



KRISTON
intim torna®

A Kriston-módszer oktatói a tabu felszámolásában segítenek, hogy szégyen helyett az öröm legyen az iránytű. Ez a munka újabb örömteli célt adhat az életedhez, ami szenvedéllyel jutalmaz meg és egy különleges hivatáshoz segít.

AZ ÖRÖM TANULHATÓ ÉS TANÍTHATÓ!

Kedves Jelentkező!

Örülök az érdeklődésednek a Kriston-módszer iránt. A Kriston Intim Torna moduljainak oktatói szintű átadására ebben az évben is elindítom a Trénerképzést.

Szakmai és személyes változásokat hozó képzés kezdődik idén ősszel, melynek Te is részese lehetsz. Ahogy egy tréner tanítványom fogalmazott a képzésen átélt élmények, változások kapcsán: "El Camino a Király utcában, vagy egy finn hallgatóm szerint a Király utcai műhely egy sziget a világban, ahol nagy dolgok születnek.

A képzéssel egy bizonyítottan sikeres eljárást, a nemzetközi térben is egyedülálló, hatékony módszert sajátíthatsz el, mely segíti az embereket egészségükben, boldogulásukban.

A Kriston-módszert 1986 óta fejleszttem és 33 év alatt nagy utat tett meg. Mintegy 30 ezer embert oktattam, a könyveim 200 ezer példányban fogytak el eddig, és kialakult a Kriston-módszert oktatók tréneri hálózata. Kitaláltam egy megnevezést a módszeremhez, és mára nincs olyan ember hazánkban, aki ne hallott volna róla. Írtam két tantervet az Oktatási Minisztérium és a Egészségügyi Minisztérium jóváhagyásával.

Módszerem könyvben megjelent verziójának szaklektorai voltak: 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.

Eddigi eredmények:

A Kriston módszer eredményeit kutatásokkal törekszünk alátámasztani.

- Jelenleg a **Debreceni Urológiai Klinikával** végzünk hatásvizsgálatot 2010 óta, melynek eredménye több szakmai publikáció az egészségügyben: 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.
- **Jelentős szorongás-csökkenést érünk el a tréningeken**, melyet Varga Gabriella mutatott ki és foglalt össze szakdolgozatában a Károly Gáspár Református Egyetem pszichológia tanszékén. A Babes-Bolyai Tudományegyetem gyógytornász szakon végzett hallgatója, Lukács Sára Réka szakdolgozatában kimutatta a módszer komplexitását. A Kriston-módszer kapcsán szakdolgozat született még a Debreceni Tudományegyetemen, a Szegedi Tudományegyetemen, a Pécsi Egészségtudományi Egyetemen, a Semmelweis Egyetemen, az ELTE-n, a Miskolci Tudományegyetemen, és Indiában.
- **Külföldi tanulmányok a Kriston-módszer egyediségét is kimutatták**, pl.: „A 12 különböző országban élő trénerársam visszajelzései is a fent leírtakat támasztják alá, miszerint a Kriston tréninghez hasonló nincs az ő országukban.” - Kedmenecz Alexandra, Kanada.
- A szexológia tantárgy része lett a Kriston-módszer az Universidad Simon Bolívar Andina Egyetemen Ecuadorban.
- Oslo mellett 4 éve kezdtük a „Kriston-módszer az óvodában” programunk oktatását. Kamasz programunk egyedülálló ismereteket kínál.
- 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, a szakrendelő épületének a bezárásig sikerrel működtettem. Erről így nyilatkozott Dr. Demeter János, aki urológus, szülész-nőgyógyászként felkért erre a feladatra:
- **„Kriston Andrea rendszerteremtő munkájának és ettől elválaszthatatlanul az intimtorna 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 intimtorna 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 Kriston Intim Torna (KIT) Trénerképzés során a Kriston Intim Torna oktatására szerezheted meg a szakmai tudást, mely egy önfejlesztő módszer, az alhas szerveinek funkció javítására mindkét nem számára, óvodás kortól idős korig terjedően.

A módszer hidat képez az oktatás, a szexológia, a sporttudomány és az egészségkultúra területei között. A KIT 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 az ismeretátadás, és a tabu volt a jellemző.

Az INTIM TORNA nevet a módszeremhez én találtam ki, mely korábban nem létezett sem a magyarban, sem pedig más nyelvekben. Annyira sikeres lett a módszerem, hogy mára sokan próbálják hasonlatossá tenni szolgáltatásukat. A beazonosíthatóság érdekében 2004 óta Kriston Intim Torna név alatt oktatom a módszeremet, mely egyre nagyobb elismerésnek örvend.

