



منال الزياتي

رائدة أعمال ومدربة لياقة بحرينية

بحريني - البحرين

اقرأ المزيد

من هي منال الزباني

منال الزباني هي رائدة أعمال ومدرسة لياقة بحرينية كرست جهودها لتمكين المرأة في مجال الرياضة. أسست منال نادي "BurnBox" في البحرين، وهو نادي رياضي مبتكر مخصص للسيدات يتميز بمزيج من تدريبات الملاكمة وتمارين اللياقة عالية الكثافة. انطلقت فكرة المشروع من شغف منال بالملاكمة ورغبتها في توفير مساحة آمنة وممتعة للسيدات لممارسة هذه الرياضة واكتساب القوة والثقة بالنفس. تتمتع منال الزباني بخبرة معتمدة في التدريب الشخصي والتغذية الصحية، وتشارك هذه المعرفة بسخاء عبر حساباتها على مواقع التواصل. تقدم محتوى متنوع يشمل نصائح حول التمارين المنزلية، وفيديوهات تقنية توضح أساسيات الملاكمة من حركات اللكم والدفاع، بالإضافة إلى نصائح غذائية للحفاظ على الطاقة أثناء التدريبات الشاقة. وتحرص منال على تحفيز النساء بعبارات إيجابية ورسائل تشجيعية، حيث تؤكد أن كل امرأة قادرة على أن تكون قوية ومستقلة بدنياً. امتد تأثير منال الزباني إلى خارج حدود النادي؛ فقد أصبحت وجهاً نسائياً بارزاً في الإعلام الرياضي المحلي. ظهرت في عدة مقابلات تلفزيونية وصحفية تتحدث فيها عن أهمية الرياضة للمرأة وكيفية بدء رحلة اللياقة من الصفر. كما نظمت فعاليات مجتمعية مثل يوم اللياقة المجاني للسيدات، جمعت فيها المدربات والنساء من مختلف الأعمار لخوض تجارب رياضية ممتعة معاً. حازت منال على تكريمات لجهودها في زيادة الأعمال الرياضية، وصُنفت ضمن أبرز الشخصيات النسائية المؤثرة في البحرين. إن نجاح منال الزباني يكمن في قدرتها على الدمج بين شغفها الرياضي وروحها القيادية، مما ألهم العديد من السيدات في مجتمعها لتجاوز العقبات وكسر الصورة النمطية ودخول عالم الرياضة بثقة وقوة.