



Cseresnyés Beáta

Hírlevél



Kedves!

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

(1) Elkövetkezendő események

1.1. Body-Balls Alapképzés – 2011.05.07-08.

Május 7-8-án tartjuk következő, nagy sikerű Body-Balls Alapképzésünket. Kedves oktatók, lehet jelentkezni. A képzés részletei: <http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=320>

1.2. Aerobik Nap – Mohács, 2011.05.08.

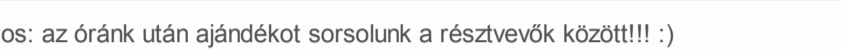
Míg Bea Budapesten Body-Balls Alapképzést tart, addig a Body-Balls Team Mohácson tart Master Class órát a Body-Balls Complex programcsoporthoz. A Team hivatalos tagjai: Lorenz Gabriella, Sallai Krisztina és Fekete Tünde. A részletek ezen a plakáton vannak:

Idő	órátípus	Presenter	honnan
10:00 – 10:50	Fathurner Aerobic	Szabó Gábor	Siófok
11:00 – 12:00	Power Stepp	Anita & Betty	Székszárd
12:00 – 12:55	Szünet	Meglepetés Program	
13:00 – 13:50	Zumba	Lukács Betty	Székszárd
14:00 – 14:50	Body-Balls Complex	Body-Balls Team Lorenz Gabriella – Body-Balls Prominent Trainer Sallai Krisztina – Body-Balls Oktató – 2 nd level, Fekete Tünde – Body-Balls Oktató	Budapest
15:00 – 15:50	Power Kco	Sztársevics János	Mohács
16:00 – 16:50	Pilates	Fekete Tünde	Pécs
17:00 – 17:50	Tae Bo	Sztársevics János	Mohács
18:00 – 18:50	Yoga(Krishnamacharya)	Blesz Mária	Mohács

A belépés, az órák és a programok ingyenesek!

Neked, érte, az egészségéért szól ez a rendezvény! Ki a fotóból, be a terembe! Hidd el, megéri! Ismerd meg és tapasztald meg saját testeden a különböző mozgásformákat!

Az aulában kóstolóval egybekötött táplálék kiegészítés és információs standok várják a kedves érdeklődőket!



Fontos: az órák után ajándékot sorsolunk a résztvevők között!!! :)

Sztársevics Jánosnak köszönjük a meghívást, hiszen tavaly is sikeres volt a Body-Balls Konceptió a résztvevő vendégek között. :)

1.3. FitWeek (Fitnessz Termék Hétfévégéje) – 2011.05.07-15.

A FitWeek-re tőlünk is tudtok jegyeket rendelni!
A jegyek ára: 1.500,- Ft
A belépőjegy érvényes az összes résztvevő terem egyszeri meglátogatására.
A jeggyel 1 hét alatt 1 termet 1 alkalommal látogathatsz meg, de ugyanezzel a jeggyel a hét folyamán bármennyi termet meglátogathatsz!
Jegyigénylés: info@cseresnyesbea.hu vagy +36.30.497.8841.

1.4. STRIKE ZONE A RIMINI WELLNESS-EN – 2011. május 12-16.

Kedves Strike Zone rajongók és érdeklődők!

Megszervezték már az utakatok Riminibe?
Ha még nem, gondolkodjatok el rajta.

A Rimini Fesztivál az év olasz eseményeinek egyik legrangosabbja, nemzetközi viszonylatban is jelentős esemény.
Több tízezer látogatóra számítanak a szervezők.
A rendezvény több mint 10 éve töretlen sikert arat a nemzetközi sportolni szeretők körében.
Rengeteg program, rengeteg ötlet, színpad és persze rengeteg látogató.
A hangulat óriási.