Mit tanulhatsz a Kriston Intim Torna Trénerképzésen?

Attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak a szükséges módszertant elsajátítani, de megtanulhatod egyszerre mindkét nem modulját is.

Egy modul esetén (női vagy férfi módszertan) 300 órás a képzés, míg 2 modul (duó) esetén az átfedések, illetve a házinapló és a szakdolgozat miatt 390 órás.

Oktató tanárok:

Anatómia: Dr. Székely Andrea Dorottya, urológia: D. Simon Zsolt, proktológia: Dr. Ritter László, szülészet, nőgyógyászat: Dr. Bálint Sándor, mentálhigiéne: Escher Andrea, szexológia: Klettner Anikó, andrológia: Dr. Kopa Zsolt, szülészet: Novák Júlia, pszichológia: Dr. Andrek Andrea, Kriston-módszer: Kriston Andrea

Mit tartalmaz a Női módszertan?

- Egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos (kb. 30-50 fő) alkalmazás.
- Önfejlesztés a következő területeken: kismamáknak tudatos gátvédelem a szülés előtt, szülés után, gátmetszés elkerülésének a lehetősége, műtét utáni önrehabilitáció, szexuális élet minőségének javítása, egészséges menstruációért, tünetmentes menopauzáért, záróizmok karbantartására, gáti vénatágulatok megelőzésére, alhasi szervek funkciójának védelmére, fejlesztésére.
- Vizelet inkontinencia több típusa, szél-, széklet inkontinencia, tág hüvely, aranyér, szeméremtájéki vénatágulatok, hormonszintek javítása, megfogadás 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-, hólyag gyulladás, sipoly, végbélrepedés, székrekedés, melleltávolítás után.
- Gyerekekre alkalmazva.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

Mit tartalmaz a Férfi módszertan?

- Egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos alkalmazásra.
- Prevencióra: magömlés egészséges kontrollja, libidó erősítése, potenciavédelem, egészséges Tesztoszteronszint elősegítése, alhasi szervek funkcióvédelme, funkciófejlesztése, prosztatata 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, prosztata megnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás.
- Gyerekekre alkalmazva.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

Minden foglalkozáson vitalitást erősítő szemléletformálás történik.

A következő tulajdonságok azok, amik a Kriston-módszer Tréneireit segítik a sikeres munkában, illetve a Trénerképzés sikeres elvégzésében. Gondold át, hogy rendelkezelsz-e ezekkel:

- szívesen segítesz másokat
- könnyen kommunikálsz, szívesen adod tovább a hasznos ismereteket
- figyelmes vagy
- kitartó vagy
- van üzleti érzéked, vagy szívesen tanulsz
- hosszú távra tervezel
- szívesen fejleszted magad
- korrekt vagy.

Nem problémamentes oktatókat keresek, hanem olyanokat, akik megértők magukkal, másokkal, akik hajlandók tanulni, hogy tudásukat másokkal megoszthassák. A Kriston trénerek úttörő munkát végeznek, és a gyakorlatban hatékonyan tesznek az emberek jobb létéért.

A Kriston-módszer különböző moduljai, többek között a Trénerképzés anyaga is szerzői tevékenységem eredménye.

A KIT trénerek, máshova nem sorolt oktatási tevékenységként oktatnak. A végzett trénerek az elsajátított módszert csak teljes egészésként taníthatják, nem építhetik be más módszerbe, és nem használhatják fel külön az egyes elemeit.

Kriston Trénerként további modulok oktatására szerezhetsz lehetőséget a jövőben (ez a KIT alapmodul megszerzése után lehetséges):

- Óvoda pedagógusok akkreditált programjának oktatása (Kriston-módszer, pocaktorna .
- Diákprogram
- Kriston-módszer Gólya tréning szülésre, anyaságra felkészítő program
- Kriston-módszer Gyakorlóóra a vegetatív idegrendszerre és a gátra való hatással
- Kriston Fitness
- 60+program
- Szexuális egészséget célzó haladó tréning, Gésák titka
- Szexuális egészséget célzó haladó tréning, Gézák titka
- Speciális program vakoknak, siketeknek
- KITÁrulkozást segítő egyéni beszélgetés

Trénerképzést követő együttműködés:

