



## PROFIL

### ALAKFORMÁLÓ, ZSÍRÉGETŐ KÖREDZÉS, CORE TRAINING

Gyerekkorom óta szerves része életemnek a sport.

Örömmel adom át azt a sok éves tapasztalatot és tudást, melyet az évek alatt megszereztem, hogy te is élvezni tudd a mozgást, olyanná formáld a tested, amelyet szeretnél, hogy hozd ki magadból a legtöbbet, amire vágysz.

Alakformáló óráimon nagy hangsúlyt fektetek a Core izmokra/gerincfeszítő, has, valamint farizmok/, de minden órán total body training történik változatos eszközhasználattal. Mind erő, mind pedig állóképesség fejlesztő gyakorlatokat végzünk, a szép tónusos, nőies izmok elérésének érdekében.

Gyertek csoportos óráimra bátran!

Mottó:

„Hinned kell abban amit el akarsz érni, hogy egy napon a kezvedben tarthasd, amit most a szívedben őrzöl.”

TELEFONSZÁM:

**+36305123142**

E-MAIL-CÍM:

**[ERIKAKONCZ@T-ONLINE.HU](mailto:ERIKAKONCZ@T-ONLINE.HU)**

## HOBBIK

wakeboard, síelés, futás, állatok, színház, természet, lakberendezés

# KONCZ ERIKA LÍVIA

Csoportos fitness edző, személyi edző

## TANULMÁNYOK

**Testnevelési Egyetem**

2017-2019

Testépítés-fitness edző

## MUNKATAPASZTALAT

**Andrea Mozcás Stúdió**

Csoportos óra oktató

**Gilda Max Fitness**

Csoportos óra oktató

**Korona Fitness**

Csoportos óra oktató

**Oxy Fitt Edzőterem**

Csoportos óra oktató

## EGYÉB SZEMÉLYES KÉPESSÉGEK:

-jó kommunikációs készség, kiemelkedő kapcsolatteremtő készség, kitartás, határozottság, megbízhatóság