Endorfina Fitness Iława. Wasze miejsce na wymarzoną figurę i poprawę sprawności

data aktualizacji: 2024.02.17

Noworoczne postanowienia staramy się traktować zobowiązująco. Czy w nich wytrwamy, zależy tylko od nas. Wewnętrzne deklaracje dotyczące sprawności często kierują nas w stronę centrów fitnessu.

Media społecznościowe, poczta pantoflowa i podpowiedzi tych, co już tam są, stanowią **mocny zew**. Wabią sprawnościową część umysłu pragnącą **ponaprawiać fizyczny bałagan**.

Na przykładzie **Kasi Sztajnborn** postaramy się pokazać, jak konsekwencja, lata nauki i praca budują społeczne zaufanie do tego sektora. Wiedza wynikająca z wykształcenia i własnej ścieżki sportowej przeszłości w jej przypadku stanowią bazę solidnych fundamentów wspierających **prawo wykonywania zawodu**.

~~galeriaspc~~9122~~

Kasia była lekkoatletką. Poznała wpływ sportu na sobie. Poczuła **plusy i nieoczekiwane minusy** nadmiaru wysiłku. Rozumie swoje ciało i czuje niedoskonałości innych. Zawsze chciała to robić. Studia na **gdańskim AWFiS** z tytułem **trenera personalnego** i na LA. Potem Bydgoszcz i

specjalizacja z odnowy biologicznej. Praca nauczyciela i popołudnia w szkole tańca i akrobatyki. Później jako trenerka w klubie fitness kilka lat. Szkolenia, warsztaty, kursy i praktyka.

Kolejne personalizacje wsparte zaufaniem środowiska stworzyły Endorfina Fitness Iława w 2022 roku.

Popandemiczne dzieło wymagało trudu i samozaparcia, aby urzeczywistnić pragnienia. Zajęcia prowadzone wcześniej w szkołach i lokalnym Centrum Aktywności **dodawały skrzydeł**.

Kasia marzyła o przyjaznej, własnej lokalizacji. Poszukiwanie idealnego miejsca nie było łatwe. Udało się. **Centrum miasta przy Jana III Sobieskiego 37 po byłej siedzibie Izby Gospodarczej, to komfort dla uczestniczek**. Na pewno zachęci nie tylko do otwarcia drzwi.

Wokół Kasi jest wiele instruktorek wspierających jej projekt. Bez tych dziewczyn nie da się ogarnąć wszystkich trenujących. **Różnorodność oferty i przekonanie do prowadzących** buduje się supportem grupy wynikającym z ukierunkowanych umiejętności. Pomysły i sposoby ich wdrażania wymagają burzy zaplecza. To nie jest udeptany deptak pewności. To często krok w tył i klejenie od nowa.

Aby innych "podpalić", trzeba samemu "płonąć". Nie można się tylko żarzyć.

Indoor Cycling, to zajęcia na stacjonarnym rowerze. Tour de fitness w grupie. **Muzyka napędzająca atmosferę motywuje**. Prowadząca peleton dziewczyn trenerka podkręca z wyczuciem układ wydolnościowy. Partie mięśniowe odzyskują wygląd, aerobowo zmienia się całe ciało. Z tego uzależnienia trudno się później wyplątać. Trzeba znowu wskoczyć na rower. Powiew postępu ogarnia ćwiczące. Tworzy **reset obowiązków dnia, tak potrzebny każdemu**.

Nowe miejsce otwiera puszkę kreatywności kobiecej sprawności. **Pillates** (zrozumienie fizyczności i sprawność mięśniowa), **salsation** (zajęcia taneczno-fitnessowe korygujące sylwetkę, wpływające także na kondycję psychiczną), **light fitness dla początkujących** - to fundament delikatnej odbudowy fizyczności (również z gumami), **choreografia na stepach** (trening łączący choreografię tańca i aerobiku), **body shape** (rzeźba sylwetki), **full body** (trening ogólnorozwojowy i siłowy), **workout** (po prostu zacznij ćwiczyć), **powerfit** (połączenie wytrzymałości z siłą o dużej intensywności, modelowanie sylwetki i stretching), **active weekend** w sobotę.

Wszystko w jednym miejscu w dostępnej w Nowym Roku popołudniowej ofercie.

A o poranku na dobry start dnia **ACTIVE MORNING**… dwa razy w tygodniu.

Przyjdźcie. Na pewno warto tak zacząć dzień. Nie wszyscy pracują. To zaproszenie też dla tych, co już nie muszą słuchać szefa. **Teraz posłuchajcie Kasi. Aktywny senior,**

to sprawny senior.

Absolutną nowością na iławskim rynku fitness będą **zajęcia dla nastolatek**. Tylko dla nich. W otoczeniu rocznika można łatwiej zauważyć fizyczną destrukcję młodości i stawić jej czoło. Trzeba jednak **zrobić pierwszy krok i wyjść z domu** odrywając się od wirtualnego świata wciągających przyjemności.

Dziewczyny żyją w wyidealizowanym świecie wirtualnej sylwetki. Chcą ładnie wyglądać, zadbać o nią, czuć się dobrze we własnym ciele. Jednak **nie wiedzą jak zacząć**. Pogubione, szukają zrozumiałej drogi wysiłku. Siłownie stanowią dla wielu z nich duży dyskomfort podglądactwa współćwiczących. **Nauka, technika ćwiczeń, komfort i atmosfera** tylko wśród dziewczyn - to powinno się udać. Godzina ciągłego ruchu, to nie statystyczne 7-minutowe zaangażowanie na wychowaniu fizycznym w szkole, z którego niewiele (poza naciąganą oceną) wynika. To dobry czynnościowo-edukacyjny pomysł nastoletniej sprawności z przewodnikiem.

Facebook przypomni Wam o wszystkim. **FB Endorfina Fitness Iława**. To wasze miejsce na wymarzoną figurę i poprawę sprawności. Telefon to zawsze dobry kontakt, aby poznać szczegóły w ofercie Kasi.

> Tylko my sami mamy wpływ na naszą sprawność. Sukces w osiągnięciu wymarzonej sylwetki, to suma niewielkiego wysiłku powtarzanego każdego dnia. Pamiętajmy o tym szczególnie wtedy, jak rano po zajęciach wygodne łóżko wydaje się idealnym rozwiązaniem w wyborze aktywności.

Paweł Hofman

KONTAKT DO ENDORFINA FITNESS IŁAWA:

Adres: Jana III Sobieskiego 37 A , Iława, Poland

Telefon: 533 844 581

e-mail: endorfina.ilawa@gmail.com

Artykuł sponsorowany

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/73524-endorfina-fitness-ilawa-wasze-miejsce-na-wymarzona-figure-i-poprawe-sprawnosci