A Strike Zone színpad – magas szintű szervezethez, eleganciájához és egyedi ötleteivel – mindig sikeres és szembetűnő – kitűnik a többi színpad közül. A prezenterek munkája fegyelmzett, előadásai profik.
Enrico Olivieri – a Strike Zone program megalapítója – erre nagy hangsúlyt fektet.
IDÉN SZUPER MEGLEPETÉSSEL, FORMABONTÓ DIZÁJN-NAL KAPRÁZTATJA EL A LÁTOGATÓKAT! :)

Szenzációs hír:

A Cseresnyés Beáta, Strike Zone Master Trainer által vezetett magyar csapat is színpadra lép – tehát e rangos eseményen magyar team is szerepel a színpadon, ami tavaly óta egyedülálló magyar viszonylatban!
(tavalyi link: <http://cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=242>)

Nézzétek meg Bea és két olasz Strike Zone Top Presenter Master Class óráját itt:

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=316>

Fotók a szüneti gyakorlásról és Rimini-ről:



Sok szeretettel várunk Benneteket Riminiben!

Szállásajánlatunk a STRIKE ZONE FUN-OK RÉSZÉRE:
- magyarul: http://cseresnyesbea.hu/item/get_item.php?id_embed=994, illetve
- angolul: http://cseresnyesbea.hu/item/get_item.php?id_embed=993
Itt lesznek elszállásolva a Strike Zone-osok :)

Ha szeretnétek, hogy a foglalásban segítsünk, hívjatok vagy írjatok:
info@cseresnyesbea.hu
+36.30.497.8841.

Jegyet a fesztivál weboldalán is tudtok rendelni, de kérhetitek a mi segítségünket is.

Nagyszerű lehetőség nyílik Számotokra!
<http://www.riminiwellness.com>
<http://www.strike-zone.it/%5Crimini.pdf> (figyelem, ez a TAVALYI órárend, az idei várhatóan a jövő héten lesz meg!!!)

Várjuk válaszotokat, érdeklődéseketek!

1.5. Aerobik Maraton – Budapest, Testnevelési Egyetem (2011.05.29.)

Az Aerobik Maraton újra a porondon.
Bea és négy ügyes kollégája (Kutasi Kelly – Gold's Gym ügyvezető igazgató-helyettes, Lorenz Gabriella – Body-Balls Prominent Trainer és aerobik edző, Patakfalvi Dani – Strike Zone oktató és sok minden más... :), valamint Mándi Zoltán – Body-Balls oktató, személyi edző stb.) fogja jól megdolgoztatni, valamint COMPLEX-en képességfejlesztési és megmérettetés felidejező órát, a Strike Zone-t, ezen belül is a Strike Zone Master Class tippet.
Gyerekek-gyerekek, s írjatok nekünk is, ha jöttök.
BEA ÉS KOLLÉGÁINAK ÓRÁJA ESZKÖZ NÉLKÜL!!!
IDŐPONTJA: 13:20-14:05

1.6. Strike Zone Master Class a Testézbresztő Wellness Nap-on – Folyondár (Vasas) (2011.06.04.)

Időpont: 10:00-10:45
Cseresnyés Beáta Strike Zone Master Trainer két Strike Zone oktatóval (Kovács Kláival – Strike Zone oktató, Kaposvár, XL Fittless Centrum és Kállai Évivél – Strike Zone oktató, Miskolc, High Care Cosmetics) mutatja be a trendi, stílusosan elegáns mozgásfejlesztő órát, a Strike Zone-t, ezen belül is a Strike Zone Master Class tippet.
Az órán történő részvételeket kérjük, nekünk is jelezzétek (info@cseresnyesbea.hu)
Ajándékot sorsolunk az órák után, tők szupi :)
Kedves Strike Zone Oktatók!
A Master Class 1 kreditet fog érni! Hozzatok a táblázatokat! :)
További info:
<http://www.wellnesscafe.hu/Wellnessnap>

(2) Follow-up-ok

2.1. Adai Sportnap (Szerbia) – 2011.04.09.

A Sportnap szervezője Horvát Éva volt, aki immáron harmadjára rendezte meg ezt a lakosság számára ingyenes napot. Éva nagyon jó szervező, évről évre egyre rutinosabb.
A tavalyi évben a Body-Balls Konceptiót Kiss Anita Body-Balls Prominent Trainer képviselte, idén Lorenz Gabriella Body-Balls Prominent Trainer. A tekintélyes számú résztvevők délelőtti és délutáni is tornázhattak Gabi órájára.
A kemény, de elegáns edzés során a szájuk a fülig ért. Mind a két óra osztatlan sikert aratott.
Néhány fotót itt találtok:



