

Milí budúci kurzisti, som Mgr. et Bc. Michaela Hroncova (Rehab Care Vzdelávacie centrum), som fyzioterapeutka a zaoberám sa urolo-gynekologickou fyzioterapiou a spolu s pánom Dr. Brimichom, ktorý je profesionálny lektor a školiteľ, formovateľ československej a slovenskej ženskej kulturistiky a fitness a nutričný coach, sme pre Vás vytvorili akreditovaný špecializovaný Veľkokurz.

Inštruktor a kondičný tréner pre ženskú klientelu.

Kurz je určený pre všetkých licencovaných kondičných fitness trénerov, potenciálnych trénerov ešte bez licencie, „akčných“, telocvikárov a pre tých, ktorí sa chcú profesionálne venovať predmetnej problematike

Naučíte sa porozumieť nielen samotnému trénovaniu :

- ale hlavne budete ovládať, ako fungujú ženský organizmus, ženský cyklus, rôzne etapy života ženy, kedy je vhodné použiť prípadné techniky a metódy, ktoré sa naučíte na kurze,
- ako pomocou stravy a cvičením prinavrátiť stratenú menštruáciu,
- ako trénovať správne tehotné ženy počas tehotenstva tak, aby ste im neublížili svojou nevedomosťou (v ktorom trimestri čo je vhodné a nevhodné cvičiť),
- a ako pomôcť žene po pôrode nielen po kondičnej stránke, ale keď má nejaký problém, tak tento vedieť vhodnými cvičeniami podľa daného prípadu správne a bezpečne riešiť.

Kurz bude prebiehať pol roka a výuka vždy v príslušný víkend v mesiaci. Teoretické prednášky budú online formou prostredníctvom Zoom, praktická časť bude prebiehať v BA jeden víkend a v KE dva víkendy. Obdobie medzi víkendami bude na samoštúdium a prípravu na skúšky. Kurz bude ukončený skúškou.

Personálny lektorát je tvorený špičkovými expertmi, ktorí sú vo svojom odbore profesionáli, preto sme veľmi radi, že našu ponuku prijali a v priebehu kurzu vám poskytnú jedinečné vedomosti, ktoré budete potrebovať v tejto oblasti.

Časový harmonogram víkendov:

1. 25.-26.11.2023 online prednášky a prax v BA
2. 2-3.12.2023 online prednášky
3. 9.-10.12. 2023 online prednášky

4. 3.-4.2.2023 online prednášky
5. 27.-28.4. 2024 prax v KE
6. 22.-23.6.2024 prax v KE
7. 25.6.2024 opakovanie plus skúšky súčasne v BA a v KE

Podrobnejší obsah kurzu a lektorát :

25.-26.11.2023

Teória /prax pod vedením Dr.Róberta Brimicha

- Význam, poslanie, definícia osobného fitness kondičného trénera
- Ako má vystupovať osobný fitness kondičný tréner v procese tréningu
- Postup a spolupráca tréner a klient
- Metóda eklektit pri práci s klientom
- Metóda „body motion exercise efficiency“
- Metóda „body job signature“

2.-3.12.2023

Prednášky pod vedením fyzioterapeutov plus pôrodná asistentka

1. Fyzioterapia - Mgr. et Bc. Michaela Hroncová (Rehab Care): komplexný kineziologický rozbor teoreticky, cvičenie v tehotenstve a po pôrode, cvičenie na hyper & hypo tonus svalstva panvového dna, komplexný kineziologický rozbor, rozbor zameraný na ženské telo, základy panvovej oblasti, ovplyvnenie cvičenia v tehotenstve a po pôrode
2. Fyzioterapia - Mgr. Deana Simeonová: teoretické vedomosti ako cvičenie ovplyvňuje priebeh tehotenstva, pôrod a popôrodné obdobie
3. pôrodná asistentka - Bc. et Bc. Tereza Križanová: alternatívny prístup k žene
4. Fyzioterapia - Mgr. Klára Vomáčková : teoretické znalosti o aktivite v tehotenstve a po pôrode, cvičenie počas menštruačného cyklu

9.-10.12.2023

- 1 Gynekologička - MuDr. Lucia Borovská: gynekologické témy týkajúce sa panvového dna, menštruácie, cyklu, aktivita ženy
- 2 Urológ - MUDr. Patrik Kováč: panvové dno z pohľadu urológa v období tehotenstva a po pôrode

3 Pôrodníčka - opis tehotenstva, pozície bábätka, aktivita v tehotenstve, pôrod

3.-4.2.2024

1. Výživa - Výživa v tehotenstve a deti
2. Výživa - Ing. Martina Gažarová, PhD. : emočné jedenie, výživa & psychológia, anorexia, bulimia
3. Psychologička - Mgr. Michaela Pokrivčáková: psychológia a panvové dno
4. Fyzioterapeutka – Mgr. et Bc. Michaela Hroncova : psychomotoricky vývoj dieťaťa

27.-28.4.2024

- 1 Fyzioterapeutka - Mgr. et Bc. Michaela Hroncova : praktický sa naučiť rozoznať postúru tehotnej ženy a zostaviť jej na základe kineziologického rozboru adekvátne cvičenie šité na mieru
- 2 Trénerka - Michaela Vagaši Kanuščáková : témy ako menštruačný cyklus, cvičenie, osobné skúsenosti z cvičenia počas tehotenstva a pôrodu
- 3 Fyzioterapeutka - Mgr. Mária Kovalíková: podpora tehotenského bruška pomocou rôznych techník (taping, šatkovanie)

22.-23.6. 2024

1. Fyzioterapeutka - Mgr.et. Bc. Michaela Hroncova : praktické veci týkajúceho sa cvičeniu panvového dna mladých dievčat, počas tehotenstva a po pôrode
2. Fyzioterapeutka - Mgr. Deana Simeonova: praktické ukážky týkajúce sa panvového dna (u dievčat, tehotných a po pôrode)
3. Pôrodná asistentka - Bc. et Bc. Tereza Križanová : praktické ukážky ako pomôcť ženám z pohľadu pôrodnej asistentky

6.7.2024 – opakovanie plus skúšky

Po získaní certifikátu si budete môcť otvoriť živnosť na základe trénerskej skúšky ako inštruktor a kondičný tréner a plus bonus budete mať špecializáciu na ženskú klientelu.

Miesta a forma realizácie kurzu – BA a KE online a prezenčne

Frekventanti obdržia študijné materiály

Na kurz sa môžete prihlásiť :

E- Mail pre registráciu a otázky:

brimich@brimich.sk ,+421 905 316 622

@robertbrimich

Pozor – registrácia možná aj online cez rezervačný systém Rehab Care Košice

<https://services.bookio.com/rehab-care->

[sro/widget?lang=sk&category=4317&service=6655](https://services.bookio.com/rehab-care-sro/widget?lang=sk&category=4317&service=6655)

alebo

<https://www.rehabcare.sk/index.php/kurzy>

Uzávierka prihlášok - 10.11. 2023

Všetkým prihláseným budú obratom poskytnuté podrobné informácie, ktoré sa budú týkať presného zahájenia kurzu , informácie o procese online kontakt inštalácie a informácie o spôsobe úhrady kurzovného (bez DPH resp. s DPH)

Pre záujemcov iba o online prednášky je pripravený zvýhodnený finančný modus operandi

Cena Veľkokurzu: 980€

Tešíme sa na vás a spolu strávené víkendy