

Hol?

Alapvetően a [Corpus Fitness](#) (Debrecen, Oláh G. u. 5.) földszinti különtermében üzemel a "Bátorságsarok". Kihelyezett workshopok megegyezés szerint.

Mikor?

Kezdő csoportokat rendszeresen, 5-6 hetente indítunk, az épp induló kezdő csoport időpontjait [itt](#) találod.

A haladó edzésekbe a bekapcsolódás folyamatos. A haladó edzésekkel kapcsolatos információk a választható programokkal, árakkal, feliratkozási lehetőséggel stb. egy nem publikus oldalon található, ennek a linkjét a kezdő csoport résztvevői a kurzus 3. hónapjában, e-mailben kapják meg.

Workshopokat elsősorban közösségi rendezvényeink alkalmával, vagy külön kérésre tartunk, sportegyesületeknek, kluboknak extra kedvezményel.

Mire számítsak?

Háttööö... lesznek kellemetlen pillanatok... Szembesülni fogsz a gyenge pontjaiddal. A kettlebell könnyörtelenül őszinte (és mi is) :)

Készülj fel arra is, hogy bizony izomlázad lesz, ráadásul olyan izmokban, amiknek eddig még a létezéséről sem volt fogalmad...

Nem ritkán fogod átkozni a golyót, engem, az emberiséget, a globális felmelegedést, meg

főleg magadat, hogy hogy is lehettél ekkora [*tetszőleges gorombaság helye*], hogy idekeveredtél, és ezt elolvastad. Fontolgatod majd, hogy elrángatod a barátaidat (ellenségeidet) is, hiszen legszebb öröm a káröröm :)

Aztán eltelik néhány hét, és meglepő dolgokat fogsz tapasztalni... Hogy miket, azt majd megírod nekem és a többieknek a Véleményekbe, jó? :)

Mit hozzak magammal?

1. A céljaidat. Az, hogy most hol állsz, a tethelyen ki fog derülni. De ahhoz, hogy értelmes edzéstervet tudjak neked összeállítani, azt is tudnom kell, hová akarsz eljutni...
2. Az elszántságodat, a küzdőszellemedet, a kitartásodat. És jó sok türelmet! Az első időkben nem is fizikailag lesz fárasztó, hanem agyilag. Rengeteg mindenre kell figyelni egyszerre, de pont ezektől a látszólagos apróságoktól lesz az edzés biztonságos és hatékony.
3. Törölközőt, innivalót. Utóbbit bőségesen, a másiktól reméljük, elég lesz egy :)
4. Legjobb mezítláb edzeni, erre úgyis meg foglak próbálni rábeszélni, de ha mégis a cipő mellett döntesz, olyat vegyél fel, aminek teljesen lapos, párnázatlan talpa van. Legjobb a birkózócipő vagy a teljesen szimpla, hagyományos "kínai" tornacipő. És persze laza, kényelmes ruhában gyere, ami nem akadályoz a mozgásban.