

FitKato

Misja firmy

FitKato powstało z myślą o tych, którzy marzą o zmianie stylu życia. Chcielibyśmy „zarażać” innych tą wspaniałą pasją, jaką jest sport, oraz podzielić się naszą wiedzą w zakresie różnorodnych form aktywności fizycznej, ale także prozdrowotnego sposobu odżywiania.

Naszym celem jest nie tylko uświadamianie i merytoryczne wspieranie mieszkańców Katowic i aglomeracji Śląskiej w walce o zdrowie, ale także wyposażenie ich w narzędzia, z których będą mogli korzystać na co dzień w zaciszu własnych domów.

Niezależnie od wieku, płci, rodzaju wykonywanej pracy – nigdy nie jest za późno, aby cieszyć się piękną sylwetką, poprawić wydolność i kondycję swojego organizmu, zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe. Nie zapominajmy także o poprawie samopoczucia: badania pokazują, że już 30 minut treningu *cardio* ma znaczący i trwały efekt antydepresyjny, a ćwiczenia aerobowe są zalecane przez Światową Organizację Zdrowia jako wsparcie leczenia farmakologicznego i terapii.

Zdajemy sobie sprawę, iż dla wielu osób jest to trudny i długotrwały proces. Dlatego też oferujemy nasze wsparcie na każdym jego etapie – od dopasowania sprzętu do indywidualnych potrzeb, przez ułożenie planu treningowego oraz odpowiedniej diety poprzedzonej analizą składu ciała za pomocą profesjonalnych narzędzi.

Jesteśmy po to, by wspierać, motywować i uczyć w atmosferze empatii, zrozumienia i otwarcia na potrzeby i cele wszystkich, którzy zdecydują się, aby zrobić pierwszy krok w nowe, lepsze życie.

Jesteś mamą, która ceni swój czas spędzony z dziećmi, a może pracujesz w systemie home office i marzysz o aktywnych przerwach od pracy przy biurku? Nigdy nie korzystałeś z siłowni i chciałbyś ćwiczyć w domowych warunkach, gdzie czujesz się pewnie i bezpiecznie a jednocześnie masz zawsze dostęp do treningu o każdej porze dnia? A może jesteś pełnym energii seniorem, który chciałby zadbać o swoją kondycję, ale powstrzymują Cię dojazdy i strach przed adaptacją do nowych miejsc?

Czekamy właśnie na Ciebie! Dzwonisz? 😊