

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>



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



Jak zadbać o kondycję fizyczną po Świątach?

Święta, święta... Czas, gdy mamy wiele jedzenia na stole świątecznym stole. Konsekwencje objadania są nieuniknione. W jaki sposób z nimi zaważyć? 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_4zfhfUa7Ni0XBQ



Czas na trening – rozmowa z trenerem Dominkiem Ładą

Czy ktoś ma wątpliwości, że ruch to zdrowie? Mamy nadzieję, 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 branży fitness](#)