



VARGA VERONIKA

FunctionalFit brand
egyik oktatója

KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/
functionalfitegeszsegkozpont



FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

Varga Veronika (Vero) vagyok, a FunctionalFit brand oktatója. A FunctionalFit programmal Dávid jóvoltából ismerkedtem meg. Sokféle sportot kipróbáltam már, a mozgás fiatalkorom óta része a mindennapjaimnak. Néhány éve lett a FunctionalFit brand szemléletmód és a funkcionális edzések részei az életemnek, azóta is ez áll a legközelebb a szívemhez. Így lettem ennek az edzésprogramnak az egyik oktatója.

Amit nagyon szeretek benne, hogy nem csak folyamatos képzéseken vehetek részt, hanem szakértő támogatást is kapok a munkám során. A FunctionalFit program mentális és fizikai erőnlétemet is fokozatosan javítja, teljesítőképességem észrevehetően javult.

2019. februárjában kezdtem el a hatha jóga oktatói képzést a Samadhi jóga stúdióban. A test ízületi mozgékonyasága is elengedhetetlenné vált számomra, valamint megtanultam befelé figyelni, és érzékelni testem jelzéseit. Úgy gondolom, a szabad mozgástartomány az egyik kulcs az egészséges élethez. Szeretném minél tovább és minél egészségesebb testben tartani az óráimra érkezőket!

Céлом a sport szeretetét átadni, és motiválni a céljaid elérésében. Ha szeretnéd Te is érezni a változást, keress meg, számíthatsz a segítségemre!

VÉGZETTSÉGEK:

Fitness instruktör (Fitness Akadémia)

Komplex szemléletű funkcionális edző

(Almásy Mozcásakadémia)

Gerincfedző (egyéni) (Almásy Mozcásakadémia)

Mummy Tummy Training (Almásy Mozcásakadémia)

Gerinc és fitness (Bene Gerincakadémia)

Hatha jóga oktató (Samadhi Jóga stúdió)

Gerincjóga oktató (Mandala Jóga stúdió)