



Kedves!

A Cseresnyesbea.hu Hírlevélét 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.) Közérdekű téma – Az egészséges táplálkozás már a pocakon belül megkezdődik
- 2.) Hírek a fitness-welnesz nagyvilágból
- 3.) Mi történt Beával?
- 4.) Aktuális képzések, tanfolyamok

1.) Közérdekű téma

Az egészséges táplálkozás már a pocakon belül kezdődik!
Olvassátok el az alábbi publikációt, mely nagyon egyszerű, de felettebb plasztikus képet ad a táplálkozás jelentőségéről.
Egészséges táplálkozás

2.) Hírek a fitness-welnesz nagyvilágból

2.1.)

Fitness rendezvény Belgrádban!

Keressd a facebook-on: [itt](#)

Jelentkezni, érdeklődni már lehet!
06.30.497.8841.
info@cseresnyesbea.hu

2.2.)

Vasárnap került sor Enrico Olivieri Premier Órájára. Nem mondhatnám, hogy könnyű volt.

Nézzétek meg az itt készült képeket!



Továbbá itt: [Fitway.hu](#)

2.3.)

A Body-Balls Konceptióról órajelentés – 2. rész

Zimmermann Rita

Ezúttal azt nézzük meg, Rita hogyan tudta kiépíteni rövid idő alatt bázis-vendégkörét, s mi szépet lát a Body-Balls Konceptióban!



Kattints a képre Rita bemutatkozásának elolvasásához

2.4.)

NYÍLT NAP ÉS BODY-BALLS KONCEPCIÓ a Pécsi Sasok fitness klubjában!!!

Oktatónk, Tamásné, Fekete Tünde képviseli a Body-Balls Konceptiót nagyszerű munkájával és lelkesedésével – hiszen ő itt tanít. Vegyetek részt minél többen az órán!!!



Kattints a képre az órarend letöltéséhez



3.) Mi történt Beával a legutóbbi hírlevél óta?

(1)

Figyeljétek a Maxima következő számát – Body-Balls publikációóóóó!



Kattints a képre és töltsd le a kapcsolódó anyagot

(2)

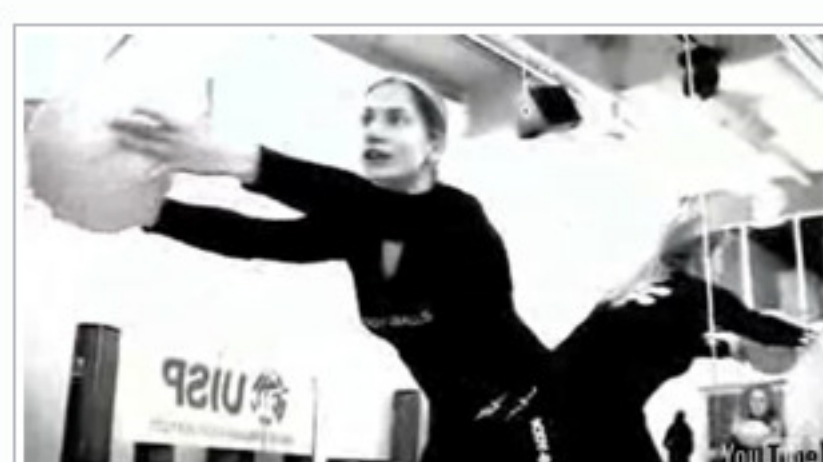
Pont TV forgatás – elindult a Pont TV! – follow-up összegzés a FittArénáról



Kattints a képre a videó megtekintéséhez

(3)

Szuper hír – Bea római útja nagyon sikeres volt: a Body-Balls Konceptió promo órája nagy sikert aratott, sőt, ováció volt.



Kattints a képre a videók megtekintéséhez

(4)

Bea és Gombos Edina tornája a FEM3-on. Előzetes "befotózó": [itt](#).



(5)

Bea és Enrico Olivieri a Csak csajok c. műsorban voltak láthatók 2010. február 26-án, a Strike Zone-nal.

(6)

Bea és Szentpétery Kriszti a Cool TV-n 2010. március 3-án, 10:45-től – téma: STRIKE ZONE



Kattints a képre a videó megtekintéséhez

(7)

ÚJDONSÁG!!!

Bea péntekenként 16-17 óráig Body-Balls Complex órát tart az ATSA-ban!!!
AZ ELSŐ ALKALOM FÉLÁRAS!!! Gyertek és vegyetek részt az első alkalmon!!!



Mi az a Body-Balls Complex???

A Body-Balls Complex óra egyszerre zsírégető és alakformáló hatású. Fejlesztzi az egyensúlyérzéklet, javítja a testtartást, a testtudatot és a koordinációt. A Body-Ball-okat egy speciális háttértechnika segítségével használjuk, mely a gyakorlatokat eleganciával és profizálizmussal tölti meg. A dinamikus és statikus elemek ötvözete, a mélyizmok folyamatos tónusban tartása, a nagy és kisebb izomcsoportok alapos átmozgatása szavatolják a hatékonyságot. Az eredmény két-három hónap múlva már látható: csökken a testzsír-százalék, javul a testtudat, a koordináció és az egyensúlyérzéklet, izmaink szépek, tónusosak lesznek.

4.) Aktuális képzések, tanfolyamok

Body-Balls Alapképzés - 2010. március 20-21.

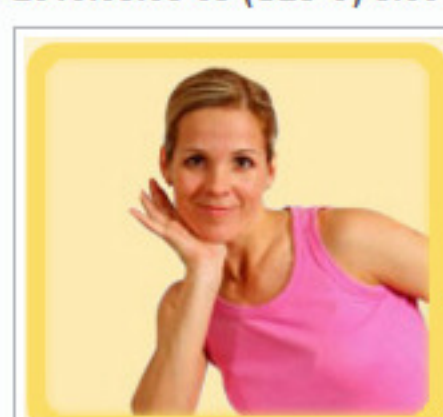
(Részletes leírás: [itt](#))

Senior torna oktató képzés – 2010. március 20-21. és 27-28. (2 hétvége)

(Részletes leírás: [itt](#))

Terhestorna oktató képzés – 2010. április 10-11. és május 8-9.

2010.04.10-11 (Szo-V) 8:00-17:00 2x8 óra elmélet
2010.05.08-09 (Szo-V) 8:00-17:00 2x8 óra gyakorlat



„Minden a terhestornáról tudni kell. Teljes tananyag, 2 nap elméleti és 2 nap gyakorlati képzés, 4 kimagasló szakemberrel 8 év tapasztalattal. Szakértelmünk, sikerünket több mint 1000 kismama és egészséges gyermeke garantálja!” –

Belényi Bea, a terhestorna oktató képzés vezetője, a BBGO Fitness szakmai irányítója.



További info és jelentkezés:
info@cseresnyesbea.hu,
06.30.497.8841.

Gyertek és tanuljatok sokat – Az élethosszig tartó tanulás fitten tart! :)

További info és jelentkezés: info@cseresnyesbea.hu,
06.30.497.8841.

További szép napot kívánunk!
Cseresnyés Beáta
és Csapata

Kérdéseitekkel, meglátásaitokkal munkánkat segítitek, elsősorban azt, hogy az embereknek a számukra megfelelő, őket érdeklő témaköröket találjuk.

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