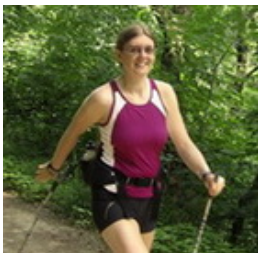


Szántó Szilvia

nordic walking edző és oktató



A mozgás szerelmese és az egészséges életmód elkötelezett híveként hitvallásom, hogy a testmozgásnak élvezetesnek kell lennie és csak addig, olyan intenzitással szabad végezni, amíg az jóleső érzést nyújt! A karcsúság és kiegyensúlyozottság csak hab a tortán!

Jómagam az iskolai tornaórákon sohasem tartoztam a legügyesebbek közé, de ösztönösen éreztem, hogy életünk nagyon fontos eleme a mozgás. Végül a futás lett az a sport, ami által kiteljesedtem. Teljesen önállóan edzettem, sohasem másokkal, mindig önmagammal és saját határimmal versenyeztem, míg 2004-ben teljesítettem életem álmát: lefutottam a Budapest Maratont.

Az extrém terhelés idővel ízületi problémákhoz vezetett, ezért le kellett mondanom szenvedélyemről. Egy sportújságban találtam rá a nordic walkingra, majd megkerestem a lehető legjobb edzőt, hogy biztosan a helyes technikát sajátíthassam el. Néhány hónapi tréning után ismét olyan állóképességem lett, mint futóéveim alatt, térdproblémáim nem újultak ki és a kényszerpihenő során felszedett 8-10 kiló felesleg is eltűnt!

Olyannyira megszerettem ezt a páratlan mozgásformát, hogy **2007 tavaszán megszereztem a német VDNOWAS (Nordic Walking Iskolák Szövetsége) edzői oklevelét**. Azóta több, mint száz elégedett sporttársam és tanítványom rója velem együtt vagy saját örömeire a kilométereket és élvezettel figyeli, miként alakul és változik teste-lelke a frissítő tréningek alatt!

Az oktatásaim során kipróbált, biztos módszerrel, körültekintően és egyénre szabottan segítem a tanulni vágyókat a technika alapos elsajátításában. Aki az oktatáson túl is szeretne csoportban, edzői felügyelet mellett mozogni, azt szeretettel várom rendszeres edzéseimen! Ezen kívül időről időre szebbnél szebb nordic walking élménytúrákat is szervezek hazai és külföldi tájakon egyaránt.

Szívesen állok bárki rendelkezésére, akinek fontos az egészség megőrzése!

Szántó Szilvia