



## PÁLMAI CSABA

gyógytornász,  
személyi edző

### KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/  
functionalfitegeszsegkozpont



## FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

Pálmai Csaba vagyok, gyógytornász és személyi edző.

2017-ben végeztem az SZTE-ETSZK gyógytornász szakán. A diplomám megszerzése után a Fitnessz Akadémián személyi edző végzettséget, majd aerobic és úszóedzői képesítést is szereztem. Számos területen továbbképeztem magam a gyógytorna területén is (Mckenzie tanfolyam, Craniomandibularis diszfunkciók terápiája képzés), hiszen ebben a világban nagyon fontos a folyamatos fejlődés, megújulás és a sokoldalúság.

Az Egészségközpontban végzett munkám mellett házi ápolás keretein belül látok el betegeket gyógytornászként, valamint személyi edzéseket is tartok.

Kiskorom óta szerves része az életemnek a mozgás. Többféle sportágat kipróbáltam. Kedvenc sportom az úszás és az edzőtermi edzés. (A 2019-ben megrendezett Maccabi Európa játékokon ezüst és bronzérmét szereztem úszásban.)

Empatikus és segítőkész személyiség vagyok. Szeretek csapatban dolgozni. Rendkívül inspiráló és nagy megtiszteltetés, ha valaki lehetőséget kap, hogy munkatársként ehhez a közösséghez csatlakozzon.

Gyógytornászként a rehabilitációra és prevencióra fektetem a legnagyobb hangsúlyt. Edzői tevékenységemben is fontosnak tartom a gyógytornászként megszerzett tapasztalataim alkalmazását. Klienseimnél a korrekciós edzéseket részesítem előnyben, hiszen napjainkban – felgyorsult világunk miatt – az emberek nagy részénél alakult ki valamilyen kóros elváltozás, aminek a korrigálása és helyrehozása elengedhetetlen feltétele az egészségnek és a boldog életnek.

### VÉGZETTSÉGEK:

SZTE-ETSZK, gyógytornász diploma

Fitness Akadémia, személyi edző

Bibarc Tünde Fitness School, aerobic edző, sportedző,  
úszóedző

Fitnessz Company, pilates edző

A stressz inkontinencia prevenciója és terápiája  
gátizomtornával

Evidence Based Medicine (EBM) – a medencefenék  
fizioterápiája

Mckenzie Institue – A lumbális gerinc

Physiovit sport és rehab. akadémia – Craniomandibuláris  
diszfunkciók terápia