

**Brimich Promotion Agency**  
&  
**Brimichova Asociácia Profesionálnych Inštruktorov Fitnes**  
**( BAPIF )**

**ORGANIZUJÚ NA SLOVENSKU**

**1. Workshop**

**pre osobných inštruktorov a trénerov fitnes**

**&**

**pre všetkých , ktorí chcú o fitnes vedieť viac**

**21. – 24. február 2013**

**Wellfit Club**

**&**

**Hyde Park Hostel , Obchodná 53 ,  
Bratislava**



## Lektori workshopu :

**PaedDr. Róbert Brimich** – odborný garant workshopu

**Prof. MUDr. Dušan Hamar , CSc** – predseda Slovenskej spoločnosti telovýchovného lekárstva

**Bc.František Albert** – expert pre fitnes výživu

**Mgr. Matúš Albert** – expert pre fitnes a výživu

**PhDr. Miroslav Motyčík** – prezident Antidopingovej agentúry SR

**PhDr. Tomáš Gurský** – športový psychológ

**Doc. MUDr. Alexander Bínovský , CSc** – športový lekár

**Mgr. Gabriel Buzgó , PhD** – predseda trénersko-metodickej komisie SZV

**Mgr.Barbora Bartolčicová** – fyzioterapeut

## Ceny pre účastníkov workshopu

### Programový balíček A

Účast' na workshope ( bez ubytovania a stravy )

Cena - 450€

### Programový balíček B

Účast' na workshope a ubytovanie 3 noci bez stravy

Cena – 490€

### Programový balíček C

Účast' na workshope a ubytovanie 3 noci a strava( 3 x raňajky)

Cena – 510€

### Programový balíček D

Účast' na workshope a strava( 3 x raňajky , 3 x obed a 3 x večera ) bez ubytovania

Cena – 495€

### Programový balíček E

Účast' na workshope a ubytovanie 3 noci a strava( 3 x raňajky , 3 x obed a 3 x večera )

Cena – 540€

## **Odborný program workshopu**

**Štvrtok 21.2.2013**

**8,30: príchod frekventantov a registrácia**  
**miesto - Hyde Park Hostel, Obchodná 53**

**9,00 – 12,30:**

*Prof.MUDr. Dušan Hamar , CSc*

**Silový tréning pre zdravie človeka , zdravotné aspekty športovania adolescentov , cvičenie pre tehotné a seniorov , novinky zo sveta svalových hypertrofií**

**12,30 – 14,00 : prestávka , obed**

**14,00 – 16,30 :**

*Prof.MUDr. Dušan Hamar , CSc*

**Silový tréning pre zdravie človeka , zdravotné aspekty športovania adolescentov , cvičenie pre tehotné a seniorov , novinky zo sveta svalových hypertrofií**

**17,00 – 19,00:**

*PhDr. Tomáš Gurský*

**Psychologické aspekty v podmienkach interaktivity osobného tréningu**

**19,00 : večera**

**Piatok 22.2.2013**

**9,00 – 13,00**

*Bc.František Albert / Mgr. Matúš Albert*

**Súčasná športová výživa , práca a nutričný režim pre klientov s nadváhou , metodika zostavovania stravovacieho režimu – metabolická typológia , súčasné trendy vo výžive**

**13,00 – 14,30 : prestávka , obed**

**14,30 – 18,30**

*Bc. František Albert / Mgr. Matúš Albert*

**Súčasná športová výživa , práca a nutričný režim pre klientov s nadváhou , metodika zostavovania stravovacieho režimu – metabolická typológia , súčasné trendy vo výžive**

**19,00 : večera**

**Sobota 23.2.2013**

**9,00 – 13,00**

*Doc. MUDr. Alexander Bínovský , CSc*

**Čo treba vedieť o anatómii ľudského tela a svalovej fyziológii**

**13,00 – 14,30 : prestávka , obed**

**14,30 – 16,30**

*PhDr. Miroslav Motyčík*

**Antidopingová regulácia v podmienkach SR**

**16,30 – 18,30**

*Mgr. Gabriel Buzgó , PhD*

**Aby ste neboli zaskočení pri poskytovaní rôznych druhov 1.pomoci vo fitness centre**

**19,00 : večera**

**Nedeľa 24.2.2013**

**9,00 – 12,00**

*Mgr. Barbora Bartolčicová*

**Kompenzačné a stabilizačné techniky pri funkčných poruchách pohybového systému**

**Najnovšie fyzioterapeutické techniky a spôsoby pri odstraňovaní svalových dysbalancií**

**12,00 – 13,00**

**Praktické cvičenia – bootcamp**

**13,00 – 14,00**

**Praktické cvičenia – funkčný pilates**

**14,00 – 15,00**

**Praktické cvičenia - power joga**

**15,00 : ukončenie workshopu a odovzdanie osvedčení o účasti na workshopu**

### **Podmienky a spôsob úhrady za workshop**

**Úhradu za vami zvolený programový balíček je potrebné zrealizovať do 11.2.2013 bankovým prevodom na číslo účtu**

**6863908003/1111**

**Unicreditbank**

**Pre úhradu za programový balíček A , ako variabilný symbol uveďte číslo 02201301 a v správe pre prijímateľa uveďte svoje priezvisko**

**Pre úhradu za programový balíček B , ako variabilný symbol uveďte číslo 02201302 a v správe pre prijímateľa uveďte svoje priezvisko**

**Pre úhradu za programový balíček C , ako variabilný symbol uveďte číslo 02201303 a v správe pre prijímateľa uveďte svoje priezvisko**

**Pre úhradu za programový balíček D , ako variabilný symbol uveďte číslo 02201304 a v správe pre prijímateľa uveďte svoje priezvisko**

**Pre úhradu za programový balíček E , ako variabilný symbol uveďte číslo 02201305 a v správe pre prijímateľa uveďte svoje priezvisko**

**Po telefonickom dohovore s odborným garantom workshopu – 0905 316622 – je možné zrealizovať úhradu aj pri registrácii**

**Na workshop je možné vyslať aj náhradníka.**

## **NEPREHLIADNITE !!!**

**Ak ste držiteľom certifikátu vydaným Brimich Promotion Agency ,  
prineste si ho so sebou.**

**Členom BAPIFu bude pri prezentácii vrátená suma vo výške 30€.**

**Členom BAPIFu je automaticky držiteľ certifikátu**

- **inštruktor fitness - príslušného kvalifikačného stupňa vydaným  
Brimich Promotion Agency.**

**Prineste si so sebou športové oblečenie a športovú obuv.**

**Minimálny počet účastníkov workshopu je 10 a maximálny počet  
účastníkov workshopu je 25.**

**Účastníkom workshopu a osobným trénerom , ktorí nie sú držiteľmi  
certifikátu inštruktora fitness , bude na školeniach poriadaných Brimich  
Promotion Agency poskytnutá zľava 20% z ceny školenia.**

**Svoju účasť na workshope potvrdíte do 31. januára na  
e-mailovú adresu : [robert\\_brimich@dell.com](mailto:robert_brimich@dell.com)**

**Potenciálne zmeny v programe sú vyhradené.**

***Nezabudnite na limitovaný počet frekventantov !!!***

# **TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ**