



Denisa Félová

Lektor:

- **Dětské kroužky (Zumba/ Hop Hop)**
- **Drumfit – paličky**
- **Fitness / Bodystyling**
- **Jumpy**
- **Tabata**

Pohyb a sport byl pro mě odjakživa nedílnou součástí a obrovskou náplní. Věnovala jsem se již od dětství jízdě na kole a sportovnímu aerobiku, ve kterém jsem rekreačně závodila cca 10 let. Postupem času jsem snila o tom, být spíše trenérkou než závodnicí, tak jsem se stala

asistentkou na hodinách aerobiku pro děti, kde jsem pomáhala a začala získávat zkušenosti. Postupem času cca ve 14ti letech, jsem začínala vést hodiny pro dospělé – zaměřené na jednoduché aerobikové choreografie a bodystyling, co byla pro mě obrovská motivace stále se zlepšovat. V té době už jsem věděla, že práce trenérky mě bude provázet celým životem, naplňovalo mě to a hnalo vpřed, byl to můj velký sen. Od toho se odvíjel i výběr střední školy – chtěla jsem jakékoliv sportovní zaměření, nakonec zvítězila pedagogická škola se zaměřením na tělesnou výchovu, kde jsem získala maturitu z atletiky, sportovní gymnastiky, míčových her a plavání... Po střední škole jsem na krátkou dobu začala působit jako instruktorka Fitboxu. Měla jsem chuť stále prohlubovat své sportovní zkušenosti a dovednosti, poznávat další odvětví sportu, začala jsem se tedy zajímat nakonec i o tanec a zároveň díky mojí práci učitelky v mateřské škole i sport/tanec s malými dětmi a mládeží. Postupem času jsem si začala doplňovat své portfolio o různé licence a diplomy, nejen z hlediska cvičení s dětmi, ale i s dospělými. Naprosto mě to pohltilo a moc mě baví věnovat se naplno dospělým i dětem ve volném čase. V současné době jsem lektorka dětských kroužků, instruktorka DRUMFIT a příležitostně také vypomáhám na ostatních hodinách pro dospělé, které studio nabízí. Stále se chci jako trenér dál rozvíjet a rozšiřovat své zkušenosti.