

BRIMICH PROMOTION AGENCY
poriada certifikovaný kurz

tréner KULTURISTIKY a inštruktor FITNES
1. kvalifikačného stupňa

Poslanie a cieľ kurzu :

- kurz je možnosťou umocniť svoje znalosti z kulturistiky / fitnes
- pre všetkých nadšencov s ambíciou stať sa trénerom či inštruktorom
- pre absolventov FTVŠ UK alebo iných škôl s telovýchovným zameraním
- pre tých, ktorí sa už profesionálne venujú trénovaniu a potrebujú doplniť certifikované vzdelanie

Kurz je zaradený aj do ponuky v rámci programu RE-PAS

Profil absolventa školenia 1. stupňa

Absolvent 1. stupňa je špecializovaný odborník v oblasti kulturistiky a fitnes. Získava kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe. Disponuje teoretickými poznatkami a má praktické skúsenosti a zručnosti, ktoré ho oprávňujú viesť telesnú prípravu v športe ako s mládežou tak aj s dospelými. Získava najnižšiu kvalifikáciu v systéme vzdelávania odborníkov v športe v rámci krajín EÚ.

Odborný garant kurzu :

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

&

Odborný lektorský tím Brimich Promotion Agency

Obsah certifikovaného kurzu :

Kulturistika a fitnes. História kulturistiky a fitnes hnutia vo svete a v SR. Didaktika a metodika posilňovania. Organizácia , prevádzkovanie fitnes centier a poslanie osobného trénera vo fitnesscentre. Terminológia a popis cvikov. Systém Eklekfit a BMEE.

Anatómia , fyziológia človeka a telesných cvičení. Funkcia a činnosť ľudského organizmu ako celku a činnosť jednotlivých

systemov. Vplyv telesných cvičení na činnosť systémov v ľudskom organizme.

Špecifiká výživy v kulturistike a fitnes. Charakteristika stravovania kulturistu. Filozofia použitia špeciálnych diétnych a podporných prostriedkov. Aminokyseliny. Typy zdrojov aminokyselín vo forme doplnkov stravy. Vlákniны a enzýmy. Zneužívanie liekov v tréningovom procese.

Kulturistika a fitnes v praxi. Praktické ukážky cvikov a cvičení v rámci kulturistickej a fitnes prípravy.

Úspešní absolventi obdržia certifikát : Certifikát trénera kulturistiky a inštruktora fitnes 1. kvalifikačného stupňa

Termín kurzu – 27. a 28.10.2018 a 10. a 11.11.2018 (dva víkendy)

Miesto kurzu – Centrum Slovnaft Relax , Vlčie hrdlo 50 , 824 12 Bratislava

Zraz účastníkov – 9,00 , v sobotu , 27.10.2018 pred Slovnaft Relax

Cena kurzu - 350€

Prihlášky posielajte na email brimich@brimich.sk alebo kontaktujte 0905316622

Termín ukončenia prihlášok – 21.10.2018

Maximálny počet účastníkov – 20 osôb

Nezabudnite si priniest' veci na písanie a cvičenie

V cene kurzu – parkovanie, občerstvenie , učebné materiály

Školíme trénerov a inštruktórov kulturistiky a fitnes už takmer 20 rokov

Profesionalita-Skúsenosť'-Garancia

Tešíme sa na vás !

Podmienka účasti : vek nad 18 rokov

