

TRENER PERSONALNY

MARTA TAJDUŚ

Była reprezentantka kadry Polski w gimnastyce sportowej, wielokrotna medalistka Polski oraz uczestniczka Mistrzostw Świata i Europy, absolwentka krakowskiej Akademii Wychowania Fizycznego ze specjalizacją korekcja wad postawy i 9-letnim doświadczeniem trenerskim.

Jako trener indywidualny specjalizuje się w treningach bezpiecznej redukcji wagi u mężczyzn i kobiet, treningach prozdrowotnych: przy dolegliwościach kręgosłupa, barków, kolan; treningami przy wadach postawy, treningach osób z zaburzeniami hormonalnymi i metabolicznymi (m.in. choroba Hashimoto, cukrzyca), treningami przygotowującymi do ciąży, podczas ciąży, treningami połogowymi i powrotem do formy po ciąży.

Martę cechuje profesjonalizm, punktualność i zaangażowanie w dużej otocze empatii i dobrej energii.

Prywatnie Marta jest szczęśliwą mamą rocznego Aleksandra, lubi podróżować, biegać, czytać książki i spędzać czas z rodziną :-)