

KRISTON-MÓDSZER TRÉNERKÉPZÉS: KRISTON INTIM TORNA NŐKNEK | KRISTON INTIM TORNA FÉRFIAKNAK | KRISTON GYAKORLÓÓRA

Kriston Intim Torna: Folyamatos becsatlakozási lehetőség 2025.08.04-ig, anatómia vizsgával 2025.08.18-ig (Legkorábban lehetséges végzés: 2025.12.15.)

Kriston Gyakorlóóra: Folyamatos becsatlakozási lehetőség 2026.09.07-ig.

Király utca 14. I./5., Egészségműhely

Kedves Jelentkező!

Örülök az érdeklődésednek a Kriston-módszer iránt. A **Kriston Intim Torna trénerképzés** során a **Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak és Kriston Kislányoknak és/vagy Kisfiúknak** oktatására szerezheted meg a szakmai tudást, továbbá lehetőség van rögtön **jelentkezni a Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy férfiaknak** modul trénerképzésére is. A képzéssel egy sikeres, egyedülálló eljárást, bizonyítottan hatékony módszert sajátíthatsz el, mely segíti az embereket egészségükben, boldogulásukban. Szeretném számodra bemutatni a képzés folyamatát, hogy a legjobb döntést hozhasd a jövőd kapcsán. A Kriston trénerok azonos módon, azonos anyagot oktatnak színes személyiségük tolmácsolásával. A módszer 39 év alatt összegyűlt tapasztalatát adják tovább a legfejlettebb formában. Erre készítelek föl, ha kedvet kapsz a közös úthoz!



Egy finn hallgatóm szerint a Király utcai műhely egy sziget a világban, ahol nagy dolgok születnek. Egy tréner tanítványom úgy fogalmazott a képzésen átélt élmények, változások kapcsán, hogy „El Camino a Király utcában”. Innen születhetsz ki te is Kriston trénerként!

TARTALOMJEGYZÉK

I.	A módszerről	3. oldal
II.	A Kriston Intim Torna modulról	5. oldal
III.	Trénerképzés folyamata	6. oldal
IV.	Trénerképzés után, a tréneri hálózat	11. oldal
V.	Trénerképzés ára	12. oldal
VI.	Kriston Gyakorlóóra modulról	14. oldal

I. KRISTON-MÓDSZER

A Kriston-módszert 1986 óta fejlesztem. 39 év alatt nagy utat tett meg: 32 ezer embert oktattam, a könyveim több mint 200 ezer példányban fogytak el eddig és kialakult a módszert oktatók tréneri hálózata.

A Kriston-módszer egy önfejlesztő módszer, az alhas szerveinek funkciójavítására mindkét nem számára, óvodáskortól idős korig terjedően. A módszer hidat képez az oktatás, a szexológia, a sporttudomány és az egészségkultúra területei között. A Kriston trénernek különleges tudást adnak tovább, amivel segítenek a környezetükben élőknek egy jobb életminőség elérésében. Olyan témában nyújtanak ismereteket, aminek kapcsán a történelem folyamán nem volt illő a tanítás, a tabu volt a jellemző. A módszer egyik mottója ezzel szemben sokat elárul a módszerről: **TABU HELYETT ÖRÖM**. A Kriston tréneri tevékenység a trénernek számára is örömet nyújt, ami jelentősen hozzáad az oktató egészségéhez. A Kriston trénernek úttörő munkát végeznek. Aktívan tesznek az emberek jobblétéért, ami egyaránt fontos a nők, férfiak és gyerekek számára!

A módszert egy olyan megnevezéssel együtt találtam ki, melyet mára nincs olyan ember hazánkban, aki ne hallott volna: **intim torna**. A kifejezés sem magyar, sem idegennyelven nem létezett korábban. Annyira sikeres lett a módszer, hogy mára sokan próbálják hasonlatossá tenni ahhoz szolgáltatásukat. A hasonló név azonban eltérő eljárásokat takar. A beazonosíthatóság érdekében 2004 óta Kriston Intim Torna név alatt oktatok az addig intim torna név alatt futó tanfolyamot, mely egyre nagyobb sikernek, elismerésnek örvend. A folyamatos fejlesztésnek köszönhetően 2021-ben egy újabb nagy átalakulás történt és a Kriston-módszer egy különböző modulokból álló, összetett módszerré strukturálódott, melynek a Kriston Intim Torna modul az alappillért alkotja. A **Kriston-módszer moduljai** (különböző tanfolyami változatok) az ábrán láthatóak. A tréneri szintű elsajátítás után modulonként változó, hogy személyes és/vagy online, egyéni és/vagy csoportos formában oktathatók-e az együttműködés ideje alatt.

