

IMPROVE ACADEMY s. r. o., Za Strahovem 392/76, 160 00 Praha 6

Vzdělávací program akreditován MŠMT dne 14. 1. 2022 pod čj.: MSMT-30695/2021-2
Po úspěšném ukončení vzdělávacího programu rekvalifikačního kurzu, podle vyhlášky MŠMT č. 176/2009 Sb.,
kterou se stanoví náležitosti žádosti o akreditaci vzdělávacího programu, organizace vzdělávání v rekvalifikačním
zařízení a způsob jeho ukončení, ve znění pozdějších předpisů.

OSVĚDČENÍ

o zkoušce (rekvalifikaci) akreditovaného vzdělávacího programu

číslo: 511983/23/14

jméno, příjmení, titul

Jiří Valter

datum a místo narození

14. 10. 2000, Praha

absolvoval(a) vzdělávací program: Instruktor fitness
pro pracovní činnost: Instruktor fitness

Vzdělávací program proběhl v období: od 16. 1. 2023 do 16. 4. 2023

V rozsahu:

70 hodin teorie (48 distanční formou), 80 hodin praxe, celkem 150 hodin

Metodika sportovního tréninku
Organizace sportovního tréninku
Management a marketing sportu

10 hodin
10 hodin
2 hodiny

Distančně
Anatomie a fyziologie
Sportovní trénink
Hygiena sportu a výživa
Psychologie a pedagogika
První pomoc
Dopingová problematika
Právo a sport
Poučení o BOZP

20 hodin
5 hodin
8 hodin
8 hodin
3 hodiny
2 hodiny
1 hodina
1 hodina

Metodika sportovního tréninku 40 hodin
- tréninková jednotka
- diagnostika pohybového aparátu
- HSS a jeho aktivace
- základy rehabilitačního cvičení
- metoda správného držení těla a stabilizace
- závažné systémy
- cvičení na strojích a činkami
- strečink a protažení celého těla
- relaxační techniky a jógové pozice
Organizace sportovního tréninku 40 hodin

Jmenovaný(á) vykonal(a) úspěšně závěrečné zkoušky dne: 16. 4. 2023

V... Praze... dne 16. 4. 2023...


Bc. Daniel Hejret
předseda zkušební komise




Petr Neplech
statutární zástupce
vzdělávacího zařízení