



SZOBOSZLAI

ANNU

pilates oktató,
személyi edző

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/
functionalfitegeszsegkozpont



FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

A sport mindig is az életem részét képezte. A gimnáziumban kézilabdáztam, majd sportszervező, később sportmenedzser végzettséget szereztem. Évekkel ezelőtt másfajta edzésformákat preferáltam (futás, HIIT), de a későbbi gerincproblémámból adódóan a Pilates és a Gerinctréning felé sodort az élet. Hiszem és biztos állíthatom, hogy ezen mozgásformákkal kellőképpen tudunk figyelni a gerinc megfelelő működésére. Edzéseim során igyekszem a teljes testet átmozgatni a klasszikus pilates elemek mellett „modernebb”, sokrétűbb gyakorlatokkal színesítve. Repertoáromból sosem hiányzik a plank és annak különböző változatai, de mindig figyelek arra, hogy legyen könnyítés is, ha szükséges.

Nagyfokú figyelmet kap a gerinc karbantartása, mivel ebben az „ülőmunka központú” világban már szinte kötelező ezzel külön foglalkozni. Számomra a sport nemcsak az alakformálás eszköze, hanem a testi-lelki egyensúly megteremtője.

VÉGZETTSÉGEK:

IWI Nemzetközi Fitnesziskola – Személyi edző
Fitness Company – Preventív Gerinctréning oktató
Pilates másképp Stúdió -Pilates oktató
Semmelweis Egyetem – TSK, Sportmenedzser
Nyíregyházi Főiskola, Sportszervező