



TAKÁCS

JUDIT

gyógytornász-fizioterapeuta

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/
functionalfitegeszsegkozpont



FUNCTIONALFIT
EGÉSZSÉGKÖZPONT

Az én történetem nem sporttal, vagy gyógytornával indul – lovasterapeuta szerettem volna lenni, és ehhez az egyik út a gyógytornán keresztül vezetett. Azóta ez a terv sokat alakult, jött helyette az életembe jobban illeszkedő.

2019-ben szereztem meg az alapdiplomát, az egyetemi évek alatt folyamatosan kerestem, hogy melyik terület az, ami engem érdekel. Mivel ezekben az években kezdett el a rendszeres sport az életem részévé válni, úgy gondoltam, hogy ez egy számomra jó irány lehet, így elvégeztem a Humánkineziológia mesterszakot a Testnevelési Egyetemen 2021-ben.

Úgy érzem, hogy szakmám legkedvesebb része számomra a változatosság – ezt igyekszem átadni a vendégeknek is mind a nálam töltött időben, mind pedig az otthoni feladatokra tekintettel. Szeretem mindannyiunk számára élvezhetővé is tenni a sokszor nehezebb gyógyulási időszakot, jó hangulatot teremteni a kezeléseken.

Fontosnak tartom a már kialakult problémák mellett a prevenció fontosságát is – a mozgás szerepe nem csak akkor kerül képbe, amikor már előjön a probléma, fájdalom. Amikor valaki segítséget kér, igyekszem komplexen kezelni a problémát, legjobb tudásomhoz mérten segíteni őt a gyógyulásban, hogy az élet minden területére kitűzzük a célokat – és el is tudjuk érni ezeket.

Szeretem arra motiválni a vendégeimet, hogy hosszútávon - egy kis szakmai segítséggel - önállóan tudják kezelni a felmerülő, vagy visszatérő problémákat, beépítsenek egy olyan rutint, vagy mozgásformát az életmódjukba, amit szeretnek, és hosszútávon is fenntartható.

VÉGZETTSÉGEK:

Gyógytornász-fizioterapeuta BSc (SOTE)

Kinesio tape alaptanfolyam (Oriolus-Med)

SMR training (Balance Akadémia)

McKenzie Lumbális gerinc

Humánkineziológus MSc (TE)

Okleveles manuálterapeuta (folyamatban – Holisztikus Medicina Alapítvány)