A sikeres vizsgát tett trénerekkel együttműködési-, és védjegyhasználati szerződést írunk alá, ami az együttműködésünket szabályozza a hosszú távú sikeres együttműködés érdekében. Ezen szerződést megküldjük azoknak, akiknek a jelentkezését elfogadjuk, hogy a végleges döntés előtt mindenki tájékozódhasson. A védjegy éves összege Magyarország területén oktatók számára éves 150 e Ft-os, külföldön oktatóknak 250 e Ft (kivéve Magyarországtól nehezebb anyagi helyzetben lévő helyszínek/ egyedi megállapodás). Ezen összeg negyedéves bontásban fizetendő. Amennyiben elvégzed a trénerképzést, ugyanakkor nem kívánod oktatni a módszert, úgy természetesen nem írjuk elő a licenccdíj fizetését számodra. Passzív státuszt is kérhet a tréner arra az időre, amikor nem oktat.

Ekkor is mentesül a tréner licence díj fizetése alól. Ezt követően ismét kezdheted a tréneri tevékenységed, miután teljesítetted a szakmai és az adminisztratív feltételeket

Weblapunkon minden tréner külön felületet kap a KIT tanfolyamai szervezéséhez. Marketing tevékenységet fejtünk ki a módszer propagálására, kutatásokat végzünk, kiadványokat jelentetünk meg, hogy a kliensek könnyen trénerükre találjanak. Konferenciákon veszünk részt az eredményeink bemutatására. Szakmai továbbképzéssel, óralátogatásokkal, folyamatos konzultációs lehetőséggel segítjük a magabiztos tréneri tevékenységet. Hanganyag ingyenes letöltését biztosítjuk a tréner számára a hallgatóik otthoni gyakorlását megkönnyítve.

Időpontok (külföldieknek szóló részben távoktatási képzést lejjebb találjátok):

	Duó modul (női+ffi)	Női modul	Férfi modul
SAJÁT ÉLMÉNY(SÉT) Felmentést kapsz alóla, ha 2 évnél korábban voltál tréningen, és tréninglappal tudod igazolni.	1 női + 1 ffi KIT csoport látogatása szükséges. Ha voltál női csoportban, akkor férfi is kell, ha férfiban voltál, akkor női is. Legkésőbb 2019. 10. 04-ig bármelyik KIT trénernél. Választható órák: www.intimtorna.hu	1 női KIT csoport látogatása szükséges. Legkésőbb 2019. 10. 04-ig bármelyik KIT trénernél. Választható órák: www.intimtorna.hu	1 ffi KIT csoport látogatása szükséges. Legkésőbb 2019. 10. 04-ig bármelyik KIT trénernél. Választható órák: www.intimtorna.hu
ANATÓMIA konzultáció (nem kötelező) Ha nincs vizsgád (konzultáció skypon is lehetséges) Tételsort küldünk.	Konzultáció: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig.	Konzultáció: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig.	Konzultáció: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig.
ELMÉLET 1. Kórélettan	2019. 10. 4-6.	2019. 10. 4-6.	2019. 10. 4-6.
ELMÉLET 2. Pszichoszomatika	2019. 10. 18-20, 10.21-23.	2019. 10. 18-20.	2019. 10.21-23.
MÓDSZERTAN Mozgástanítás	2019. 10. 30-11.06.	2019. 10. 30-11. 02.	2019. 11.3-11.06.
GYAKorlat VEZetés elmélete, gyakorlata	2020. 01. 09-10. (korábban is teljesítheted: 2019. 11. 7-8.) +2-2 csoport hospitálás kötelező gyak.vez után szabadon választható időpontban.	2020. 01. 09-10. (korábban is teljesítheted: 2019. 11. 7-8.) +2 csoport hospitálás kötelező gyak.vez után szabadon választható időpontban.	2020. 01. 09-10. (korábban is teljesítheted: 2019. 11. 7-8.) +2 csoport hospitálás kötelező gyak.vez után szabadon választható időpontban.
Vizsga	Egyeztetett időpontban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat	Egyeztetett időpontban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat	Egyeztetett időpontban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat
Kriston Intimfitness (KMI) ha választottad, vagy duó esetén grátisz	2020. 06. 12-14. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2021. 06. 11-13.	2020. 06. 12-14. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2021. 06. 11-13.	2020. 06. 12-14. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2021. 06. 11-13.

