



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!



Alexa Szabolcs

személyi edző

Sziasztok!

Köszöntelek benneteket a sport, a mozgás, az egészséges életmód világában.

Mit jelent számomra a sportolás, mozgás?

jobb közérzet - jobb kondíció – erőnlét kialakítását (szív és érrendszer erősítését),

- fittség-, mozgékonyág-, rugalmasság megszerzését,
- stresszoldást és feszültségkezelést,
- segítséget a pihentetőbb alvás eléréséhez,
- egészséges táplálkozást,
- jó formát – alakváltoztatást – fogyást,
- izomzat feszesebbé tételét, definiálását,
- akaraterő – kitartás építését,
- koncentráció javítását,

... a sport az út ezen célok elérése érdekében.

Én 25 éve járom ezt az utat. Kisebb kitérők ugyan voltak, de alapvetően ez határozta meg eddigi életvitelem. A kitérők pedig erősítették bennem a tudatot, hogy erre van szükségem.

Most Neked szegezem a kérdést, - és tedd fel magadnak TE is: Neked mire van szükséged?!

Gondolkozz el, és ha úgy érzed: ösztönző segítségre, - 25 éves sport-múlttal és edzői végzettséggel a hátam mögött – van szükséged, hozzám bizalommal fordulhatsz!

Lehet, hogy az út nem lesz mindig könnyű, de ne feledd: az eredmény eléréséhez kemény, céltudatos, határozott munkára van szükség, s az út végén egy jobb élet várhat.

Várlak szeretettel!

ATSA
fitness



Zsom László
személyi edző

Formáld jól és helyesen testedet!

Elégedetlen vagy az alakoddal? Szeretnél definiáltabb lenni? Vagy csak jól akarod érezni magad a bőrödben?

Amiben segíteni tudok:

Iskolai végzettségemen (TF), 10 év teniszversenyzői múltamon, és 25 év tapasztalataim alapuló hatékony munka, edzésterv, motiváció, fejlődés, rendszeresség, egészségesebb, teljesebb élet.

Kortól és nemtől függetlenül várlak Titeket edzéseimre!

Vádjunk bele!



Tyeklár Ramon

aerobic oktató, személyi edző

2003 óta a magyar sportaerobik válogatott tagja.

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



Purger Hajnalka

személyi edző

Mindenkit saját, személyre szabott edzéstervvel, étkezési útmutatóval segítünk, egyéni céljaihoz igazítva.

Változatossággal, figyelemmel hatékonyá tehetjük edzésmunkánkat, melyhez az ATSA Fitness Club kellemes környezetet biztosít nekünk.

Versenyeredmények:

- 2005 tavaszi Magyar Kupa II. hely
- 2005 Szentkirályi Kupa II. hely
- 2005 Superbody II. hely
- 2006 Magyar Kupa II. hely
- 2006 Magyar Bajnokság II. hely

Mindenkit sok szeretettel várok!