



KRISTON
intim torna®

A Kriston-módszer oktatói a tabu felszámolásában segítenek, hogy szégyen helyett az öröm legyen az iránytű. Ez a munka, szenvedéllyel jutalmaz meg. Az út, ami egy különleges hivatáshoz segít, bátorságot és kitartást igényel. Az úton esélyt kapsz, mely bőséget és az eddigieken túl újabb örömteli célt adhat az életedhez.

AZ ÖRÖM TANULHATÓ ÉS TANÍTHATÓ!

Kedves Jelentkező!

Köszönöm az érdeklődésed a Kriston Intim Torna iránt.

Örömmel értesítelek, hogy kezdődik a trénerképzés, vagy ahogy egy tréner tanítványom fogalmazott, El Camino a Király utcában©, vagy egy finn hallgatóm szerint: a Király utcai műhely egy sziget a világban, ahol nagy dolgok születnek.

A Kriston-módszert 1986 óta fejlesztem, 1991-ben jelent meg az Intim Női Torna című könyv első kiadása, ami 200 ezer példányban fogyott el azóta. 1996 óta vezetek trénerképzést, 1990-ben készült az első intimtorna dvd az Országos Egészségnevelési Intézet támogatásával, és az első tanterv az Oktatási Minisztérium jóváhagyásával Intim torna néven.

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, és ezt nyilvánosságra hozni. Jelenleg a **Debreceni Urológiai Klinikával** végzünk hatásvizsgálatot 2010 óta, melynek eredménye több szakmai publikáció az egészségügyben. Jelentős szorongáscsökkenést érünk el a tréningeken, melyet Varga Gabriella mutatott ki a Károly Gáspár Református Egyetem pszichológia tanszékén, melyet szakdolgozatban írt meg. Jelenleg a Babes-Bolyai Tudományegyetemen íródik hatásvizsgálat a Kriston Intim Torna hatásáról. Jelenleg körülbelül tíz szakdolgozat készül. A Kriston-módszer kapcsán szakdolgozat született a Debreceni Tudományegyetemen, a Szegedi Tudományegyetemen, a Pécsi Egészségtudományi Egyetemen, a Semmelweis Egyetemen az ELTE-n, a Miskolci Tudományegyetemen, és Indiában is egy jógaegyetemen. Korábban kutatást végeztünk a Szent Rókus Kórházban, ahol az országban egyedülálló nőgyógyászat-urológiai önrehabilitációs programot állítottam össze egy orvosi team kérésére (1998-2007-ig), melyet az egészségügy átalakításáig, a szakrendelő épületének a bezárásig sikerrel működtettem.

Kutatásaimban támogatott a Magyar Sporttudományi Társaság, melyen belül a Egészségműveltségi Szakbizottság elnöke vagyok. A Magyar Nőorvos Társaság és a Magyar Urológusok Társasága a Nőgyógyászat-urológiai Szekció vezetőségi tagságába szavazott 2000-ben. A szexológia tantárgy része a Kriston-módszer az Universidad Simon Bolivar Andina Egyetemen Ecuadorban. Oslo mellett 4 éve oktatjuk a „Kriston-módszer az óvodában” programunkat. Kamasz programunk egyedülálló ismereteket kínál.

A Kriston Intim Torna (KIT) trénerképzés során a Kriston Intim Torna oktatására szerezheted meg a szakmai tudást, mely egy önfelkészítő módszer, az alhas szerveinek funkciójavítására mindkét nem számára, óvodáskortól időskorig 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 ismeretadás, a tabu volt a jellemző.