*Hospitálás: óralátogatás, mely során megfigyelőként veszel részt

Részben távoktatás

tömbösítés, skype

	Duó modul (női+ffi)	Női modul	Férfi modul
SAJÁT ÉLMÉNY (SÉT) Felmentést kapsz alóla, ha 2 éven belül voltál tréningen, és tréninglappal tudod igazolni.	1 női + 1 ffi csoport átélése szükséges. Időtakarékos javaslat: női KIT 2019. 10. 26-27. szo: 8.30-16.00, va: 8.30-18.00 Bp. ffi KIT 2019. 10. 24, 25, 28, 29., 18.00-22.00 Bp. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu	1 női csoport átélése szükséges. Időtakarékos javaslat: női KIT 2019. 10. 26-27. szo: 8.30-16.00, va: 8.30-18.00 Bp. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu	1 ffi csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről. Időtakarékos javaslat: ffi KIT 2019. 10. 24, 25, 28, 29., 18.00-22.00 Bp. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu
ANATÓMIA Ha nincs vizsgád Tételsort küldünk.	Konzultáció Skypon: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2019. 09. 27-ig.	Konzultáció Skypon: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2019. 09. 27-ig	Konzultáció Skypon: 2019. 09. 06.,13., 20. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2019. 09. 27-ig.
ELMÉLET 1. kórélettan	2019. 10. 4-6. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.01-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből	2019. 10. 4-6. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.01-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből	2019. 10. 4-6. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.01-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből
ELMÉLET 2.	2019. 10. 18-23. Bp.	2019. 10. 18-20. Bp.	2019. 10. 21-23. Bp.
MÓDSZERTAN	2019. 10. 30-11. 06. Bp.	2019.10.30- 11.02. Bp.	2019. 11. 03-06. Bp.
GYAKorlat.VEZetés elmélete, gyakorlata	2019. 11. 7-8. vagy 2020. 01. 09-10. Budapesten	2019. 11. 7-8. vagy 2020. 01. 09-10. Budapesten	2019. 11. 7-8. vagy 2020. 01. 09-10. Budapesten
GYakorlatÉlményTréning GYÉT	+2-2 hospitálás kötelező gyak.vez után Bp. NŐI: 2019. 11. 9-10., szo: 8.30-16.00, va: 8.30-22.00 és 11. 18-21., 18.00-22.00 FFI: 2019. 11. 11-14., 18.00-22.00 és 11. 16-17., szo: 8.30-16.00, va: 8.30-18.00 Bármilyen más időpontban is teljesítheted.	+2 hospitálás kötelező gyak.vez után Bp. NŐI: 2019. 11. 9-10., szo: 8.30-16.00, va: 8.30-22.00 és 11. 18-21., 18.00-22.00 Bármilyen más időpontban is teljesítheted.	+2 hospitálás kötelező gyak.vez után Bp. FFI: 2019. 11. 11-14., 18.00-22.00 és 11. 16-17., szo:8.30-16.00, va: 8.30-18.00 Bármilyen más időpontban is teljesítheted.
Vizsga	Skypon egyeztetett időpontokban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat	Skypon egyeztetett időpontokban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat	Skypon egyeztetett időpontokban: 1. elmélet 2. módszertan 3. záróvizsga, szakdolgozat
Kriston Intimfitness: csak ha választottad, vagy duó esetén grátisz	2020. 06. 12-14. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2021. 06. 21-23. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett, együttműködési szerződést kötött	2020. 06. 12-14. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2021. 06. 21-23. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett, együttműködési szerződést kötött	2020. 06. 12-14. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2021. 06. 21-23. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett, együttműködési szerződést kötött

Összefoglalva röviden, hogy könnyebben áttekinthesd a részben távoktatás idővonalát:

1. Otthonról végzendő: anatómia, jegyzetből elmélet 1. + lehetőség skypon ea. hallgatni), záródolgozat írása, vizsga skypon, szerződéskötés az oktatás kezdetéhez.
2. Budapesten: SÉT, módszertan, elmélet 2., gyakorlatvezetés +hospitálás.

Duó modul: Elm. 2.: 10. 18-23.; SÉT ffi: 10. 24, 25, 28, 29., SÉT nő: 10. 26-27.; módszer: 10. 30-11. 06.; gyakv.: 11. 7-8.; záró hosp nő: 11. 9-10., záró hosp.ffi: 11. 11-14., Intimfitness: 2020. 06. 12-14. (vagy 2021. 06. 21-23.)

