



Kovács Attila

aerobic oktató, személyi edző

Iskolák:

- 2005: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Testnevelő tanári szak
- 2001- 2005: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Szakedzői Szak
- 1998- 2000: TFTI – Aerobik edző
- 2001: IWI - Személyi edző

Eredmények:

- 1996: Fitness man Magyar Bajnok
- 1996: Magyar Aerobik Bajnokság II. hely
- 1996: Grand Prix Finnország II. hely
- 1997: Grand Prix Svédország III. hely
- 1998: Magyar Bajnokság I. hely
- 1999: Magyar Bajnokság III. hely
- 2000: Európa Bajnokság VI. hely

Munkám:

Jelenleg az ATSA Fitness Club szakmai igazgatói pozícióját töltöm be, amely magába foglalja, mind a személyi edzők, mind az aerobik oktatók munkájának vezetését. Emellett órátartó szakedzőként és személyi edzőként is aktívan tevékenykedem. Sportedző-képző intézetben testépítő - fitness szakon tanítok.



Szentgyörgyi Romeo

aerobic oktató, személyi edző

- Születési dátum: 1974.02.21.
- Végzettség: egyetemi testnevelő tanári szak
- Edzői fokozat: aerobic edző, személyi edző, aqua oktató, Polar ownzone edző, Circuit training képzés
- Beosztás: Semmelweis Egyetem Testnevelő és Sporttudományi Kar-óraadó tanár

Tanulmányok:

- 1980-1988 Pécs, Anikó utcai Általános Iskola
- 1988-1992 Babits Mihály Gimnázium és Szakközépiskola
- 1993-1997 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar – testnevelés szak

Versenyeredmények:

- 1993-2001 Sportaerobik sportágban versenyeztem
- 1994-2001 A Magyar Válogatott tagjaként trió kategóriában hatszoros Világ-, kétszeres Európa – bajnok valamint a négyévenként megrendezésre kerülő Világjátékok győztes vagyok

Edzés lehetőségek:

- Egyéni, páros, kis csoport (max. 3 fő)
- Boxedzés
- Outdoor training
- 60 perc stretching
- Circuit training (3 fő esetén)
- gyerek training

Az edzések mellé biztosítok:

- étkezési tanácsadást
- Polar óra használatot
- vakáció esetén edzéstervet, és az adott időtartamra eszközhasználatot.

Amit szeretek csinálni:

Minden, ami sport és mozgás pl.: biciklizés, síelés, sportlövészet, bűvarkodás, műugrás, evezés, kick-box...

A jó alak nálam csak mellékhatás, a legfontosabb az egészség!
A klubban megtalálsz, várlak szeretettel!

ATSA
fitness



Turcsán Kata

aerobic oktató, személyi edző

- Testépítő és aerobic edző
- Boksztainer
- Personal trainer
- Kangoo trainer
- Testnevelő tanár
- Fitness versenyző
- Fitness Magyar Bajnok II. helyezett
- Táplálkozási és életmód tanácsadó

Stílus és motiváció

Erő és egészség

Energia és szabadság

Ez az Én világom!!!

Az én mozdulataim,

Az én stílusom

Az én ritmusom,

Az én erőm,

Ez az ami Téged mozgat!

Bármilyen edzésről is legyen szó, a lényeg a komoly munka, a belső erő az energia és a szépség!

Töltsd fel magad és gyerünk!



Varró Krisztina

aerobic oktató, személyi edző

Ne csak álmodd a tökéletes alakot, tegyük együtt érte!



Katus Attila

aerobic oktató

Személyes információk:

- Születési hely: Pécs
- Születési dátum: 1973. március 21.
- Állampolgárság: magyar
- Családi állapot: nőtlen
- Végzettség: egyetemi testnevelő tanári szak, főiskolai angol nyelvtanári szak, aerobic szakedző (posztgraduális)
- Beosztás: Semmelweis Egyetem Testnevelő és Sporttudományi Kar - óraadó tanár
- Edzői Fokozat: aerobik szakedző, személyi edző, aqua oktató, Polar ownzone oktató, Indoor Cycling, Pilates, Fit ball képzés
- Anyanyelv: magyar
- Idegen nyelv: angol nyelvtanári diploma, olasz alapfok

Tanulmányok:

- 1991 – 1992 Szeged, Juhász Gyula Tanárképző Főiskola testnevelés – angol szak
- 1992 – 1998 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar testnevelés szak
- 1996 – 2001 PTE Bölcsészettudományi Kar angol nyelvtanári szak
- 2001 – 2005 Semmelweis Egyetem Testnevelő és Sporttudományi Kar Aerobic szakadzői szak (Posztgraduális képzés)

Versenyeredmények:

- 1993 – 2001 Sport-aerobic sportágban versenyeztem
- 1994 – 2001 A Magyar Válogatott tagjaként trió kategóriában hatszoros Világ-, kétszeres Európa – bajnok valamint a négyévenként megrendezésre kerülő Világjátékok győztes vagyok.

ATSA
fitness



Tímár Eszter

aerobic oktató

ATSA
fitness



Czirok Rudolf

aerobic oktató

Az edzés ajándék. A Mikulás pedig én vagyok. Használd ki a Mikulást...

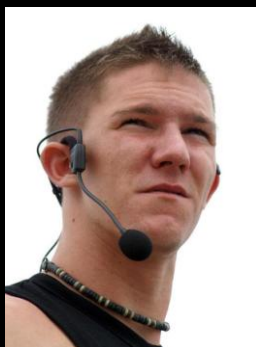


Tyeklár Ramon

aerobic oktató, személyi edző

2003 óta a magyar sportaerobik válogatott tagja.

- o 2003-2009. többszörös Országos és Magyar sportaerobik bajnok
- o 2009. „Év Sportolója” cím
- o 2009. Világranglista 7. hely



Borsos Marcell

aerobic oktató

Minden edzésembe próbálom beépíteni azt a tudást, amit a sportmúltam alatt elsajátítottam, és ennek szellemében tartom óráim.

Ha teljes testet átmozgató órákra vágysz, ahonnan testileg fáradtan, de lelkileg felfrissülve távozol, mindenképp próbáld ki őket!

Sok szeretettel várlak ☺
Marci



Szalma Zoltán

ökölvívó edző

Sportpályafutásom során ötször nyertem országos bajnokságot és többször voltam a Magyar Ökölvívó Válogatott tagja.

Az edzői munka mellett ökölvívó bíróként is tevékenykedem (AIBA, EABA nemzetközi minősítéssel). A SZTÁRBOX Gálán (RTL Klub) is bíráskodtam.

Az ökölvívás az egyik legrégebbi küzdősport. Az edzéseken megtanulhatók a box alapjai: ütések, védések, azok alkalmazásai, cselek és trükkök. Megismerhetők a box edzésszervezői (homokzsák, körtelabda, ugrálókötél, stb.) és azok használata.

"Az ökölvívás az önvédelem nemes művészete", azonban nem csak küzdősport, hanem nagyon jó testedzési lehetőség is.

Megmozgatja testet és lelket, kiválóan alkalmas a feszültség és a stressz levezetésére, a mozgáskoordináció javítására. Fejleszti a reflexeket és a ritmusérzékenységet.

Az edzéseket minden korosztálynak: (8-10 éves kortól), fiúknak, lányoknak, csoportos és egyéni formában is tartok.



Györffy Tamás

thai light edző



Forczig Mónika

pilates oktató