A Kriston-módszer **könyvben** megjelent verzióját számos neves, elismert szakember szaklektorálta: Dr. Bálint Sándor-nőgyógyász, Dr. Czeizel Endre - genetikus, Lux Elvira-szexológus, Dr. Freinkl Róbert - anatómus, Dr. Demeter János - nőgyógyász, urológus, Dr. Varga Imre - urológus, Dr. Szüle Endre - urológus, Dr. Székely Andrea Dorottya - anatómus, Dr. Ritter László - proktológus, Dr. Simon Zsolt - urológus, Dr. Kopa Zsolt - urológus, andrológus, Kletner Anikó - szexológus, Fülöp Ildikó - gyógytornász. Írtam két **tantervet** az Oktatási Minisztérium és az Egészségügyi Minisztérium jóváhagyásával.

A szexológia tantárgy részeként oktatott ismeretanyag lett a Kriston-módszer az Universidad Simon Bolivar Andina Egyetemen Ecuadorban. A Debreceni Orvostudományi Egyetem Holisztikus/Integratív Medicina Speciális Kollégium magyar és angol nyelvű akkreditált tananyagának része a Kriston-módszer. Oslo mellett 2014 és 2021 között oktattuk a „Kriston-módszer az óvodában” programunkat. Diákprogramunk egyedülálló ismereteket kínál.

Egyetemeken több szakdolgozat íródott a módszerből. Varga Gabriella a Károli Gáspár Egyetem pszichológia tanszékén mutatta ki dolgozatában, hogy jelentős szorongáscsökkenést érünk el a tanfolyam alatt. Lukács-Sára Réka, a Babes-Bolyai Tudományegyetem gyógytornász szakon végzett hallgatója szakdolgozatában kimutatta a módszer komplex élettani hatását az intim tünetek megszüntetésében. Továbbá születtek még dolgozatok a témában a Debreceni Tudományegyetemen, a Szegedi Tudományegyetemen, a Pécsi Egészségtudományi Egyetemen, a Semmelweis Egyetemen, az ELTE-n, a Miskolci Tudományegyetemen, de még Indiában a SVYASA egyetemen is. Több tréneri záródolgozat foglalkozott a módszer nemzetközi versenytárselmzésével: például egy 2018-as dolgozat 12 különböző országban élő nők visszajelzései alapján mutatta ki, hogy a Kriston tréninghez hasonló nem létezett az ő országaikban. Ehhez hasonló dolgozat készült Angliában, Németországban, Lengyelországban, Dániában, Hollandiában, Norvégiában és Ausztriában is.

Célunk, hogy a Kriston-módszer **eredményeit** vizsgálatokkal támasszuk alá. Korábban kutatást végeztünk a Szent Rókus Kórházban, ahol egyedülálló nőgyógyászat-urológiai önrehabilitációs programot állíthattam össze egy orvosi team kérésére (1998-2007-ig), melyet az egészségügy átalakításáig sikerrel működtettem. Erről így nyilatkozott Dr. Demeter János, aki urológus, szülész-nőgyógyásként felkért erre a feladatra: „**Kriston Andreát** rendszerteremtő munkájának és ettől elválaszthatatlanul az intim torna hatékonyságának elismeréseképpen a Magyar Urológus Társaság által is támogatva a **Magyar Nőorvos Társaság Nőgyógyászat-urológia Szekciója 1999-ben vezetőségi tagjai közé választotta**. A szekció egyes orvosai a kezdetektől részt vesznek az intim torna trénerképzés elméleti anyagának összeállításában és oktatásban. A kezdeményezés egyedülállónak tekinthető az egész világon.” Kutatásaimban támogatott a Magyar Sporttudományi Társaság, melyen belül a Egészségműveltségi Szakbizottság elnöke voltam.

A Debreceni Urológiai Klinikával végeztünk hatásvizsgálatot 2010-től kezdődően, ahol jelenleg az Urológiai Klinika egyik ajánlott önrehabilitációs eszköze a Kriston-módszer. Az együttműködés eredménye több szakmai publikáció: Benyó Mátyás - Kriston Andrea - Herman Andrea - Nagy Éva - Lőrincz László - Flaskó Tibor: Kriston Intim Torna hatékonyságának vizsgálata utánkövetéssel; EAU 10th Central European Meeting, Bratislava: Effect of conservative treatment methods on quality of life after radical prostatectomy (RP); Oktatott gátizomtorna (Kriston Intim Torna) hatása vizelettartási zavarra és szexuális funkcióra.

Kriston Intim Torna nőknek

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni óra

Kriston Gyakorlóóra nőknek

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni, csoportos óra

Kriston Gésák titka

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni

Kriston Gólyatréning

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni

Kriston Kislányoknak

Személyes: egyéni óra

Kriston Lány Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Fiú Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Kislányoknak

Személyes: egyéni óra

Kriston Gyakorlóóra férfiaknak

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni, csoportos óra

Kriston Gészák titka

Tréner számára jelenleg még nem oktatható

Kriston Intim Torna férfiaknak

Személyesen: egyéni & csoportos óra
Online: egyéni óra

Kriston Beszélgetés

Személyesen: egyéni óra
Online: egyéni óra

Kriston Fitness

Tréner számára jelenleg még nem oktatható

- II. A KRISTON INTIM TORNA MODUL** trénerképzésen attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak a szükséges módszertant elsajátítani, de megtanulhatod egyszerre mindkét nem modulját is, duó modul formájában. Ez utóbbi esetben **ajándékként kapod a KRISTON GYAKORLÓÓRA nőknek és/vagy férfiaknak trénerképzést**. A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 325 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 420 órá.

