

# Trénersky KURZ



Chceš sa stať certifikovaným osobným trénerom?  
**Tréner kulturistiky 1. kvalifikačného stupňa**

## POSLANIE A CIEĽ KURZU

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

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

## 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

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

MUDr. Martin Pevný – chirurg, športová a horská medicína (lekár Horskej služby). Športový lekár – karate, lyžovanie, skialpinizmus, horská cyklistika

## 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

25. 1. 2020, 26. 1. 2020 a 1. 2. 2020

## MIESTO KURZU

MOZOLANI FITNESS ZOC MAX Žilina, Prielohy 979/10

## ZRAZ ÚČASTNÍKOV

9.00 hod., v sobotu, 25. 1. 2020,  
MOZOLANI FITNESS ZOC MAX Žilina

## CENA KURZU

295 EUR

Frekventanti obdržia študijné materiály.

Platbu je možné realizovať aj priamo v MOZOLANI FITNESS ZOC MAX Žilina, Prielohy 979/10.

## 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

10. 1. 2020

## PRIHLÁŠKY POSIELAJTE NA EMAIL:

brimich@brimich.sk alebo kontaktujte 0905 316 622