

Lenka Vondrašová

Lektor:

- **FitBosu**
- **Bodyforming**
- **Aerobik**
- **Kick box**



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 7 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 😊).