



Csernok Klára SZEMÉLYI EDZŐ

A sport és az egészséges életmód elkötelezett híve vagyok. Az egészséges életforma, sport mindig is jelen volt az életemben.

2013- ban kezdtem el foglalkozni testépítés- fitnesssel, 2016 óta versenyszerűen is tevékenykedem ebben a sportágban. 2018-ban Nemzetközi szakképesítést szereztem European Fitness Institute, Testépítés-Fitness Sportedző szakán. Fontos számomra, hogy azt csinálhassam az életben, ami számomra a legfontosabb örömet jelenti, ami nem más, mint a sport, ez a hivatásom a szenvedélyem.

Versenyszerű felkészülések közepette megtanultam legyőzni a saját korlátomat, ebben szeretnék segíteni versenyzőknek, életmódot váltóknak. Mivel másoddiplomám szerint tanár vagyok, legfontosabb számomra a sport pedagógiai értéke, hiszek az egészségre nevelés szükségességében és fontosságában, bár a versenyszerű felkészítés alatt is a lehető leghatékonyabb együttműködésre törekszem, nem gondolom úgy, hogy minden ember a versenyszerűben tud kiteljesedni, viszont az egészséges életmód és az ehhez szükséges folyamatos mozgás élettani szükségletünk a mai világban. Lényeges számomra a leghatékonyabb eredmény érdekében végzett közös együttműködés felépítése, folyamatos fenttartása. Munkám során fontos, hogy szakmai tudásom átadjam a vendégeimnek, segítsék elsajátítani ezt a tudást, a folyamatos motivációt fentartsam, figyelemmel kísérem vendégeim visszajelzéseit.

Mottó: Testünk a kert, akaratunk a kertész.

Fitness/ testépítésben elért eredményeim:

- 2016-INBA Magyar Bajnokság II. hely
- 2017-WBPF Magyar Bajnokság IV. hely
- 2018-FitparádéWomens Figure II. hely
- 2018-NABBA/WFF Nemzetközi Bajnokság II. hely

csklaraa4@gmail.com

+36 30 402 8367