NŐI MÓDSZERTAN ALKALMAZÁSI TERÜLETEI:

- Kriston Intim Torna nőknek (17 éves kortól): személyesen egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos formában, vagy egyénileg online
- Kriston Kislányoknak (3 éves kortól személyes egyéni óra)
- Önfelkészítés a következő területekre terjed ki: kismamáknak tudatos gátvédelem a szülés előtt, szülés után, gátmetszés elkerülésének a lehetősége, műtét utáni önrehabilitáció, szexuális élet minőségének javítása, egészséges menstruáció, tünetmentes menopauza, záróizmok karbantartása, gáti vénatágulatok megelőzése, alhasi szervek funkciójának védelme, funkciófejlesztése.
- Önrehabilitáció: Vizeletinkontinencia több típusa, szél-, székletinkontinencia, tág hüvely, aranyér, szeméremtájéki vénatágulatok, hormonszintek javítása, megfogantatási elősegítése, endometriózis, PCOS, ciszta, mióma, száraz hüvely, libidóhiány, orgazmus hiánya, vetélési hajlam, várandósság és szülés utáni gáti tünetek, vaginizmus, dyspareunia, méheltávolítást követően, bélkivezetés, katéter esetén, menstruációs rendellenesség, nőgyógyászati polip, méhszáj elváltozás, méhszájseb, hüvely-, hólyaggyulladás, sipoly, végbélbepedés, székrekedés, gáti nyálkahártya sorvadás, stb.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén

FÉRFI MÓDSZERTAN ALKALMAZÁSI TERÜLETEI:

- Kriston Intim Torna férfiaknak (17 éves kortól): személyesen egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos formában, vagy egyénileg online
- Kriston Kifutóknak (3 éves kortól személyes egyéni óra)
- Prevencióra: magömlés egészséges kontrollja, libidó erősítése, potenciavédelem, egészséges tesztoszteronszint elősegítése, alhasi szervek funkcióvédelme, funkciófejlesztése, prosztata egészségőrzése, termékenység fokozása, záróizmok karbantartása, hímvessző méretének növelése, altesti vénatágulatok megelőzése, egészséges bélműködés, szexuális egészségfejlesztés.
- Önrehabilitáció: korai magömlés, késői magömlés, magömlés hiánya, alacsony spermiumszám, alacsony tesztoszteronszint, megfogantatási képesség fokozása, aranyér, herevéna-tágulat, altesti sérv, prosztatagyulladás, prosztatamegnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás, kismencedei fájdalom szindróma, felnőttkorban kialakuló fitymaszűkület, végbélbepedés, szorongásból származó szexuális diszfunkció, pénisz bőrét érintő elváltozások, székrekedés, vizelet-, szél-, székletinkontinencia, stb.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén

III. A KRISTON INTIM TORNA TRÉNERKÉPZÉS FOLYAMATA

Folyamatos becsatlakozási lehetőség anatómia vizsgával 2025.08.18-ig, anatómia vizsga nélkül: 08.04-ig, képzési időszak vége: 2026.05.29.



1. SAJÁT ÉLMÉNY

A trénerképzés elvégzéséhez szükséges **részt vened egy Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak tanfolyamon**, hogy megtapasztald a módszert a gyakorlatban és áteld mindazt, amit majd trénerként a hallgatóidnak nyújtasz. Amennyiben női modulra jelentkezel, úgy csak a női tanfolyamon kell részt vened, amennyiben férfira, úgy csak a férfi tanfolyamon, amennyiben duóra, úgy mindkét nemnek szóló tréningen. A legtöbbben már a jelentkezés előtt ezt megtették, de ha neked erre még nem volt alkalmad, a **képzési időszak alatt ezt bepótolhatod**. Lehetőség van a saját élményű tréningeken való részvételre Kriston Andreánál a szerződéskötést követően bármikor, ugyanis Kriston Andrea összes, a trénerképzésnek megfelelő modulból tartott tanfolyama a képzési időszakon belül díjmentesen látogatható. Továbbá saját élményű tréning önköltséges formában bármely trénernél végezhető: www.intimtorna.hu. Saját élményű tréningnek beszámítjuk, ha az elmúlt 2 évben vettél részt Kriston Intim Torna tanfolyamon és ezt igazolni tudod egyéni mozgásprogrammal. (női/férfi modul: 18 óra, duó modul: 36 óra)

2. JELENTKEZÉS, SZERZŐDÉS

Téged keresünk a tréneri hálózatba, ha a következő tulajdonságokkal rendelkezel:

- korrekt vagy
- szívesen segítesz másokat
- könnyen kommunikálsz, szívesen adod tovább a hasznos ismereteket
- figyelmes vagy
- kitartó vagy, hajlandó vagy erőfeszítésre
- megértő vagy magaddal és másokkal szemben is
- hajlandó vagy tanulni és szívesen fejleszted magad
- van üzleti érzéked, vagy szívesen tanulsz
- hosszú távra tervezel

Ezen tulajdonságok azok, melyek segítik a trénereket a trénerképzés hatékony elvégzésében, illetve hosszú távon a sikeres munkában.