Az INTIM TORNA (2004-ig oltalom alatt álló kifejezés volt, most ismét az!) kifejezést a módszeremhez alkottam, amit be is vezettem a köztudatba. A név sikerét mutatja, hogy mások is szerették volna ekkor használni, a módszertani ismeretek megszerzése nélkül. 2000-ben ezért a Magyar Gyógytornászok Társasága pert indított ellenem, hogy a sikeres ők is használhassák. A per során bíróság mondta ki, hogy a név átment a köztudatba. Ekkortól, 2004-től Kriston Intim Tornának nevezem a módszerem. 2016-ban azonban reprezentatív közvéleménykutatás során egyértelművé vált, hogy az INTIMTORNA kifejezést a lakosság több, mint 50%-a a nevemmel azonosítja, ezért a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatal határozatban adta ki, hogy 2016. május 20-tól ismét csak én rendelkezem a kifejezés fölött. Így azonos név alatt, azonos tartalom oktatható, és senki nem adhatja el szolgáltatását intim torna név alatt, csak aki a módszerem oktatáshoz a kellő ismeretekkel rendelkezik, és velem együttműködik.

Mit tanulhatsz a KIT Trénerképzésen?

Attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak a szükséges módszertant elsajátítani, de megtanulhatsz egyszerre mindkét nem modulját is (ezzel dupla piacot szerzel).

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

Oktató tanárok:

Anatómia: Dr. Székely Andrea Dorottya, urológia: D. Simon Zsolt, proktológia: Dr. Ritter László, szülészeti, nőgyógyászat: Dr. Bálint Sándor, mentálhigiéne: Escher Andrea, szexológia: Klettner Anikó, andrológia: Dr. Kopa Zsolt, szülészeti: 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, szexuális élet minőségének javítása, egészséges menstruációért, tünetmentes menopauzáért, záróizmok karbantartására, gáti vénatágulatok megelőzésére, alhasi szervek funkciójának védelmére, funkciófejlesztésére.
- 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, vetelési hajlam, várandósság és szülés utáni gáti tünetek, vaginizmus, dyspareunia, méheltávolítást követően, bélkivezetés, katéter esetén, mestruációs rendellenesség, nőgyógyászati polip, méhszáj elváltozás, méhszájseb, hüvely-, hólyag gyulladás, sipoly, végbélrepedés, székrekedés, melléltávolítás után...
- Gyerekekre alkalmazva.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

Mit tartalmaz a Férfi módszertan?

- Egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos (kb. 30 fő) alkalmazásra.
- Prevencióra: magömlés egészséges kontrollja, libidó erősítése, potenciavédelem, egészséges Tesztoszteronszint elősegítése, alhasi szervek funkcióvédelme, funkciófejlesztésére, 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, prosztatata gyulladás, prosztatata megnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztatata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás.
- Gyerekekre alkalmazva.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén.

Minden foglalkozáson vitalitást erősítő személetformálás történik.

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

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

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 elméletek gyártása helyett hatékonyan tesznek az emberek jobb létéért. Egy nőgyógyász szerint a Kriston-módszer az igazi NŐGYÓGYÁSZAT!

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

A KIT trénerek, máshova nem sorolt oktatási tevékenységként végzik a tevékenységüket.

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

- Óvoda pedagógusok akkreditált programjának oktatása (Kriston-módszer, pocaktorna .
- SzülőSuli
- Kamaszprogram
- 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 beszélgetés közérzetjavításhoz

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.

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, konzultációval segítjük a magabiztos tréneri tevékenységet. Hanganyag ingyenes letöltését biztosítjuk a trénerek számára a hallgatóik otthoni gyakorlását megkönnyítve. Ezek érdekében a végzett trénerek licenccdíjat (védjegyhasználati díjat) fizetnek. Ennek éves díja 120 ezer ft, ami a külföldieknél évente 6 tanítvány csoportos tanfolyami díja, amit megegyezés szerint alakítunk ki. Ezen összeg negyedéves bontásban fizethető. 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

