



## **Katona Sándor** **SZEMÉLYI EDZŐ**

Katona Sándor vagyok személyi edző, gerinctréner és funkcionális fascia tréner.

Bár gyerek- és fiatalkoromban több sportot kipróbáltam és űztem is, nem népesítem azok táborát, akik már akkor tudták, hogy felnőttként a sporttal szeretnének foglalkozni. Nálam az elhatározás bőven később, a gimnáziumi évek befejeztével jött. Olyan szakmában szerettem volna dolgozni, amiben embereknek tudok segíteni.

Gyerekkorom óta foglalkoztatott a biológia, azon belül is az emberi működés, ezért amikor talákoztam a konditermi edzés világával rengeteg szakirodalmat olvastam el, hogy tisztább képet kapjak. Ezzel együtt úgy éreztem, ahhoz, hogy kompetens és szavahihető legyek, nem elég az, hogy tapasztalattal és hivatástudattal rendelkezem, ezért személyi edzőnek tanultam. Azóta is folyamatosan bővíttem az ismereteimet, különböző szakirányú továbbképzéseken veszek részt, hogy mindig naprakészen tudjak a hozzám fordulóknak professzionális segítséget nyújtani, legyen szó akár fogyásról, izomtömegnövelésről vagy akár mozgásszervi panaszokról.

Ezen kívül szívesen segítek kezdőknek is, akik most kezdtek el érdeklődni a súlyzós edzés illetve az egészséges életmód világa iránt.

**[www.motionclinic.hu](http://www.motionclinic.hu)**  
**[samuxkatona@gmail.com](mailto:samuxkatona@gmail.com)**  
**+36 70 611 0411**