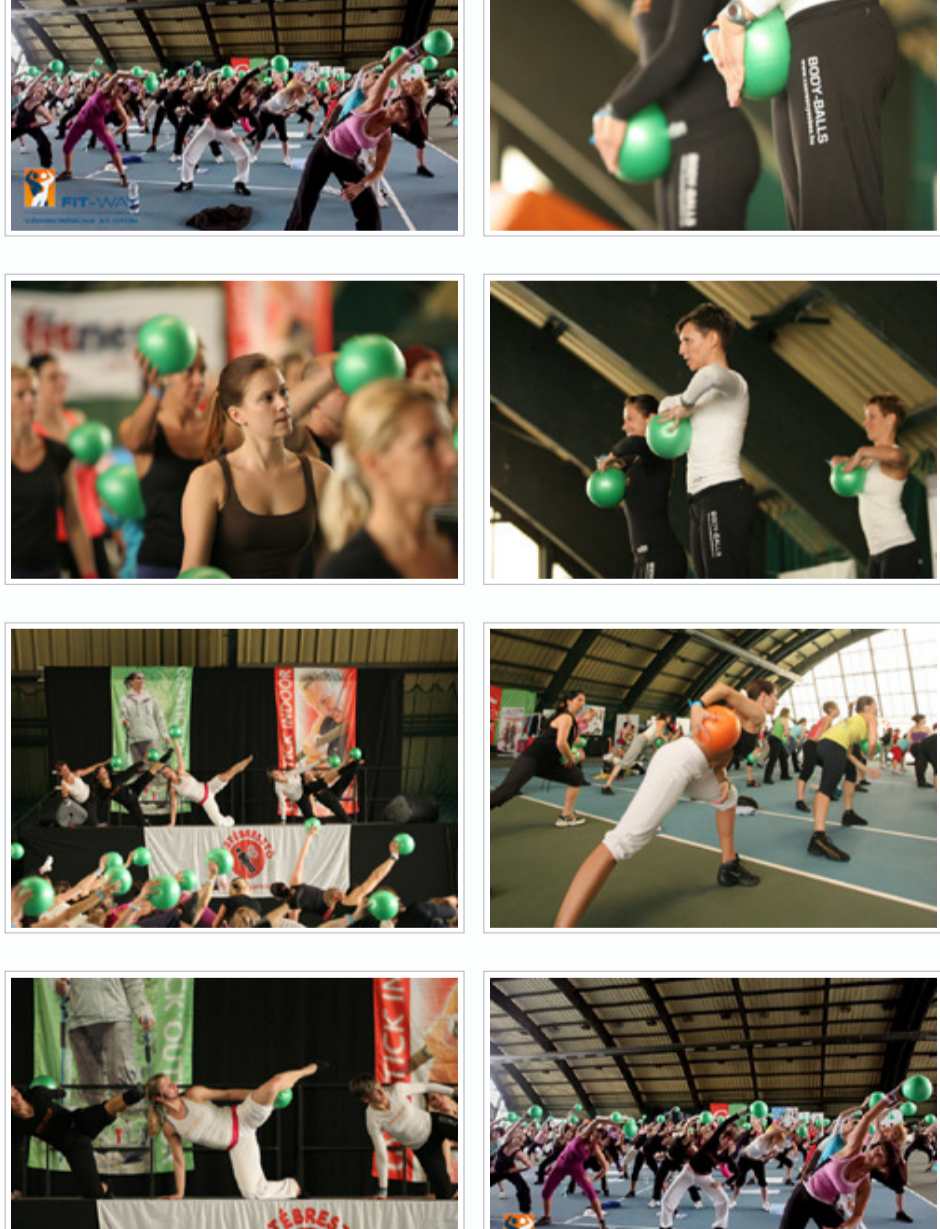
Az eseményről készült spot pedig itt: (<http://www.facebook.com/login/setashome.php?ref=genlogin#!/page=1&sk=messages&tid=1937868416137>)