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 csoport látogatása szükséges. Ha voltál női csoportban, akkor férfi is kell, ha férfiban voltál, akkor női is. <i>Választható:</i> órák: www.intimtorna.hu | 1 női csoport látogatása szükséges. <i>Választható:</i> órák: www.intimtorna.hu | 1 ffi csoport látogatása szükséges. <i>Választható:</i> órák: www.intimtorna.hu |
| ANATÓMIA konzultáció (nem kötelező) Ha nincs vizsgád (konzultáció skypon is lehetséges) Tételsort küldünk. | Konzultáció: Szept. 07.,14., 21. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig. | Konzultáció: Szept. 07.,14., 21. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig. | Konzultáció: Szept. 07.,14., 21. (16.00-17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig. |
| ELMÉLET 1. | 2018. 09. 28-30. | 2018. 09. 28-30. | 2018. 09. 28-30. |
| MÓDSZERTAN | 2018. 10. 20-23., 10. 25-28. | 2018. 10. 20-23., | 2018. 10. 25-28. |
| ELMÉLET 2. | 2018. 11. 2-7. | 2018. 11. 2-4. | 2018. 11. 5-7. |
| GYAK.VEZ. | 2019. 01. 10-11. + ezt követően 1 női és 1 férfi csoport hospitálása* kötelező, melynek időpontja szabadon választható | 2019. 01. 10-11. + ezt követően 1 női csoport hospitálás kötelező, melynek időpontja szabadon választható | 2019. 01. 10-11. + ezt követően 1 férfi csoport hospitálás kötelező, melynek időpontja szabadon választható |
| Kriston Intimfitness (KMI) ha választottad, vagy duó esetén gratísz | 2019. 06. 8-10. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2020 nyarán | 2019. 06. 8-10. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2020 nyarán | 2019. 06. 8-10. (sikeres módszertan vizsga esetén) vagy kérésedre 2020 nyarán |
| Vizsga | Csoporttal egyeztetett időpontban | Csoporttal egyeztetett időpontban | Csoporttal egyeztetett időpontban |

*Hospitálás: óralátogatás, mely során megfigyelőként veszel részt

Részben távoktatás (leginkább külföldről érkezőknek):

| | Duó modul | 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 személyesen, vagy filmről. Ha voltál női csoportban, akkor férfi is kell, ha férfiban voltál, akkor női is. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu Időtakarékos javaslat: Budapest en filmről női: 2018. 10.15-16. ffi. 10. 17-18. | 1 női csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu Időtakarékos javaslat: Budapest en filmről női: 2018. 10.15-16. | 1 ffi csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről. Szabadon választható időpontokat megtalálod: www.intimtorna.hu Időtakarékos javaslat: Budapest en filmről ffi. 10. 17-18. |
| ANATÓMIA Ha nincs vizsgád | Konzultáció Skypon: 2018. 09. 07.,14., 21. (16.00- | Konzultáció Skypon: 2018. 09. 07.,14., 21. (16.00- | Konzultáció Skypon: 2018. 09. 07.,14., 21. (16.00- |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Tételsort küldünk. | 17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig. | 17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig | 17.30) Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2018. 09. 27-ig. |
| ELMÉLET 1. | 2018. 09. 28-30. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.10-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből | 2018. 09. 28-30. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.10-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből | 2018. 09. 28-30. Megadott időpontokban Skypon , ami nem kötelező, mert az elmélet jegyzetből is megtanulható. Ez 9 előadást jelent összesen, valamikor a 6 nap alatt. 10.10-én kapjátok a kész skype órarendet. Teljesítendő: 1. kórélettan jegyzetből |
| MÓDSZERTAN | 2018. 10. 20-23., 10. 25-28. Budapest | 2018. 10. 20-23. Budapest | 2017. 11. 25-28. Budapest |
| GYAK.VEZ. | 2018. 10. 30-31. Budapest +2 hospitálás kötelező Budapest: NŐI: 2018. nov. 8., 9., 12., 13. 18.00-21.30 vagy 2018. nov. 17-18. FFI: 2018. nov. 10-11. Bármilyen más időpontban is teljesítheted. | 2018. 10. 30-31. Budapest +1 hospitálás kötelező Budapest: NŐI: 2018. nov. 8., 9., 12., 13. 18.00-21.30 vagy 2018. nov. 17-18. Bármilyen más időpontban is teljesítheted. | 2018. 10. 30-31. Budapest +1 hospitálás kötelező Budapest: FFI: 2018. nov. 10-11. Bármilyen más időpontban is teljesítheted. |
| ELMÉLET 2. | 2018. 11. 2-7. Budapest | 2018. 11. 2-4. Budapest | 2018. 11. 5-7. Budapest |
| Kriston Intimfitness: csak ha választottad, vagy duó esetén gratisz | 2019. 06. 03-05. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2020 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak. | 2019 06. 03-05. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2020 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak. | 2019. 06. 03-05. (ha ekkorra levizsgáztál módszertanból) vagy 2020 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak. |
| Vizsga | Skypon egyeztetett időpontban: elméletből, módszertan, záróvizsga | Skypon egyeztetett időpontban: elméletből, módszertan, záróvizsga | Skypon egyeztetett időpontban: elméletből, módszertan, záróvizsga |

