottabb, boldogabb életet éljenek.

Fontosnak találom az anyukák fizikai és mentális támogatását a várandótság alatt, illetve a szülés után, ezért az utóbbi években ebben az irányban folytattam tovább a tanulmányaimat.

Hiszek abban, hogy a mozgás által nem csak a testet, hanem a lelket is feltöltjük.

### VÉGZETTSÉGEK:

Fitness Instruktör (Oktáv Továbbképző Központ)

Személyi edző (IWI Nemzetközi Fitnessiskola)

Fitmummy prenatalis tréning (kismama torna) (Almásy Mozgásakadémia)

Fitmummy posztnatalis (szülés utáni) program (Almásy Mozgásakadémia)