



Mgr. Ida KRŠKOVÁ (STÁRKOVÁ)

E-mail : idaskovic@centrum.cz

PROFESNÍ PRAXE

- 1996 -** **FIT CLUB IDA** **Žďár nad Sázavou**
(sportovní a relaxační centrum-hotel FIT)
manažerka a spolumajitelka, předsedkyně SK FITCLUB IDA
- řízení fitcentra – odpovědnost za provoz
výběr a motivace spolupracovníků (lektorů)
interní školení cvičitelů a lektorů fitcentra
cvičitelská a lektorská činnost (aerobic, step aerobic, body styling, Power yoga, Pilates, Fit bally, Over bally, cvičení s dětmi a dorostenci 5-16 let, osobní trenér, instruktorka SPINNING®), pilates individuál, zdravotní cvičení, strečink a relaxační cvičení pro sportovce (rychlol bruslení, hokej, nohejbal, běh na lyžích, skoky na lyžích..)
- trenérka + choreografka sportovního aerobiku – fitness týmy – několikanásobní mistři ČR ve fitness týmech a pódiových skladbách
r. 2000 – 5. místo na MS FISAF fitness aerobic junior
r. 2002 – 3. místo na MS FISAF fitness step senior
r. 2002 – 3. místo na ME FISAF fitness step senior
r. 2002 – Dutch open (mezinár. mistrovství Holandska) 1. místo fitness step junior, 1. místo fitness step junior
propagace + promotion akce, choreografie, produkce
návrhářka sportovního oblečení zn. KRAUG – Sport & Fitness
- 1992 – 1996** **Střední odborné učiliště a Rodinná škola** **Nové Město na Mor.**
učitelka III. stupně – obor TV / zeměpis / estetika
externě lektorka aerobic, step aerobic, body styling
- 1990 – 1992** **Základní škola** **Velké Meziříčí**
učitelka II. stupně (5. – 9. třída) – obor TV / zeměpis
odborná lektorka zdravotní TV (nápravný tělocvik)

VZDĚLÁNÍ

FECE CZECH AKADEMY-drží akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) a celý vzdělávací program je rovněž garantován dvěma evropskými organizacemi IFAA a EFA-to znamená, že vzdělávání od FACE CZECH je plošně uznávané po celé EVROPĚ!!!!!! Školící institut FACE CZECH AKADEMY-je organizace pro vzdělávání v oblasti aerobiku, fitness, dříve známá pod mezinárodní značkou IFAA. Funguje od roku 1995. FACE CZECH - klade důraz na odbornost lektorů, ale hlavně i na zdravotní aspekty veškerého cvičení s ohledem na bezbolestné držení těla.

2010

- ZUMBA licence 1, Bratislava ,10.4.-11.4.
- Testy a cvičení HSS-M.Joachimová, Praha 20.4-21.4.
- Kongres BOSU-PRAHA 14.4,
- Kongres BODY&MIND –PRAHA 13.4.
- Diplom Bosu REHAB-FACE-Praha 22.2.
- Inspiration Day-BOSU- FACE-Praha 24.1.

2009

- Fitness kongres -28.11.09, Praha BENICE
- SPINALIS-DIPLOM, 3.10.-4.10.09, Praha. FACE CZECH
- Workshop DÝCHÁNÍ, 24.5.09, PRAHA, FACE CZECH
- Inspiration Day - PILATES , 10.5.09, PRAHA, FACE CZECH
- Workshop BOSU® core MAPA III , 3.5.09, PRAHA, FACE CZECH
- Workshop BOSU® core MAPA II , 2.5.09, PRAHA, FACE CZECH
- Workshop BOSU® core MAPA I , 1.5.09, PRAHA, FECE CZECH
- 30. MEZINÁRODNÍ KONGRES AEROBIKU , PRAHA-Průhonice
25.4 - 26.4.09 THE BEST OF FACE CZECH
- STRETCH DIPLOM- BRNO, 18.4.09, FACE CZECH,
- Inspiration Day - PILATES & LORDOSIS, 4.4.09, PRAHA, FACE CZECH
- HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM(HSS), CNS, 28.2, 1.3.09 PRAHA
Bc. Marie Joachimová, fyzioterapeutka MOTOL
- BOSU® CORE DIPLOM 22.2.09, PRAHA, FACE CZECH
- BOSU® STRENGTH DIPLOM 21.2.09, PRAHA, FACE CZECH
- BOSU® CARDIO DIPLOM 7.2.09, PRAHA , FACE CZECH

2008

- POHYB A ZDRAVÍ-Multitrax kongres, 15.11.08, Praha Benice
- Kloubní blokády, goniometrie, vyšetřovací metody,
Zdravá chůze, Mladetický Mlýn, Bc.M.Joachimová,
12.10-13.10.08

- **PILATES INSTITUT LONDON-level2,**
(Daniel Muller- květen,červen,srpen,září 2008.-16 dnů)
- Inspiration day pilates-skoliosis-červen ,FACE czech Praha**
- Workshop A++,jak docílit pevného centra těla,červen08, –FACE CZECH-Praha**
- Inspiration day,yoga,pilates,body arts stretch,září 08,FACE CZECH-Praha**
- AUTOMOBILIZACE páteře - FECE CZECH,Praha říjen 08**