Részben távoktatás idővonala:

- Otthonról: Anatómia. Jegyzetből kórélettan (lehetőséges skypon ea. hallgatni), szakdolgozat írása önállóan, vizsga skypon, szerződéskötés az oktatás kezdetéhez. Budapest: SÉT, módszertan, elmélet 2., gyakorlatvezetés +hospitálás.
- NŐI: 2018. 10. 17-től 2018. 11.13-ig.
Ffi: 2018. 10. 15-től 2018. 11. 11-ig.
Duó: 2018. 10. 15-től 2017. 11.13-ig.

Tanúsítvány megszerzésének feltételei a szerződéses, fizetéses feltételeken túl:

Anatómia vizsga (amennyiben nincs): az általunk kijelölt anatómia tanárral egyeztetett időpontokban, max. 2018. 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.

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. hétvégéjén tartjuk. Külföldiek számára skypon is biztosítjuk. A részvétel ingyenes együttműködési szerződés megléte esetén. Legközelebb számokra: 2019. 06. 1-2.

A tanulmányi időszak 2019. márc. 31-ig tart. Ez idő alatt korlátlanul, ingyen vehetsz részt azon modul óralátogatásán, melyre jelentkezel. A legkorábbi tanúsítvány megszerzésének időpontja 2018. február 28., de a tanulmányi idő végéig van lehetőség a sikeres záróvizsgára, amihez minden segítséget megkapsz.

Tanfolyami ár:

- Egy modul esetén (női vagy férfi módszertan) a tanfolyami díj nettó 600 000 Ft.
- Duó módszertan: női+férfi módszertan egyszerre nettó 850 000 Ft. **Ekkor gratísz a Kriston-Intimfitness(KI) módszertana, amit a nyári táborban sajátíthatsz el (külföldi végzeteknek skype).**
- Egy modul+ **Kriston Intimfitness:** női vagy férfi modul nettó 600.000 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. 100 e Ft + áfa jelentkezést követően, vagy legkésőbb 2018. 09. 05-ig érkeztetve.
2. 200 e Ft + áfa legkésőbb 2018. 09. 24-ig érkeztetve.
3. 300 e Ft + áfa (távoktatásban a maradék összeg egésze) legkésőbb 2018. 10. 15-ig -ig érkeztetve.
4. Maradék összeg 2019. 01. 05-ig érkeztetve.

Áfa: a nettó összeg 27%-a. Fizetéskor kérlek, 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 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 lehetőség 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 gyakoroltására. Ez rendszeres óratartásra nyújt lehetőséget, melyet nagyon szeretnek a hallgatónk, és sokat segítesz vele a 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 színes, szórakoztató, komoly élettani hatással bír, ezért intenzívebb, mint az otthoni gyakorlatsor.

Kik tartanak rá igényt:

- akik szeretnének 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
- önfelzárkózásra
- kismamáknak
- 60+ korosztály
- vegyes csoportban: kismamák, prevenció-, önrehabilitációs céllal, idősek
- különböző intim tünetekkel rendelkezők számára: szülés után, megfogantatást elősegítő.

KI képzési ideje: 2019. 06. 03-05. Dupla módszertan esetén ingyen vagy jogosult elsajátítani a KI-t. A tábor teljes költsége kb. nettó 14.000 Ft faházak elhelyezéssel, vízparton, étkezéssel: érkezés péntek délután, hazautazás vasárnap délután (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, 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 egy finn tanítványom hasonlatával élve: 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.