2.2. A System 4 Life terhetorna oktató képzés első hétfévégéje – 2011.04.09.

A S4L Terhetorna oktató képzés mostani hallgatói nagyon ügyesek. A két hétféve között házít is kaptak, hiszen a következő hétféven már az elméletből fognak dolgozni.
Egyértelműen tapasztalható, hogy a demo gyakorlatok óriási segítséget jelentenek ebben a speciális témakörben is, nem csak a divatos fitness projekteknél.
Belényi Folyamat-specialistánk, egyedi tanítása nagyszerűen párosítja a hallgatók számára történő hosszú távú megtérülését illetően.

2.3. Fitness Company Tavaszi Kongresszus – Budapest Építők, 2011.04.16.

Az tavaszi Coca-Cola Testézbresztő Aerobik Kongresszuson minden eddiginél egységesebb, hangulatosabb, dizájnosabb programmal lépett fel Bea és a Body-Balls Team. A csapat tagjai: Szommer Katalin, Lorenz Gabriella, Molnár Alexandra és Sallai Krisztina voltak. A színpadi show-elemnek sem volt hiánya, s a Body-Balls Complex óratípusokra jellemző stílusosan elegáns keménység a vendégekre is hatással volt. A Body-Balls Complex programok lényege a technika, hiszen a megfelelő technikával végzett gyakorlatok a tuiti, a szétcsúszott gyökér pedig a hatékonyságot igencsak csökkentik, sőt, még bajokat is okozhatnak. Ezért Bea módszerének egyik alapelve: a kevesebb több.
A Master Class után sorban jöttek gratulálni a résztvevők, ami mindig a legnagyobb elismerés.
Képek az óráról:



2.4. Aerobik Night a TF-en – Budapest, Testnevelési Egyetem, 2011.04.26.

A TF-es Aerobik Night egyszerű színpadi technikával alapozta meg a rendezvényt.
A "küzdőtér" fokozatosan sötétült el, míg a színpad háttérben fénycsóvák, előlről UV fény világított a be a prezenterek és segítők.
Ezen alkalommal Katus Tamás meghívásának tettünk örömmel eleget.
A Body-Balls Team kezdett. A résztvevők többsége diák volt, TF-es vagy SOTE-s, így jó sok fiú is részt vett eme nemes alkalom, ami mindig jó, hiszen a Body-Balls Konceptió egyáltalán nem női program, s ilyenkor ezt alá is tudjuk támasztani.
A rendezvényről készült több pici spot is – közülük három itt található:
<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=326>
Próbáljátok meg kibogarászni :)

2.5. Aerobik Nap – Szlovákia, Komárno, 2011.04.30.

Fantasztikusan megszervezett esemény volt a szombatn megrendezésre került Komárno-i Aerobik Nap!
Bea és Kovács Klári Strike Zone CLASS órája (kb. 120-130 fővel) szó szerint lehengerelte a tisztelt résztvevőket.
A korongok csalafinta kis eszközök, s a gyakorlatokat igencsak ott birizgálnak mindenki, ahol a gyengéje van: hát mögött, hogy a test easték és a melyizmokat.
No, de kardiovaszkulárisan is megtörték az emberek, hiszen, megannyi piros arc és izdadt ruha bizonyította ezt, főleg az első negyed után.
Bea és Klári ajándékokat sorsolt ki: hát nem Strike Zone korongokat, de Body-Ball-okat és Body-Balls Otthoni DVD-t, valamint képzési kuponokat.
Az Aerobik Napról hamarosan küldünk képeket is. Addig higgyetek nekünk :)



További szép napot kívánunk!
Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata
info@cseresnyesbea.hu
www.cseresnyesbea.hu
www.systemforlife.com

Kérdéseitokkal, 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 elnézését kérünk), az info@cseresnyesbea.hu e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.

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