



## **Kasia Sztajnborn/Endorfina Iława: „Pomagam kobietom poczuć swoje ciało na nowo!”**

data aktualizacji: 2026.04.19



**"W mojej Endorfynie nie chodzi o to, żeby być najlepszą. Chodzi o to, żeby poczuć się lepiej w swoim ciele - a tym samym w swoim życiu" - mówi Kasia Sztajnborn, Iłwianka, absolwentka AWF-u, trenerka i założycielka wyjątkowego miejsca na mapie naszego miasta.**

- Endorfina fitness działa w Iławie już od ponad 3 lat! W tym artykule Katarzyna Sztajnborn opowiada nam więcej o swojej filozofii ruchu i o podejściu do aktywności, które promuje w Endorfynie.

### **PRZESTRZEŃ DLA KAŻDEJ Z NAS**

Jak przyznaje, własny klub stworzyła nie tylko z pasji, ale też z potrzeby serca.

**- To przestrzeń, która powstała z myślą o kobietach takich jak Ty - mówi. - Od wielu lat jestem częścią lokalnej społeczności. Być może już gdzieś się minęliśmy, być może znasz mnie z sali treningowej, a może dopiero się poznamy.**

Ruch od zawsze był dla niej czymś więcej niż tylko sposobem na sylwetkę.

**- Już na etapie studiów na AWF-ie czułam, że ciało to nie narzędzie do „poprawiania”, ale przestrzeń, o którą warto dbać z uważnością i szacunkiem - podkreśla Kasia. - Dlatego dziś, po latach pracy jako trenerka, patrzę na aktywność fizyczną przede wszystkim przez pryzmat zdrowia, mobilności i dobrego samopoczucia. W mojej Endorfinie nie chodzi o to, żeby być najlepszą. Chodzi o to, żeby poczuć się lepiej w swoim ciele - i tym samym w swoim życiu.**







## **POCZUJ SWOJE CIAŁO NA NOWO!**

Przez lata prowadziła wiele różnych form zajęć i pracowała z setkami kobiet.

**- To doświadczenie pozwoliło mi zauważyć, jak ogromną rolę odgrywa rozciąganie i mobilność - czyli coś, co często odkładamy „na później” - mówi założycielka "Endorfiny". - Dziś to właśnie na tym**

## **skupiam się najbardziej. Pomagam kobietom odzyskać lekkość ruchu, zmniejszyć napięcia, pozbyć się bólu i poczuć swoje ciało na nowo.**

Treningi personalne prowadzone przez Katarzynę Sztajnborn również zmieniły swój kierunek i są bardziej świadome, bliższe podejściu medycznemu. Nie chodzi już tylko o wygląd, ale o funkcjonowanie na co dzień: o plecy, które nie boją, o ciało, które wspiera, a nie ogranicza.

### **WSPARCIE, NIE PRESJA. KAŻDA Z NAS POTRZEBUJE INDYWIDUALNEGO PODEJŚCIA**

Kasia Sztajnborn to nie tylko trenerka - także mama.

**- Tak jak wiele z nas, przeszłam przez różne etapy życia, które zmieniają ciało, energię i sposób patrzenia na siebie. Znam zmęczenie, brak czasu, momenty, w których trudno postawić siebie na pierwszym miejscu. Wiem też, jak zmienia się ciało kobiety na przestrzeni lat i jak bardzo potrzebuje wtedy wsparcia, a nie presji - podkreśla.**

I zapewnia:

**Rozumiem zarówno ciało mamy, która chce wrócić do siebie po ciąży, kobiety, która przez lata odkładała ruch „na później”, jak i młodej dziewczyny, która chce poczuć się dobrze w swoim ciele, ale nie do końca wie, od czego zacząć. Każda z nas jest w innym miejscu i każda zasługuje na indywidualne podejście.**



## **Z TANECZNĄ ENERGIĄ. POZNAJ WYJĄTKOWY TRENING BARRE**

**Właśnie z tej drogi naturalnie narodził się trening BARRE.** To forma, która łączy delikatność z intensywnością i pamiętaj: **NIE MUSISZ** mieć tanecznej przeszłości, żeby trenować. Trening oparty jest na pracy z mniejszym obciążeniem, ale większą liczbą powtórzeń. Ruchy są precyzyjne, kontrolowane, często inspirowane baletem. To trening, który wzmacnia całe ciało, modeluje sylwetkę, ale jednocześnie nadmiernie nie obciąża stawów i jest bezpieczny dla osób, które dopiero wracają do aktywności.

BARRE jest dla każdej z nas. Dla kobiety, która kiedyś była bardzo aktywna, ale życie: dzieci, dom, praca sprawiły, że gdzieś się zatrzymała oraz dla tej, która czuje, że chce coś zmienić, ale nie wie, od

czego zacząć. Jak najbardziej także dla tej, która już trenuje, ale szuka czegoś bardziej świadomego, spokojniejszego i bliższego sobie.

Treningi BARRE odbywają się w poniedziałki i czwartki o godzinie 8:30.

**Przyjdź, a resztą zajmiemy się razem... krok po kroku, w Twoim tempie.**



Zapraszamy na [profil Kasi Sztajnborn](#)  
oraz na profil [Enforfiny](#),

gdzie znajdziesz pełen grafik zajęć.

---

---

**Endorfina fitness**  
**ul. Jana III Sobieskiego 37A**  
**14-200 Itawa**  
**Tel. 533 844 581.**

---

---

***Grafik Endorfiny. Przejrzyj! Może znajdziesz coś dla siebie? :-)***

# endorfina FITNESS

## e!grafik

### Poniedziałek

- 08:30 Barre - Kasia
- 17:00 Salsation - Kamila
- 18:00 Sexy pupa + brzuch - Wiola
- 19:00 Body Shape - Wiola
- 20:00 Pilates - Wiola
- 17:30 Indoor Cycling - Monika
- 18:30 Indoor Cycling - Madzia / Ola T.

### Wtorek

- 17:30 Light Fitness - Madzia / Ola T.
- 18:30 Full Body Workout - Monika
- 19:45 Stepy - Monika
- 17:30 Indoor Cycling - Monika
- 18:30 Indoor Cycling - Madzia / Ola T.

### Środa

- 08:30 Fit Morning - Kasia
- 17:00 Barre - Kasia
- 18:00 Pump & Burn - Ola T.
- 19:00 Salsation - Kamila
- 20:00 Stretching Flow - Kasia
- 19:00 Indoor Cycling - Ola T.

### Czwartek

- 08:30 Barre - Kasia
- 09:30 Stretching - Kasia
- 17:00 TRX - Wiola
- 18:00 Body Shape - Wiola
- 19:00 Full Body Workout - Madzia / Monika
- 18:00 Indoor Cycling - Madzia / Monika

### Piątek

- 08:30 Fit Morning - Kasia
- 16:30 Roll & Stretch / Monika
- 17:30 Stepy / Monika
- 18:30 Brzuch, uda, pośladki / Ola T.
- 17:30 Indoor Cycling / Ola T.

### Sobota

- 09:00 Full Body Workout - Ola N.
- 10:00 K-POP Dance (5-8 lat) - Marta
- 11:00 K-POP Dance (8-14 lat) - Marta

### Niedziela

- 09:00 Indoor Cycling / Madzia, Ola T.

☎ 533 844 581

Artykuł promocyjny.

Źródło:

<https://www.infolawa.pl/aktualnosci/item/81514-kasia-sztajnborn-endorfina-ilawa-pomagam-kobietom-poczuc-swoje-cialo-na-nowo>