Trener Personalny – dziecięca pasja, dorosła profesja

Zajęcia z trenerem personalnym na siłowni poprawiają kondycję fizyczną, wpływają pozytywnie na nasze ciało i umysł.

Dzięki profesjonalnemu podejściu doświadczonych trenerów możemy osiągnąć lepsze zdrowie i samopoczucie. Taką osobą jest Michał Łysoń, który oprócz pasji do sportu, ma wyjątkową zdolność przekazywania wiedzy i umiejętność prowadzenia grup zarówno sportowców pełnosprawnych jak i osób z niepełnosprawnościami. Trener do zadań specjalnych! Z naszym gościem rozmawiali dziennikarze Radia SoVo w Mokrzeszowie.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/09/Trener-Personalny.mp3

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

Rządowy Program Wspierania Rozwoju Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033 Organizacje Poradnicze

---

Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świętach?

Święta, święta… Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zawalczyć? O tym porozmawiamy z trenerem personalnym. Przypominamy audycję sprzed roku przygotowaną przez radiowców z oddziału Radia SoVo w Mokrzeszowie. Temat jest cały czas aktualny…

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/Jak-zadbac-o-kondycje-fizyczna-po-swietach.mp3

https://osir.swiebodzice.pl/

https://www.youtube.com/channel/UC3_UoPoc_4zfhfUa7NiOXBQ

Czas na trening – rozmowa z trenerem personalnym Dominkiem Ładą

Czy ktoś ma wątpliwości, że ruch to zdrowie? Mamy nadzieje, że nie. Aby dobrze ćwiczyć i realizować swoje cele, to

należałoby się do tego dobrze przygotować, a najlepiej to zrobić pod okiem specjalisty. Zapraszamy do wywiadu z trenerem personalnym Dominkiem Ładą. A linka oczywiście podaj dalej!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/12/trener-personalny-v2.wav

Bibliografia:

Artykuł o nastrojach w branż fitness