

***Brimich Promotion Agency
&
Slovenská asociácia fitness, aerobiku
a kondičných trénerov***

organizujú exkluzívny certifikovaný kurz v SR pre odbornosť

Kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa

&

Inštruktor pilates 1. kvalifikačného stupňa

Termín kurzu : 1. a 2. apríl 2017 - teória

8. a 9. apríl 2017 - prax

22. a 23. apríl 2017 - prax , skúška

**Miesto konania kurzu: Fitcentrum W.M.Rača ,
Tbiliská 15/A Bratislava - Rača**

Zraz účastníkov: sobota , 1. apríla 2017 o 8,30 hod

Tematický obsah kurzu :

1. anatómia, fyziológia človeka a telesných cvičení

2. psychológia a pedagogika športu

3. riadenie a stavba športového tréningu

4. zložky športového tréningu s akcentom na kondičnú prípravu

5. silové, rýchlostné, vytrvalostné a koordinačné schopnosti a ich rozvoj

6. špecifiká výživy v kondičnom tréningu

7. silový tréning pre rozvoj sily, výbušnosti alebo pre hypertrofiu
8. individuálna príprava športovcov
9. crossfit , kondičná príprava
10. funkčné poruchy pohybového systému
11. svalová nerovnováha a iné poruchy
12. kĺby a kĺbová hybnosť-stabilizácia
13. ideálne cvičenia pre nestabilitu panvy
14. funkčný svalový test
15. úvod do pilates techniky - matwork
16. postavenie panvy a hrudníka
17. stabilizácia lopatky
18. nastavenie správneho držania tela v stoji, v sede a v ľahu
19. teoretická a praktická časť pilates cvikov
20. základná cvičebná jednotka

Lektori workshopu :

PaedDr. Róbert Brimich - odborný garant kurzu

Teoretická časť

Doc.MUDr. Alexander Bínovský,CSc - anatómia a fyziológia telesných cvičení

Bc. František Albert - expert pre fitness a výživu

Mgr. Matúš Albert - expert pre fitness výživu

Doc.PaedDr. Janka Peráčková,PhD - vysokoškolský pedagóg , pedagogika

Doc.PaedDr. Pavol Peráček,PhD - športový tréning , riadenie a stavba

Praktická časť

Mgr. Lucia Dratvová - fyzioterapeutka , expertka na dynamickú neuromuskulárnu stabilizáciu a SM systém

Roman Nemeč - lektor crossfit level 1, Blackroll SMR a Elite Performance Institute Strength and Conditioning Phase 1

**Katarína Šupejová - špičkový a jedinečný expert v SR ,
držiteľka certifikátov :
Pilates teacher second generation , Kathy Corey pilates
certification , Reformer 1 balanced body
university, Reformer 2 balanced body university , Pilates
equipment teacher certification spine corrector I. a II.**

Cena kurzu - 385 € / osoba

Kurz bude ukončený skúškou - testom.

Úspešní frekventanti obdržia certifikát :

KONDIČNÝ TRÉNER 1. kvalifikačného stupňa

**INŠTRUKTOR PILATES METÓDY 1. kvalifikačného
stupňa**

**Svoju účasť na kurze potvrdte do 17. marca 2017 na e-
mailovej adrese : robert_brimich@dell.com
alebo telefonicky - 0905 316622**

Príslušnú úhradu za kurz zrealizujte do 24. marca 2017

**Unicreditbank , číslo účtu - 6863908003 , kód banky -
1111**

Pri platbe nezabudnite uviesť svoje meno !!!

Počet účastníkov kurzu je limitovaný!!!

Pre akékoľvek informácie neváhajte volať - 0905 316622

TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