

Sport to moja pasja i sposób na życie. Od ponad 35 lat pomagam innym odkrywać radość z ruchu, osiągać sportowe cele, budować formę na miarę własnych możliwości i marzeń. Jako trener lekkiej atletyki, triathlonu oraz instruktor gimnastyki sportowej, a także były zawodnik z doświadczeniem na arenie krajowej i międzynarodowej, oferuję szeroki wachlarz zajęć i działań dla każdego –niezależnie od wieku, płci i poziomu zaawansowania.

W mojej ofercie znajdziesz:

- ✓ Indywidualne i grupowe zajęcia pływackie, w tym rodzinne
- ✓ Indywidualne i grupowe zajęcia na siłowni
- ✓ Wyznaczanie celów sportowych wieloletnich, etapowych i bieżących
- ✓ Treningi biegowe i rowerowe
- ✓ Obozy sportowe
- ✓ WF dla dorosłych – dla zdrowia, kondycji i lepszego samopoczucia
- ✓ Indywidualną ocenę postawy ciała, sprawności fizycznej i wyznaczenie celów
- ✓ Kręgosłup w Formie
- ✓ Plany treningowe: biegowe i triathlonowe
- ✓ Kształtowanie cech motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości + koordynacji nerwowo – mięśniowej (dla piłkarzy)
- ✓ Przygotowanie do testów sprawnościowych (np. do wojska, straży pożarnej, na egzaminy wstępne na AWF)
- ✓ Doradztwo w zakresie doboru i zakupu sprzętu sportowego

Bez względu na to, czy stawiasz pierwsze kroki w sporcie, czy wracasz do aktywności fizycznej po przerwie, a może chcesz doskonalić swoje umiejętności na poziomie mistrzowskim – u mnie znajdziesz profesjonalne wsparcie, motywację i indywidualne podejście. Twoje ciało - Twój czas - Twoje możliwości. Małe kroki - Wielkie zmiany. Twój ruch - Twoje tempo. Twoja droga - Twoja praca - Twój efekt. Ruch na każdy etap życia - Sport na każdą potrzebę.

Zapraszam do wspólnej pracy nad Twoją formą i sportowymi marzeniami. Pewnie Twoje możliwości są większe, niż myślisz. Pomogę Ci je odkryć. Twoja siła zrodzi się z pierwszego kroku. Razem pójdźmy dalej.

Oferuję indywidualne podejście. Sprawdzone metody. Realne rezultaty.

Zapewne Twoje możliwości są większe, niż myślisz. Pomogę Ci je odkryć!