

# Trénersky KURZ

BRIMICH  
PROMOTION  
AGENCY

Chceš sa stať certifikovaným osobným trénerom?  
BRIMICH PROMOTION AGENCY

## TRÉNER KULTURISTIKY 1. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA

### Poslanie a cieľ kurzu:

- kurz je možnosťou umocniť tvoje znalosti z kulturistiky/fitness
- pre všetkých nadšencov s ambíciou stať sa trénerom či inštruktorom
- pre tých, ktorí sa už profesionálne venujú tréновaniu a potrebujú doplniť certifikované vzdelanie

### 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:

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

Mgr. Matúš Albert – certifikovaný expert na fitness a výživu

Bc. František Albert – certifikovaný expert na fitness a výživu

Doc. MUDr. Alexander Bínovský, CSc. – športový lekár a pedagóg

### Obsah certifikovaného kurzu/teória:

- **Kulturistika a fitness.** História kulturistiky a fitness hnutia vo svete a v SR. Didaktika a metodika posilňovania. Organizácia, prevádzkovanie fitness 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 systémov. Vplyv telesných cvičení na činnosť systémov v ľudskom organizme.

- **Špecifiká výživy v kulturistike a fitness.** Charakteristika stravovania kulturistu. Filozofia použitia špeciálnych diétnych a podporných prostriedkov. Aminokyseliny. Typy zdrojov aminokyselín vo forme doplnkov stravy. Komplexná výživa.

### Obsah certifikovaného kurzu/prax :

- Úvodné stretnutie s klientom, pohovor
- Technika presného vykonania cvikov, držanie tela
- Biomechanika telesných cvičení
- Zostavenie tréningového plánu, skladba cvičení

### Úspešní absolventi obdržia certifikát:

Certifikát trénera kulturistiky 1. kvalifikačného stupňa

### Termín kurzu:

29. 2. 2020, 1. 3. 2020, 7. 3. 2020

### Miesto kurzu

VICTORYPRO fitness centrum, Ipel'ská 4, Bratislava

### Zraz účastníkov

9.00 hod., v Sobotu, 29. 2. 2020, VICTORYPRO, Ipel'ská 4, Bratislava

### Cena kurzu

295€

V cene kurzu sú študijné materiály a občerstvenie

### 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.

Uzávierka prihlášok a úhrad za kurz – do 21. 2. 2020

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