- 2007**
 - Malý Diplom-Body control-pilatesova metoda(10.5.-13.5.)Praha**
 - **Inspiration day bosu mix (14.10.)Praha**
 - **Inspiration day pilates (16.12.)Praha**
 - **Workshop A+,pevné centrum těla FACE CZECH-PRAHA**
 - **Pilates Istitut Level 1 (Daniel MULLER-FACE CZECH-Praha) (Květen,červen,listopad,prosinec07)**
 - **Výživový poradce,FACE CZECH**
Poradce pro zdravou výživu,sportovní dietolog (duben-červen 2007)
(Rekvalifikační kurz-Mahra,spol.s.r.o.)
vzdělávací agentura pro výživové poradce)
MVDr.Ing.Miloslav Valenta,
Doc.MuDr.Jiří Radvanský,CSc.-Doc. tělovýchovného lékařství
2.lékařská fak. UK v Praze,působí jako přednosta kliniky
Sportovního lékařství 2.LFUK a Fakultní nemocnice v Motole
Vědecký sekretář české společnosti tělovýchovných lékařů)
Duben-červen 07-Praha(120h.)pís.,a ústní zk.,seminární práce.
 -

- 2004**
 - Power Yoga II. stupeň ,leden 04 Hradec Králové**
Kurs pro cvičitele - Český svaz aerobiku (Václav Krejčík CZE)

- 2003**
 - Power Yoga I. stupeň ,listopad 03 Zlín**
Kurs pro cvičitele – Český svaz aerobiku (Václav Krejčík CZE)
 - SPINNING® licence Mad Dogg Athletics,říjen03,Havl. Brod**
Kurs pro instruktory SPINNING®

- 1996 – 2002**
 - Mezinárodní kongresy aerobiku IFAA Praha**
novinky fitness aktivit
novinky v učení a prezentaci
lektoři z celého světa

- 2001**
 - ELITE CAMP Havl. Brod**
workshop Charlotte Anderson (SWE)
Yemi Akinyemi Dele (CZE)
 - PROVOZ SOLÁRIÍ Praha**

odborný kurs
PaedDr. B.Jauris – AGENTURA SPORT

1998 **MASÉRSKÉ SLUŽBY** Luhačovice
odborný kurs
PaedDr. B.Jauris – AGENTURA SPORT

1996 **STEP DIPLOM IFAA** Praha
odborný kurs – IFAA licence
Patenidis Fitness (Jana Havrdová CZE)

IFAA licence B – instruktor aerobiku Praha
odborný kurs – IFAA
Patenidis Fitness (Martina Kopp GER)

Trenér kulturistiky II. třídy Mariánské Lázně
odborný kurs
trenérská škola ME v kulturistice Petra Stacha

1984 – 1990 **Masarykova univerzita** Brno
fakulta tělovýchovných studií
obor Tělesná výchova / zeměpis
Magisterské studium ukončeno státní zkouškou 1990
Z Tělesné výchovy, Psychologie, Pedagogika, Zeměpis

1980 – 1984 **Gymnázium** Nové Město na Mor.
maturita 1984

ZÁLIBY

**1980-1990- ČS.reprezentantka v rychlobruslení,19.místo na ME v čtyřboji –
Berlín 1989,19.místo na ME –Holandsko-1990,2.místo na mezinárodním mis.
Maďarska v super sprint 4x 500m-Budapešť1988,Několikanásobná
mistr.ČSR.,držitelka mnoha československých žákovských,juniorských i
seniorských rekordů**

.(foto-viz galerie)



(letní soustředění ZADOV 1988)

(Berlín 1988)



(Žďárský triatlon 1988)

Trenérka + choreografka sportovního aerobiku(1996-2007)

– fitness týmy – několikanásobní mistři ČR ve fitness týmech a pódiových skladbách

r. 2000 – **5. místo** na MS FISAF fitness aerobic junior

r. 2002 – **3. místo** na MS FISAF fitness step senior

r. 2002 – **3. místo** na ME FISAF fitness step senior

r. 2002 – Dutch open (mezinár. mistrovství Holandska)

1..místo fitness step junior,

1..místo fitness step junior

propagace + promotion akce,choreografie,produkce

Mistryně ČR-podiové skladby-STARCI NA CHMELU,(trenérka,autorka choreografie a návrhů kostýmů)



MČR-2.místo-Liberec

(MS-FRANCIE-3.místo)



PHAR SERVICE –nominace na MS –PRAHA-PITI PITI PAS



- malování na textil, návrhy kostýmů(návrhářka spor. Oblečení KRAUG.
- Tvorba choreografií – sportovní týmy,prezentačních akcí(prezentace **OPEL Omega –PRAHA,hotel DIPLOMAT**)
- módní přehlídky:
fir. KRAUG,ostatních sportovních značek vystavujících na veletrzích **STYL-BRNO,SPORT LIVE**
- Choreografie– **SPORTOVEC SLOVENSKA-2000**
- ,(př.přenos v slov.tel.)
- Návrhy kostýmů pro taneční skupinu **JAD** (Yemi Akinyemi DELE),
- Ručně malované sport.oblečení zn.KRAUG pro video kazetu s **Lenkou Velinskou,ASPV**
- Organizace letních pobytů se sportem pro celou rodinu-Rozmarné Léto-1996-2000,Nové Město na Mor.
- Návrhy závodních kostýmů SK FITCLUB IDA(viz foto galerie.)
- **Návrh kompletního reprezentačního oblečení pro ASPV-**

GYMNAESTRÁDA 2002

-Spolupráce na módních přehlídkách **Beaty Rajské**
Dany Dobřichovské

- choreografie tanečních vystoupení na reprezentační plesy
- RÁDIA VYSOČINA
- 2007(Piráti z Caribiku),2009(Peklo-čertice)