



TRÉNERSKY KURZ

TRÉNER KULTURISTIKY II. a III. STUPEŇ

Si certifikovaným osobným trénerom I. alebo II. kvalifikačného stupňa?

Tréner kulturistiky II. a III. kvalifikačného stupňa

Poslanie a cieľ kurzu:

- kurz je možnosťou rozšíriť si vedomosti a stať sa trénerom II. a III. kvalifikačného stupňa
- pre všetkých aktívnych nadšencov kulturistiky a fitness s ambíciou získať top vedomosti
- pre tých, ktorí sa už profesionálne venujú tréningu a potrebujú doplniť certifikované vzdelanie o témy, ktoré na vás čakajú len TU a TERAZ

Odborný garant kurzu:

PaedDr. Róbert Brimich – profesionálny lektor a školiteľ, formovateľ československej a slovenskej kulturistiky a fitness, fitness provider, fitness a nutričný poradca.

Odborný lektorský tím Brimich Promotion Agency:

Ing. Ivan Mach, CSc. – zakladateľ a odborný garant spoločnosti NUTRIS a prezident ALIANCIE VÝŽIVOVÝCH PORADCOV ČR

Doc. PaedDr. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD. – vedecký expert na športovú výživu, SPU NITRA

Mgr. Lucia Dratvová – fyzioterapeut, UCM TRNAVA, expert na neuromuskulárnu stabilizáciu a SM systém

Andrej Mozoláni – diplomovaný tréner pre kulturistiku a fitness, absolvent FTVŠ-UK v Bratislave, Majster sveta a Európy v kulturistike účastník MR. OLYMPIA

Obsah certifikovaného kurzu - teória:

- Kulturistika a fitness - Senior a fitness centrum. Terminológia a popis cvikov v anglickom jazyku. Systém EKLEKFIT a BMEE. Tréner fitness a kouč pre aktívnych seniorov. ANTIAGING, výživa a doplnky stravy pre seniorov. Prevencia zdravia a podpora kondície v seniorskom veku – využitie analyzátorov tela a sportstetov. Zásady prevencie obezity a diabetes seniorov.
- Špecifiká výživy v kulturistike a fitness. Charakteristika stravovania kulturistu. Filozofia použitia špeciálnych diétnych a podporných prostriedkov. Strava kulturistu pred súťažou.
- Fyzioterapia. Diastáza a popôrodný tréningový plán

(chyby, kinesiotaping, cvičenia s vlastnou váhou, expandermi, fitloptou a TRX systémom)

- Rekonvalescencia po športovom zranení (ramenný pletenec, bedrový kĺb, chrbtica a kostrč)
- Rozvoj mobility a dýchania pred tréningom (zvýšenie kapacity pľúc, zlepšenie funkcie bránice, vyrovnanie myofasciálneho napätia)

Manažér fitness centra / Ako prevádzkovať moderné a prosperujúce fitness centrum

Komplexné podnikanie vo fitness. Úspešnosť investícií a podnikateľského zámeru vo fitness. Ziskové prevádzkovanie a zaistenie rutinného chodu fitness centra resp. výživovej poradne. Pracovno-právne vzťahy a personál vo fitness centre. Informačné technológie ušité na mieru fitness centra.

Úspešní absolventi obdržia certifikát: Certifikát trénera kulturistiky II. resp. III. kvalifikačného stupňa

Termín kurzu – 8. 2. 2020, 9. 2. 2020 a 15. 2. 2020, 16. 2. 2020

Miesto kurzu – MOZOLANI FITNESS ZOC Max Žilina, Prielohy 979/10, 010 07 Žilina

Zraz účastníkov – 9.00 hod. v sobotu, 8. 2. 2020, MOZOLANI FITNESS ZOC Max Žilina

Cena kurzu – 385 EUR, cena pre držiteľov certifikátu BRIMICH PROMOTION AGENCY 350 EUR

Frekventanti obdržia študijné materiály

Platba prevodom na účet 1. NUTRIČNÁ SPOLOČNOSŤ S.R.O. IBAN: SK56 1111 0000 0011 0447 3018, do variabilného symbolu treba uviesť meno a priezvisko uchádzača kurzu.

Uzávierka prihlášok a úhrad za kurz – 3. 2. 2020

Nezabudnite, že počet je limitovaný!!!

Prihlášky posielajte na email: brimich@brimich.sk alebo kontaktujte 0905 316 622

Tešíme sa s vami!!!