



Cseresnyés Beáta

# Hírlevél



## Kedves!

A Cseresnyesbea.hu Hírlevelét kaptad kézhez, melyben a fitness-welnesz világ aktualitásairól, a Body-Balls Konceptióval kapcsolatos fejleményekről, az egészséges életmódról adunk időről-időre - reméljük számodra is hasznos - híreket, információkat. A témakör igen gazdag, mindig van miről írni!

(1)

### **STRIKE ZONE-ozz egész héten! Alakítsd ki saját Strike Zone órarendedet!**

#### **Strike Zone Class órák és tanárok**

Az alábbiakban olvashatjátok, első körben hol, ki, mikor tart Strike Zone Class órákat.

[Az órarend letöltéséhez kattints ide.](#)

#### **Figyelem!**

Az Alakformálás MO.MA.-val vagy a MO.MA. tréning azokat az órákat takarja, ahol a MO.MA.-kat (movement-menedzser, turbó korong) a hagyományos alakformáló órákba beágyazván használjuk, még szofisztikáltabb átvezetést biztosítván a hagyományos alakformáló (zsírégető) órák és a Strike Zone koncepció között.

A nyári szabik miatt előfordul, hogy egymást helyettesítjük!

Kapcsolódás: Strike Zone rajongói oldal a Facebook-on!!!



#### **A táblázatban szereplő Strike Zone oktatók közül bemutatkozik**

##### **Cseresnyés Beáta – Strike Zone master trainer –**

Sziasztok! Rólam hallhattok eleget. :) Ha szeretnétek tovább tájékozódni, kérlek, látogassatok el a [www.cseresnyesbea.hu](http://www.cseresnyesbea.hu) weboldalra. S most olvassátok figyelmesen Zsani és Niki bemutatkozóját s eddigi Strike Zone tapasztalatait.

##### **Rátkai Zsanett**



Sziasztok!

Rátkai Zsanett vagyok. A Strike Zone-nal nem is olyan rég ismerkedtem meg, de rögtön magával ragadott az összetettsége és dinamizmusa. Már jó pár éve tartok órákat, de korábban még sose találkoztam olyan csoportos edzésprogrammal, ami ennyi oldalát ötvözi az általam kedvelt mozgásoknak. Ezért is végeztem el a Strike Zone Class képzést, az első adandó alkalommal. Azóta, láttam milyen népszerű az óra Olaszországban, és már egyre többen kezdik megismerni itt Magyarországon is. Egyre több teremben tartok én magam is órákat, mint például a Gold's Gym-ben, és a Folyondár Táncközpontban. Eddigi tapasztalataim alapján, akik kipróbálták, nagyon elégedettek voltak, hiszen egy olyan órán vettek részt, ami minden izomzatot átmozgat, és újszerű felépítésével, mindvégig élményt jelent. Csak ajánlani tudom mindenkinek. Próbáljátok ki!

##### **Tokody Niki**



Tokody Niki vagyok, 6 éve tartok aerobik órákat. Kislányom születése után kezdtem foglalkozni az egészséges életmóddal és a rendszeres mozgással. Jó példával szerettem volna előtte járni. Különböző tanfolyamokon vettem részt és mindenhol sok fontos dolgot tanultam, amit az óráimon hasznosítani tudtam. Mindig kerestem az új lehetőségeket, irányzatokat amivel izgalmasabbá lehet tenni az órákat, hiszen számomra fontos, hogy ne legyen unalmas, monoton egy óra. Így találtam a Strike Zone-ra. Már az első olvasásra szimpatikus volt ez az edzés módszer, olyan mozgásformát is véltem benne felfedezni, amilyen órát én is tartok, illetve ami különösen érdekel. A tanfolyamon már erősödött bennem, hogy van jövője a Strike Zone-nak itthon, hiszen éreztem magamon, hogy mennyire komplexen megdolgoztatott. Azóta több helyen tartok ilyen órát és látom a vendégeimen, hogy élvezik az új mozgásformát, mivel érzik a változást magukon. Főleg a has és a derék tájon. Van, akinek elmúlt a derék fájása, monoton hasizom gyakorlatokat is el lehet felejteni a Strike Zone-al. Tapasztalataim azt mutatják, hogy az alakformáló, illetve a zsírégető órákat teljesen fel lehet váltani a StrikeZone-nal.

(2)

### **Body-Balls Konceptió a La Palestra magazinban!**

Az olaszul tanulóknak jó nyelvgyakorlás!

Ide kapcsolódó info, hogy Bea is elkezdett olaszul tanulni... lehet, hogy pont azért, mert zavarta az, hogy nem sokat ért a leadott publikációból???)

Tanára Rátkai Zsanett, Strike Zone oktató, olasz nyelvtanár.

"Már korábban, a főiskolás éveim alatt kezdtem el az olaszt, de motiváció híján abbahagytam." – mondja Bea, aki angol és német felsőfokú nyelvizsgája mellé szeretett volna olasz papiruszt is.

"Már a közigazgatásban dolgoztam, mikor nagy lendülettel belevágtam a franciába is, de itt sem volt kellő húzóerő, tehát erről is leálltam. Most, hogy vannak konkrét céljaim a nyelvtanulással, már sokkal könnyebben fordítok időt és energiát az olasz nyelv tanulására."

[Olvass a Body-Balls-ról a La Palestra Magazinban!](#)

(3)

### **AerobiCamp – még jelentkezz gyorsan**

Ezen a héten, péntektől vasárnapig kerül megrendezésre a temérdek külföldi és számos magyar prezenter nivós munkájával fémjelzett beach fitness.

Gyertek, még be tudtok kapcsolódni. (info és jegyrendelés: [info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu), +36.30.497.8841.)

Beáék órái:

**Body-Balls Complex** – Cseresnyés Beáta és csapata (Balázs Zsófi, Kiss Anita, Kovács Edina)  
péntek, 16:00-16:50 (Gym Terrace)

**Freestyler** – Cseresnyés Beáta  
szombat, 11:00-11:50 (Special Club)

**Strike Zone** – Cseresnyés Beáta és csapata (Holló Krisztina, Rátkai Zsanett, Tokody Niki, Patakfalvi Dani)  
szombat, 16:00-16:50 (Gym Terrace)

#### **Body-Balls Complex és Strike Zone órákon nyeremény sorsolás!!!**

További szép napot kívánunk!

Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata  
+36.30.497.8841.

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)  
[www.cseresnyesbea.hu](http://www.cseresnyesbea.hu)  
[www.systemforlife.com](http://www.systemforlife.com)

*Kérdéseitekkel, meglátásaitokkal munkánkat segítitek, elsősorban azt, hogy az embereknek a számukra megfelelő, őket érdeklő témaköröket taglaljuk. Kérjük, hogy ha a megszólításban a név tévesen szerepelne (amiért elnézést kérünk), az [info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu) e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.*

Leiratkozás: a <http://cseresnyesbea.hu/index.php?hirlevel> oldalon.