Nem problémamentes oktatókat keresek, hanem akik hajlandóak tenni magukért, és ebben másoknak is szívesen segítenek.

Jelentkezési előkövetelmény:

- érettségi

Jelentkezés esetén kérlek küldd el a következőket e-mailben:

- jelentkezési lap
- kitöltött önéletrajzi sablon, friss fotó, legmagasabb iskolai végzettséged igazolásának másolata
- anatómia vizsga igazolása* (lásd 7. oldal)

Ezt követően visszajelzünk a jelentkezésed kapcsán, és értesítünk a további részletekről. *Tervezett létszám: maximum 25 fő*

A képzési szerződés része, hogy megismered és elfogadod a jövőbeli együttműködésünk kereteit képező együttműködési és szolgáltatási szerződéseket, melyek tartalmazzák a Kriston tréner, illetve a hálózat működését. Így adódik lehetőségünk az azonos minőségű oktatásra.

3. ANATÓMIA-ÉLETTAN

A tantárgy előadásai **online** formában lesznek elérhetőek és a vizsga is online fog zajlani. A tárgy oktatója egy általunk kijelölt anatómia tanár, így a vizsgáztatásért is ő felelős.

A **sikeres** anatómia-élettan **vizsga előfeltétele a személyes oktatás megkezdésének.**

A felkészülést hanganyagokkal, írásos összefoglalóval és tételsorral támogatjuk.

A vizsgára, a tanárunkkal előre egyeztetett időpontokban van lehetőség.
A vizsga sikeres teljesítésének végső határideje 2025.09.01.

Az első vizsga ára a trénerképzés árában benne van. A pótvizsgák ára bruttó 20.000 Ft / alkalom, mely az anatómia tanárnak külön fizetendő.

*Amennyiben humán **anatómia - élettan vizsgával már rendelkezel, úgy kérvényezheted annak beszámítását.** Ehhez kérek, hogy mellékelj az erről szóló igazolást a jelentkezési lapodhoz: leckekönyv és/vagy végzettség igazolása, melynek előfeltétele volt az anatómia vizsga.

(női/férfi modul: 25 óra, duó modul: 25 óra)

4. KÓRÉLETTAN

A tantárgy előadásai **online** formában lesznek elérhetőek. A vizsga a személyes oktatási blokk első reggelén, írásbeli formában lesz.

A **sikeres** kórélettan **vizsga előfeltétele a többi tantárgy vizsgájának megkezdéséhez.**

A tantárgy témakörei:

Anatómia
Urológia
Proktológia
Szülészeti, nőgyógyászat
Mentálhigiéne
Szexológia
Andrológia
Szülészeti
Pszichológia
Kriston-módszer elmélete, gyakorlata
Edzés-módszertan

A sikeres vizsgát jegyzettel, tételsorral és 1 csoportos, opcionális konzultációval segítjük.

Az írásbeli vizsga időpontja: 2025.09.08.

(női/férfi modul: 30 óra, duó modul: 40 óra)

5. SZEMÉLYES OKTATÁS

A személyes oktatás tömbösítve kerül megszervezésre. Személyesen oktatott tantárgyak a Kriston-módszer hármasszempontjának átadását szolgálják:

- Mozgásmódszertan: mozgástanítás elmélete és gyakorlata (női/férfi modul: 75 óra, duó modul: 105 óra)
- Pszichoszomatika: testi-lelki közérzetet befolyásoló gondolkodási struktúra (női/férfi modul: 55 óra, duó modul: 62 óra)
- Gyakorlatvezetés 1. része: elmélet & gyakorlat, a tantárgy 2. része online folytatódik, hospitálások (női/férfi modul: 70 óra, duó modul: 100 óra)
- A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 325 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 420 órás.

Az oktatás helyszíne: **Kriston Egészségműhely**

1061 Budapest, Király u. 14. I./5.

(Deák tértől 150m-re)

Hiányzás legfeljebb a foglalkozások 10%-áról lehetséges, az online oktatást is beleértve, de az intenzív tudásátadás miatt egyáltalán nem ajánlott.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
09.01.	09.02.	09.03.	09.04.	09.05.	09.06. 08:30 - kb. 17:00 saját élményű tréning női	09.07. 08:30 - kb. 18:30 saját élményű tréning női
09.08. 10:00 - 17:30 kórélettan vizsga + módszertan női & férfi	09.09. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	09.10. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	09.11. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	09.12. 08:00 - 17:30 módszertan női	09.13. 08:00 - 17:30 módszertan férfi	09.14. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női
09.15. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	09.16. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	09.17. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	09.18. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	09.19. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika férfi	09.20. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi	09.21. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi
09.22. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: férfi	09.23. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: férfi	09.24. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: férfi	09.25. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: férfi	09.26.	09.27.	09.28.