Csak Nő modul: SÉT: elm. 2. 10. 18-20.; 10. 26-27.; módszer: 10.30- 11.02.; gyakvez: 11. 7-8.; záró hosp: NŐI: 11. 9-10.

Csak férfi modul: elm.2. 10. 21-23.; SÉT: 10. 24, 25, 28, 29., módszer: 11. 03-06.; gyakvez: 11. 7-8. záró hosp: 11. 11-14.

Tanúsítvány megszerzésének feltételei a szerződéses, fizetési feltételeken túl:

Anatómia vizsga (amennyiben nincs): az általunk kijelölt anatómia tanárral egyeztetett időpontokban, max. 2019. 09. 27-ig. Ez nem része a képzésnek, csupán segítséget nyújtunk hozzá. Az ingyenes konzultáción akkor is részt vehetsz, ha van anatómia vizsgád (skypon is). A vizsga bruttó 10.000 Ft/ alkalom, mely az anatómia tanárnak külön fizetendő.

Vizsgák a képzés során: írásbeli elmélet és módszertan, szóbeli záróvizsga, szakdolgozat készítése, házinapló vezetése. Részben távoktatásban tanulók számára, skypon történő szóbeli vizsgák lesznek.

A szakmai továbbképzést a végzett trénerek számára, minden év júniusának 1. hétfőjén tartjuk. Külföldiek számára skypon is biztosítjuk. A részvétel ingyenes, együttműködési szerződés megléte esetén. Legközelebb számokra: 2020. 06. 6-7.

A tanulmányi időszak 2021. márc. 31-ig tart. Ez idő alatt korlátlanul, ingyen vehetsz részt azon modul óralátogatásán, melyre jelentkezel. A kontakt órák befejezése után a vizsgákat teljesítheted korán, de lehetőség van arra is, hogy elfoglaltságodnak megfelelően csak később vizsgázz le a tanulmányi időszakon belül. A legkorábbi tanúsítvány megszerzésének időpontja 2020. január 10., legkésőbbi időpont: 2021. márc. 31. A vizsgaidőpontokat a csoport együtt alakítja ki.

Tanfolyami ár:

- Egy modul esetén (női vagy férfi módszertan) a tanfolyami díj nettó 700 000 Ft.
- Duó módszertan: női+férfi módszertan egyszerre nettó 950 000 Ft. **Ekkor gratisz a Kriston-Intimfitness(KI) módszertana, amit a nyári táborban sajátíthatsz el (külföldi végzeteknek skype).**
- Egy modul+ **Kriston Intimfitness:** női vagy férfi modul nettó 700.000 Ft + KI nettó 200.000 Ft.
- Külföldieknek külön szervezési díj (vetítési napok, skype vizsgák): 60.000 Ft

Fizetés a jelentkezéskor egy összegben, vagy részletekben az alábbiak szerint:

1. 200 e Ft + áfa jelentkezést követően, vagy trénerképzés kezdetéig, legkésőbb 2019. 09. 30-ig érkeztetve.
2. 250 e Ft + áfa legkésőbb 2019. 10. 29-ig érkeztetve. **távoktatásban a maradék összeg egésze**
3. 250 e Ft + áfa legkésőbb 2020. 01. 05-ig érkeztetve (kivéve, ha korábban teljesítet a GYÉT-et, ekkor a maradék összeg 2019. 11. 05-ig érkeztetve.
4. Maradék összeg 2020. 01. 05-ig érkeztetve.

Áfa: a nettó összeg 27%-a. Fizetéskor kérek, hogy a bruttó összeget utald át a Vitál-Tréning Kft, OTPBank 11717009-20189464 bankszámlára.

A képzési összeg tartalmazza az oktatást, konzultációkat, jegyzeteket, házinaplót, elméleti-, módszertani-, záróvizsga díjait (mindegyikből 2 vizsga ingyenes, a pótvizsga nettó 10.000 Ft). Pótvizsga minden „tantárgy” esetén, a 2 ingyenes vizsgán túl, még 3 alkalommal lehetséges a tanulmányi időszakon belül. Tantárgyak/vizsgák: kórélettan, módszertan, záróvizsga. A záróvizsga elemei: szakdolgozat védeése, KIT definíció, pszichoszomatikai algoritmus, pszichoszomatika, mozgásos algoritmus, gyakorlatvezetés, házinapló leadása. A záróvizsga egyes elemeinek pótlása is új vizsgának minősül, melynek lehetséges száma szintén 2 ingyenes, majd 3 pótvizsga, annak díjának, vizsga előtti megfizetésével.

