

A sportest Rasztygyörgy Anikó, helyi „fitneszguru” zsírégető és kalóriafaló aerobikjával kezdődött a nyárasdi sportcsarnokban. A tornagyakorlatok nehezebb és könnyített verzióját is bemutatta, ez utóbbival tehermentesítve, s kitartásra motiválva a kezdőket. Egy kis pihenőt követően Katus Attila, a híres személyi edző, életmód tanácsadó, a világ- és Európa-bajnok sportoló következett, aki a tornát néhány biztató szóval, valamint tanácsadással indította. Megmutatta az edzés közbeni helyes testtartást, ill. mozgásformát. A felesleges kalóriákat nem kímélő talajtornát, az egész testet átmozgató, minden izomcsoportra hatással lévő tornagyakorlatok előzték meg. Katus Attila az estét életmód tanácsadással zárta. (Laky)

{gallery}2016/katus{/gallery}