6. ONLINE BLOKK (ZOOM)

Gyakorlatvezetés tantárgy 2. része | Kriston Kislányoknak és/vagy Kriston Kisfiúknak modulok | egyéni óra módszertana | online egyéni óra módszertana | speciális esetek módszertana | egyéni program grafok

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
09.29.	09.30.	10.01. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	10.02.	10.03.	10.04.	10.05.
10.06.	10.07.	10.08. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	10.09.	10. 10.	10.11.	10.12.
10.13.	10.14.	10.15. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	10.16.	10.17.	10.18.	10.19.
10.20.	10.21.	10.22. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	10.23.	10.24.	10.25.	10.26.
10.27.	10.28.	10.29. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	10.30.	10.31.	11.01.	11.02.
11.03.	11.04.	11.05. gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	11.06.	11.07.	11.08.	11.09.
11.10.	11.11.	11.12. 18:00 – 20:00 gyerek módszertan női & férfi	11.13.	11.14.	11.15.	11.16.
11.17.	11.18.	11.19. 18:00 – 20:00 egyéni óra módszertan női & férfi	11.20.	11.21.	11.22.	11.23.
11.24.	11.25.	11.26. 18:00 – 20:00 speciális esetek női & férfi	11.27.	11.28.	11.29.	11.30.
12.01.	12.02.	12.03. 18:00 – 20:00 online módszertan női & férfi	12.04.	12.05.	12.06.	12.07.

7. HOSPITÁLÁS

A hospitálás óralátogatást jelent, ami abban különbözik a saját élményű tréningtől, hogy ekkor megfigyelőként veszel rajta részt. A Gyakorlatvezetés tantárgy utolsó személyes órája után **modulonként 2 tanfolyamot** szükséges hospitálni, az egyiket Gyakorlatvezetés vizsga előtt, a másikat pedig az után. Hospitálásról a hiányzás nem megengedett. A hospitálásra szükség esetén online is van lehetőség, melynek feltétele az együttműködési és szolgáltatási szerződések megkötése.

8. ZÁRÓDOLGOZAT, HÁZI NAPLÓ

- **1 záródolgozat és 1 házi napló készítése** szükséges a trénerképzés elvégzéséhez. Amennyiben duó modulra jelentkezel, úgy összesen 1 db záródolgozat és 1 db házi napló készítése a követelmény. Ha nem lenne témád, ami a trénerképzés során figyelmed középpontjába kerül - ami nem valószínű -, úgy mi tudunk ajánlani olyat, amivel újat teszel le az asztalra. Igény esetén kutatómódszertani előadást szervezünk. A kidolgozás során felmerült kérdéseket előre egyeztetett időpontban, 2 alkalommal 20 perces időkeretben, konzultáció keretében van lehetőség megbeszélni. Az elmélyült munka jelentős specializálódást segít számodra. (női/férfi modul: 40 óra, duó modul: 40 óra)
- Házi napló a megváltoztatott életviteled regisztrálását jelenti 10 héten át. (női/férfi modul: 12 óra, duó modul: 12 óra)

9. VIZSGA

A **vizsgák előre egyeztetett időpontban** történnek online (a kórélettan vizsga kivételével). A modul zárását követően minden hallgatóval írásban egyeztetünk 1 vizsgaidőpontot a személyes igényeket szem előtt tartva. Az összes vizsga szóbeli, Kriston Andreánál történik és legalább 95%-ot szükséges teljesíteni. Így mindenki magabiztosan kezdhet majd bele a tanításba és biztos lehet benne, hogy amit tanítani fog, az úgy jó, ahogy van! Segítségetekre leszünk a siker elérésében.

Amiből szükséges vizsgát tenned:

Anatómia - a személyes blokk megkezdése előtt kötelező, legkésőbb 2025.09.01.

Kórélettan - a személyes blokk első napjának reggelén írásbeli formában: 2025.09.08.

Módszertan & Gyakorlatvezetés - a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2026.05.29.)

Pszichoszomatika - a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2026.05.29.)

Zárávizsga - ennek feltétele az összes vizsga sikeres teljesítése, 2 hospitálás, házi napló és záródolgozat elektronikus és nyomtatott formában történő leadása. A zárávizsga a záródolgozat bemutatásából áll, illetve a gyerek és egyéni óra módszertanából.

A sikeres zárávizsga után már csak az együttműködési keretekre vonatkozó szerződések aláírása lesz hátra, melyek tartalmát már a képzés megkezdésekor megismered és már kezdheted is tréneri tevékenységedet. **A csoportos, szervezett képzés utolsó foglalkozása 2025.12.03-án lesz, így onnantól lehetséges a zárávizsga teljesítése.**

A Képző Intézmény (B/2023/000583) fenntartja azt a jogot, hogy a képzési, oktatási vagy működésüket érintő jogszabályváltozás esetén esetleges más követelményeknek, előírásoknak való megfelelés érdekében a képzéssel kapcsolatosan adott előzetes tájékoztatást, illetve a közegészségügyi helyzet miatt a képzés időpontjait módosítsa.