Duó: amennyiben női és férfi módszert is szeretnél oktatni egy lendületből, akkor arra most jó lehetőséged van. Komoly segítséget jelent mindkét nemnek, amit a tréningen kapnak, ezért ez egy szép küldetés. További előnye, hogy rögtön egy új piacot nyersz a tevékenységedhez, elegendő egy szakdolgozat, és plusz a kedvezményes árhoz további kedvezményként ingyen sajátíthatod el a Kriston Intimfitness tréninget nőknek, férfiaknak a megtanult KIT tréning rendszeres gyakoroltatására. Ez rendszeres óratartásra nyújt lehetőséget, melyet nagyon szeretnek a hallgatóink, és sokat segítesz vele az egyedül nehezen gyakorlóknak.

Kriston Intimfitness (KI):

Célja a vegetatív idegrendszer feszültségének a csökkentése, intim izmok erejének fokozása és a hormonkeringés növelése. Ez egy olyan „fitness” óra, ami csak az alhasra hat. Ide olyan hallgatók járnak, akik már voltak a tréningen, és ezért a mindennapos gyakorlást hatékonyabb edzéssel kívánják kiváltani. Az órai mozgásanyag jóval színesebb, szórakoztatóbb, komoly élettani hatással bír, ezért 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. prosztatata, mell, méh, bél műtötteknek)
- egészséges nők, férfiak számára szexuális egészség javítására
- önfejlesztésre
- kismamáknak
- 60+ korosztály
- vegyes csoportban: kismamák, prevenció-, önrehabilitációs céllal, idősek
- különböző intim tünetekkel rendelkezők számára: szülés után, megfogantatás elősegítő.

KIT képzési ideje: 2020. 06. 12-14. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2021. 06. 11-13. Dupla módszertan esetén ingyen vagy jogosult elsajátítani a KI-t. A tábor teljes költsége kb. nettó 14.000 Ft faházas elhelyezéssel, vízparton, étkezéssel: érkezés péntek délután, hazautazás vasárnap délben (a csoport kérésre a fővárosban, nem tábor jelleggel).

A trénerképzés óráinak időpontja:

A foglalkozások kezdete a modul kezdés napján 10.00-kor, más napokon (amikor már folyik a képzés) 8.00-kor.

A foglalkozások vége: hazautazás napján 17.00-kor, más napokon kb. 17.30-kor.

Hospitálás ideje: szombat: 8.30-kb. 16.00, vasárnap: 8.30-kb. 18.30.

Hiányzás 10%-ban lehetséges, mely a hospitálásra nem vonatkozik.

Helyszín:

Kriston Egészségműhely, 1061 Budapest, Király u. 14. 1/5, Deák tértől 150m-re.

Jelentkezéshez minimum feltétel: érettségi és korábban, vagy képzés elején megszerzett anatómia vizsga.

Jelentkezés esetén kérlek küldd a következőket e-mailben:

1. jelentkezési lap
2. kitöltött önéletrajzi sablon, amihez légy szíves mellékelj egy friss fotót.

Ezt követően visszajelzünk a jelentkezésed kapcsán, és értesítünk a továbbiakról.

Anatómia: amennyiben nincs anatómiából vizsgád, úgy tételsorral és 3 konzultációval segítünk.
Mindenkinek sikerült eddig, aki készült!

Amennyiben külföldi érdeklődő vagy, úgy egyéni tanrendet is ki tudunk alakítani számodra.

Kíváncsian várom, hogy velem tartasz-e, ebben a nagyszerű munkában, aminek minden percében érzem, hogy valami hasznosat teszek, és mások segítségére lehetek. Jelentkezz, ha erre alkalmasnak érzed magad, és ha szeretnéd érezni, hogy olyat adsz az embereknek, amiktől jó irányba változik az életük.

Bármilyen kérdésed van, szívesen válaszolok.

Ez a munka örömforrás 🇳🇵 Tudnád-e szenvedéllyel végezni? Amennyiben igen, úgy várlak téged a világ egy jelentős szigetén, a Király utcában.

Kérlek ide írj: trener@intimtorna.hu

Kriston Andrea- 06302121637

Szeretettel, Kriston Andrea

A Képző Intézmény 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 módosítja.