

Jenna-Mari Kurki

Fressi Trainer

jenna-mari.kurki@fressi.fi



TERVEHDYS

Hei Sinä, on aika tehdä ryhtiilike! Onko päämääräsi elämäntaparemontti, liikkuvuuden parantaminen tai liiketekniikan oppiminen? Iloisena ja napakkana tsempparina saan sinut ylittämään itsesi. Kaipaatko kokonaisvaltaista hyvää oloa? Treeneissäni mennään asia edellä unohtamatta pilkettä silmäkulmassa.

Olen vuosien varrella saanut ohjata monen ikäisiä ja taseisia liikkujia. Laaja harrastustaustani pesäpallosta lumilautailuun, sekä työkokemukseni kuntoutuspuolelta tekevät minusta monipuolisen Trainerin. Luon sinulle toimivan kokonaisuuden tavoitteesi, terveydentilasi ja arjen aikataulutuksesi huomioiden. Nähdään salilla!

Erityisosaaminen:

- ✓ Elämäntapamuutokset ja painonhallinta
- ✓ Tuki- ja liikuntaelimestö, ryhti ja liikkuvuus
- ✓ Kokonaisvaltainen harjoittelu

KOULUTUS

- ✓ Personal Trainer, Trainer Lab
- ✓ Liikuntaneuvoja, Tanhuvaaran Urheiluopisto
- ✓ Erityisryhmien liikunnanohjauskoulutus, Itä-Suomen Liikuntaopisto
- ✓ Cross Training By Fressi-ohjaaja

”Vuoden päästä toivot, että olisit tavannut minut jo tänään!”



FRESSI

PINTAA SYVEMMÄLTÄ.