IV. A TRÉNERKÉPZÉS UTÁN az együttműködési, illetve szolgáltatási szerződéseket írjuk alá, hogy elkezdhesd a tréneri tevékenységedet. Azon hallgató, aki nem végezte el a trénerképzést / nem tett belőle sikeres záróvizsgát / nem vált aktív trénerre, nem használhatja fel semmilyen tevékenysége során az elsajátított ismeretanyagot. Ezen trénerképzés kizárólag a Kriston-módszer oktatásra felkészítő trénerképzés. A Kriston trénerek **máshova nem sorolt oktatási tevékenységként** végzik az oktatást.

Szellemi tulajdon: A Kriston-módszer különböző moduljai, így a trénerképzés anyaga is szerzői tevékenység eredménye. A végzett tréner az elsajátított módszert csak teljes egészében oktathatja, nem építheti más módszerbe, nem nevezheti másképp, nem adhatja tovább azon célból, hogy mások is oktathassák.

Az oktatás feltételei: A végzett tréner a következő feltételek teljesülése esetén oktathat: sikeresen záróvizsga, aláírt szerződések, aktív státusz, befizetett jogdíjak, legalább két évente a kötelező éves továbbképzésen való részvétel, 5 évente sikeres vizsgamegújítás.

Passzív státusz: Amennyiben valamilyen okból háttérbe szorul tréneri tevékenységed, úgy kezdeményezheted a passzív státuszt, ami alatt az együttműködésünk nem szűnik meg, de nem vonatkoznak rád az aktív státuszhoz kapcsolódó köteleességek (például vizsgamegújítás, szolgáltatási és szerzői jogdíj, stb).

Jogdíjak: A tréneri hálózat működésének segítségét biztosítja. A tréner jogdíjakat fizetnek a módszer használatáért cserébe, melyek fél évente fizetendők. 1 évre vetített összege a jelenlegi trénerképzés szempontjából releváns modulok után:

Kriston Intim Torna nőknek vagy férfiaknak, illetve Kriston Kislányoknak vagy Kislányoknak: összesen 1 évre a javasolt régiós tanfolyami ár 6-szorosa
Kriston Intim Torna nőknek és férfiaknak, illetve Kriston Kislányoknak és Kislányoknak: összesen 1 évre a javasolt régiós tanfolyami ár 7-szerese (duó)
Külföldön oktató trénerkedvezményt kapnak a teljes jogdíj összegéből a külföldi weboldal elkészüléséig, azután pedig a fenti számítás érvényes rájuk is.

Továbbképzés: Azért, hogy minden tréner értesüljön a módszer fejlődéséről és a legfrissebb tudást adhassák át a hallgatóiknak, segítve őket, hogy megtartsák motivációjukat és új szakmai ismeretekkel gazdagodjanak, minden évben továbbképzést szervezünk a tréner számára, melyen a részvétel legalább két évente kötelező és online is lehetséges.

Vizsgamegújítás: Azért, hogy a tréner hallgatói biztonságban érezhessék magukat és biztosan a legjobb szakmai tudást kapják, a trénernek 5 évente kötelező megújítani vizsgáját modulonként. Így biztosítjuk a Kriston-módszer azon jellemzőjének teljesülését, hogy azonos név alatt, azonos tartalom kerül átadásra.

A trénernek járó szolgáltatások: A módszer és a tréner érdekében biztosítjuk: központi marketing, központi Facebook, Instagram és weboldal üzemeltetése (külföldi weboldal fejlesztés alatt), a központi weboldalon külön felület minden tréner számára, hogy tanfolyamát hirdethesse és szervezhesse, jelentkezési, foglalási rendszer, hallgatóknak hanganyag biztosítása. Megjelenésekhez tartalmi és vizuális támogatás. A szakmai továbbképzés és Kriston Andreánál a hospitálás aktív tréner számára díjmentes, melyre rendszeresen, a szükséges feltételek mellett online is biztosítunk lehetőséget. Igyekszünk szakmailag folyamatosan fejlődni, ami érdekében konferenciákra járunk, felmérésekben, kutatásokban veszünk részt. Kibontakozási lehetőséget biztosítunk további modulok elsajátításának lehetőségével: lásd 3. oldal. Szakmai közösséget tartunk fenn a trénernek, ahol mind egymástól, mind Kriston Andreától szakmai támogatást kapnak. Közösségi, önfejlesztő programokat szervezünk a tréner számára, illetve számos további szolgáltatást nyújtunk számukra, mely a szolgáltatási szerződésből részletesen megismerhető.

