

Lenka Vondrašová

Lektor:

- FitBosu
- Bodyforming
- Aerobik
- Kick box
- Jumpy / Kangoo jumping
- Kruhové tréninky /tabata



Sport je moje celoživotní láska. Od útlého věku jsem se věnovala různým druhům pohybu, především ale aerobiku. Na střední škole jsem zkusila sporty bojové. Zaujalo mě čínské bojové umění wu-shu, ve kterém jsem několik let závodila a získala nějaký ten titul na MČR či ME 😊. Také jsem získala trenérskou licenci II. tř. v kick boxu, na základě které jsem trénovala i dětské skupiny.

Časem jsem se vrátila opět k aerobiku, bodyformingu či flexibarům a po obdržení certifikátů jsem lektorovala skupiny žen.

Následovala delší odmlka, kdy jsem se plně věnovala rodině a sportu už jen rekreačně.

Do DS Wanted jsem prvně vstoupila téměř před 8 lety, kdy se mi po porodu syna zastesklo po kolektivním cvičení. U holek z Wanted mě to chytlo za srdce na první dobrou, takže doposud pravidelně navštěvuji různé lekce a nyní mě občas můžete vidat na nějaké lekci v pozici trenérky (díky holky 😊).