

Profily lektorek 1.kongresu fitness a body &mind na Vysošině :

Kateřina Eislerová, 35 let, Praha 4

Školení pilates: Pilates Institut LONDON level 1,2,

Malý diplom – Body control – Pilatesova metoda 11/06

Workshop Pilates I. – 01/07

Workshop – Jak docílit pevného centra těla 02/07

Inspiration day – Pilates elementary, flow, ABBA 03/07

Workshop A+ - 09/07

Workshop A ++ - 02/08

Inspiration day – Scoliosis 01/08

Inspiration day – yoga,pilates,body arts, strech 02/08

Inspiration day – Pilates equipment 05/08

Inspiration day – Pilates posture 05/08

Workshop – Funkční anatomie I., II.

Workshop – Cvičení pro těhotné a po porodu

Workshop – Spinalis

Workshop – Automobilizace páteře

Diplom – Bosu Core

Něco o sobě: Koničky: pilates, spinning, kolečkové brusle, cyklistika, jízda na motorce, četba zajímavých knih.

Mám 2 malé děti a proto většinu času trávím s nimi. Od malička je vedu ke sportu, stále něco podnikáme a jezdíme na výlety.

8 let jsem aktivně cvičila určitý druh aerobní zátěže a způsobila si tím hyperlordózu. Pilates jsem začala cvičit pro sebe, chtěla jsem mít zdravá záda. Tři roky už metodu Pilates Institute předcvičuji i pro klienty. Vedu soukromé i veřejné lekce. Je to práce, která mě velmi baví a naplňuje.

Proč to dělám: Pilates cvičím, protože mám ráda lidi a těším se z jejich i sebemenšího zlepšení při tomto cvičení. Vedu veřejné uzavřené kurzy po 10 lekcích, takže o to víc mohu se skupinou pracovat a vidět zlepšení. Také pracuji jak personální trenér, což pro klienta znamená intenzivnější a hlavně trénink sestavený přímo na jeho tělo. Osobní trénink se může zdát, jako nadbytečný luxus, ale věřte mi, že je to právě naopak, protože klienta při cvičení ve všech pozicích kontroluji, tudíž cvičí efektivněji.

Kde cvičím? Soukromé lekce probíhají u mne doma nebo u klientů a veřejné lekce pilates a spinning cvičím ve fitness Opatov na Praha 4.

Alena Jurásková ,30 let,České Budějovice

1998- Osvědčení – Instruktor aerobiku, Jihočeská univerzita

2004 – Malý diplom, IFAA

2005 – Aquarobics Advanced Diplom

- **Fit Ball and Over Ball Diplom**, Ivana Brádková, Face Czech

- Malý diplom – Body Control – pilatesova metoda, Dan Müller, Face Czech

- Instruktor animačních programů Aqua Fitness program, rozsah 150 hodin,

později také v ČR po absolvování rekvalifikačního kurzu MVDr. Valenty "Poradce pro správnou výživu, výživu sportovců a zdravou životosprávu", akreditovaného MŠMT ČR.

Působí jako poradkyně pro výživu, fyzioterapeutka a instruktorka Pilates na oddělení Rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol v Praze a jako externí lektorka na 2. lékařské fakultě UK a ve vzdělávacím zařízení pro výživové poradce MAHRA s.r.o.

Spoluautorka článku:

Joachimová M., Radvanský J., Valenta M. Výživa osob se symptomy metabolického syndromu, Medicina Sportiva Boh Slov. 2010; 19 (1): 17 – 29

Soňa Blažková-38 let, Karlovy Vary

managerka fitnesscentra

OSVĚDČENÍ

Soňa Blažková Nike Fitness Instruktor

- Aerobic Instruktor – licence B Face Czech
- Pilates Instruktor – Pilates institut London
- Instruktor STOB – stop obezitě, hubneme s Ivou Málkovou
- NIKE Instruktor
- Fitness trenér - Trenérská škola Ronnie.cz
- ZUMBA Instruktor

CO TO JE ZUMBA ?

**je taneční fitness hodina se zaměřením na spalování tuků
inspirovaná latinsko-americkou hudbou.**

Hodina zahrnuje tanec i fitness a je složená z kroků, které se každý snadno naučí a které jsou zábavné a zároveň jsou zaměřené na zpevnění celého těla a zvyšování kondice.

Ale hlavně je to zábava za doprovodu chytlavé hudby.

- Je to zábava =

- "zamaskované cvičení" - bavíme se, ale zároveň cvičíme

- Je snadná =

- je navržena pro každého, bez ohledu na věk, kondici či taneční nadání

- **Je účinná =**

- je to kardio trénink spojený s prvky pro zpevnění celého těla

Specializace:

- ZUMBA
- Step Aerobic
- Pilates
- trenér fitness centra
- výživový poradce