V. A **TRÉNERKÉPZÉS ÁRA** attól függően alakul, hogy egy modult (női vagy férfi), vagy duó modult (női & férfi) szeretnél tanulni, illetve, hogy a Kriston Gyakorlóórát is el szeretnéd-e sajátítani. Lehetséges opciók:

- A) Kriston Intim Torna **nőknek** & Kriston Kislányoknak
- B) Kriston Intim Torna **nőknek** & Kriston Kislányoknak & Kriston **Gyakorlóóra** nőknek
- C) Kriston Intim Torna **férfiaknak** & Kriston Kisfiúknak
- D) Kriston Intim Torna **férfiaknak** & Kriston Kisfiúknak & Kriston **Gyakorlóóra** férfiaknak
- E) **Duó:** Kriston Intim Torna nőknek & Kriston Kislányoknak & Kriston Intim Torna férfiaknak & Kriston Kisfiúknak & Kriston Gyakorlóóra nőknek & Kriston Gyakorlóóra férfiaknak

Amennyiben női és férfi módszert is szeretnél oktatni egy lendületből, akkor arra most jó lehetőség van. A módszer komoly segítséget jelent mindkét nemnek, ezért ez egy szép küldetés. További előnye, hogy rögtön egy új piacot nyersz a tevékenységedhez, elegendő egy záródolgozat, és plusz a kedvezményes árhoz további kedvezményként ingyen vehetsz részt a Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak modulok trénerképzésén, a megtanult elemek emelt szinten történő rendszeres gyakoroltatására. Ez rendszeres órátartásra nyújt lehetőséget, akár online is, melyet nagyon szeretnek a hallgatóink, és sokat segítesz vele az egyedül nehezen gyakorlóknak.

A képzési összeg tartalmazza az oktatást, konzultációkat, jegyzeteket, házi naplót, elméleti-, módszertani-, záróvizsga díjait (anatómia vizsgából 1 db, mindegyik másik tantárgyból 2 vizsga ingyenes, a pótvizsga nettó 35.000 Ft). A záróvizsga egyes elemeinek pótlása is új vizsgának minősül, melyek díjmentesen lehetséges száma szintén 2. Minden tantárgy esetében 3 vizsgára van lehetőség.

modul	női modul	férfi modul	duó modul	Kriston Gyakorlóóra
tartalma	Kriston Intim Torna nőknek Kriston Kislányoknak <i>+ képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	Kriston Intim Torna férfiaknak Kriston Kisfiúknak <i>+ képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	Kriston Intim Torna nőknek Kriston Kislányoknak Kriston Intim Torna férfiaknak Kriston Kisfiúknak Kriston Gyakorlóóra nőknek Kriston Gyakorlóóra férfiaknak <i>+ képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy Kriston Gyakorlóóra férfiaknak

modul	női modul	férfi modul	duó modul	Kriston Gyakorlóóra
ára	bruttó 1.200.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	bruttó 1.200.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	bruttó 1.650.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	1 modul esetén: bruttó 290.000 Ft <i>ha most jelentkezel és 2026.12.11-ig teljesíted, akkor 1 év jogdíjmentesség (későbbiekben: 1 modul 360.000 Ft)</i>
fizetési opciók	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 500.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 350.000 Ft - 2025.07.31-ig 3. 350.000 Ft - 2025.09.01-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 500.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 350.000 Ft - 2025.07.31-ig 3. 350.000 Ft - 2025.09.01-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 650.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 500.000 Ft - 2025.07.31-ig 3. 500.000 Ft - 2025.09.01-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 2 részletben az alábbiak szerint: 1. 190.000 Ft - 2025.07.31-ig 2. 100.000 Ft - 2025.09.01-ig

Azon régi hallgatók, akik már részt vettek a trénerképzésen, de abból vizsgát nem tettek, a trénerképzésen újra részt tudnak venni, mely esetben az árból 40% kedvezményre jogosultak.

Egy év jogdíjmentesség

Hallgatóinkat segítjük a sikeres vizsgák elérése érdekében óralátogatások biztosításával, online konzultációkkal, tanulást támogató jegyzetekkel!

- Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2026.06.01-től 2027.05.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült tréner, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a záróvizsgát és megkötik a szükséges megállapodásokat.
- Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2027.01.01-től 2027.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült tréner, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a vizsgát és megkötik a szükséges kiegészítő megállapodást.

A Kriston-módszer jelentős életminőség változást nyújt tréneri hallgatóinknak. Visszajelzések szerint a tréner, szinte kivétel nélkül ismét a képzés mellett döntenének, csupán saját életük miatt is. A végzett oktatók rendszeresen tapasztalják a pozitív visszajelzéseket, melyek jelentősen hozzáadnak a hasznosság érzéséhez, hiszen tudásukkal többé tudják tenni a környezetüket. A trénerképzésért és annak során hozott erőfeszítés hosszútávon nyújtja számukra az örömet.

VI. GYAKORLÓÓRA MODUL

Amennyiben a gyakorlóóra modult is elsajátítod, úgy az alapképzés kiegészítéseként tanulhatsz nőit, férfit, illetve duót. A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 25,5 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 30 órás. *Tervezett létszám: maximum 25 fő*

Képzési időszak: **2026.09.09. - 2026.12.11.**



Kriston Gyakorlóóra nemenkénti bontásban:

Célja a vegetatív idegrendszer feszültségének csökkentése, intim izmok erejének fokozása és a hormonkeringés növelése. Ez egy olyan „fitness” óra, ami csak az alhasra, medencekörnyéki izmokra hat. Ide olyan hallgatók járnak, akik már voltak a tréningen, és ezért a mindennapos gyakorlást hatékonyabb edzéssel kívánják kiváltani. Az órai mozgásanyag komoly élettani hatással bír, jóval színesebb, szórakoztatóbb és intenzívebb, mint az otthoni gyakorlatsor.

Kik tartanak rá igényt:

- akik szeretnék többet kapni a megtanult elemekre építve
- akiknek nehézség az egyéni, otthoni gyakorlás
- műtötteknek, a felépülés elősegítésére (pl. prosztata, mell, méh, bél)
- szexuális egészség karbantartására, javítására
- önfejlesztésre
- kismamáknak
- 60+ korosztály
- vegyes csoportban: kismamák, prevenció és önrehabilitációs céllal, idősek
- különböző intim tünetekkel rendelkezők számára: szülés után, megfogantatást elősegítő céllal

Feltétele:

Sikeresen teljesített Kriston Intim Torna trénerképzés
Szerződések megkötése

Kriston Gyakorlóóra éves szerzői jogdíja:

Kriston Gyakorlóóra nőknek vagy férfiaknak: összesen 1 évre a javasolt régiós alapóra árának (1 fő, 30 perc) 60-szorosa,
például 2025-re a magyar régióban összesen 84.000 Ft.

Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak: összesen 1 évre a javasolt régiós alapóra árának (1 fő, 30 perc) 70-szerese,
például 2025-re a magyar régióban összesen 98.000 Ft.

Vizsga

2026.12.11-ig szükséges levezgázni a Gyakorlóóra modulból. A vizsga szóban történik Kriston Andreánál és 95% felett számít sikeresnek.

Egy év jogdíjmentesség

2027.01.01-től 2027.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerok, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen elvégzik a modul trénerképzését és megkötik a modul oktatásához szükséges kiegészítő megállapodást.

10. Saját élmény: Az online elérhető Kriston Gyakorlóóra lehetőségek közül 2 különböző alkalom kötelező. Az órákra lehet élőben is csatlakozni, illetve 2 napig visszanézhetőek. Női és férfi modul esetén is elég a női gyakorlóórákon való részvétel. (női/ferfi modul: 1 óra, duó modul: 1 óra)

11. Online oktatás: Időpontok a táblázat szerint. (felkészüléssel együtt női/ferfi modul: 24 óra, duó modul: 27 óra)

12. Hospitálás: A felsorolt (tervezett) online lehetőségek közül 6 különböző alkalom kötelező. Az órákra lehet élőben is csatlakozni, illetve 2 napig visszanézhetőek. Női és férfi modul esetén is elég a női gyakorlóórákon való hospitálás. (női/ferfi modul: 3 óra, duó modul: 3 óra)

13. Vizsga: 2026.12.11-ig szükséges levizsgázni a Gyakorlóóra modulból egyénileg egyeztetett időpontban.

A képzési időszakon belül a gyakorlóóra trénerképzésben résztvevő hallgatóknak a Kriston Gyakorlóórák szabadon látogathatóak.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
09.07. 19:55 – 20:25 saját élmény	09.08.	09.09.	09.10. 19:55 – 20:25 saját élmény	09.11.	09.12.	09.13.
09.14. 19:55 – 20:25 saját élmény	09.15.	09.16.	09.17. 9:55 – 20:25 saját élmény	09.18.	09.19.	09.20.
09.21. 19:55 – 20:25 saját élmény	09.22.	09.23. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	09.24. 19:55 – 20:25 hospitálás	09.25.	09.26.	09.27.
09.28. 19:55 – 20:25 hospitálás	09.29.	09.30. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	10.01. 19:55 – 20:25 hospitálás	10.02.	10.03.	10.04.
10.05. 19:55 – 20:25 hospitálás	10.06.	10.07. 18:00 – 21:00 gyakorlóóra módszertana	10.08. 19:55 – 20:25 hospitálás	10.09.	10.10.	10.11.
10.12. 19:55 – 21:00 hospitálás + konzultáció	10.13.	10.14.	10.15. 19:55 – 21:00 hospitálás + konzultáció	10.16.	10.17.	10.18.
10.19. 19:55 – 21:00 hospitálás + konzultáció	10.20.	10.21.	10.22. 19:55 – 21:00 hospitálás + konzultáció	10.23.	10.24.	10.25.
10.26. 19:55 – 20:25 hospitálás	10.27.	10.28.	10.29. 19:55 – 20:25 hospitálás	10.30.	10.31.	11.01.

Kíváncsian várom, hogy velem tartasz-e ebben a nagyszerű munkában, aminek minden percében én is érzem, hogy igaz, jó ügyet szolgállok. Ez a munka **örömforrás**. Tudnád szenvedéllyel végezni? Tudnál ezért erőfeszítést hozni? Amennyiben igen, úgy várlak téged a világ egy jelentős szigetén, a Király utcában. Jelentkezz, ha erre alkalmasnak érzed magad és ha szeretnél egy eszközt, amivel hozzájárulhatsz az emberek elégedettségéhez. Bármilyen kérdésed van, szívesen válaszolunk.



Szeretettel,
Kriston Andrea
+36302121637
trener@intimtorna.hu