

**Kedves Érdeklődő!**

VITÁL TRÉNING KFT, 1061 BUDAPEST, KIRÁLY U. 14.1/5.  
OTP 11717009-20189464, ASZ:14113253-2-42  
KÉPVISELI: KRISTON ANDREA, [TRENER@INTIMTORNA.HU](mailto:TRENER@INTIMTORNA.HU)



**KRISTON**  
**intim torna®**

*Nem átlagos szakma, nem átlagos érzéssel jutalmaz meg. A bátorság esélyt ad egy különleges hivatásra, mely bőséget és az eddigieken túl újabb örömteli célt adhat az életedhez. A Kriston módszer oktatói a tabu felszámolásában segítenek, hogy szégyen helyett az öröm vezéreljen.*

**AZ ÖRÖM TANULHATÓ ÉS TANÍTHATÓ!**

### **Mit tanulhatsz a KIT Trénerképzésen?**

Attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak a szükséges módszertant elsajátítani, de megtanulhatod 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 órás.

### **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, vetélési 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, hímvesztő 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 rendelkezelsz-e ezekkel:**

- szívesen segítesz másokat
- könnyen kommunikálsz
- figyelmes vagy
- kitartó vagy
- van üzleti érzéked, vagy szívesen tanulsz
- 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.**

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

**A KIT trénerok, 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
- KIT – 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.

Új, jelenleg indítás előtt álló központi 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 trénerok számára a hallgatóik otthoni gyakorlását megkönnyítve. Ezek érdekében a végzett trénerok licenclíjat (védjegyhasználati díjat) fizetnek. Ennek éves díja 120 ezer Ft, ami a külföldiekénél 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 licenclíj 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.	<b>1 női+ 1 ffi csoport látogatása szükséges.</b> Ha voltál női csoportban, akkor férfi is kell, ha férfiban voltál, akkor női is. <i>Választható:</i> órák: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>	<b>1 női csoport látogatása szükséges. <i>Választható:</i></b> órák: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>	<b>1 ffi csoport látogatása szükséges. <i>Választható:</i></b> órák: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>
ANATÓMIA konzultáció (nem kötelező) Ha nincs vizsgád (konzultáció skypon is lehetséges) Tételsort küldünk.	Konzultáció: 2017. Szept. 15., 22., 29. Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2017. 10. 23.	Konzultáció: 2017. Szept. 15., 22., 29. Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2017. 10. 23.	Konzultáció: 2017. Szept. 15., 22., 29. Vizsga egyénileg, legkésőbb: 2017. 10. 23.
ELMÉLET	2017. 10. 24-29.	2017. 10. 24-29.	2017. 10. 24-29.
MÓDSZERTAN	2017. 11. 16-23.	2017. 11. 16-19.	2017. 11. 20-23.
GYAK.VEZ.	2018. 01. 10-12. + ezt követően 1 női és 1 férfi csoport hospitálása* kötelező	2018. 01. 10-12. + ezt követően 1 hospitálás kötelező	2018. 01. 10-12. + ezt követően 1 hospitálás kötelező
Kriston Intimfitness (KMI) ha választottad, vagy duó esetén gratisz	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán
Vizsga			

\*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.	<b>1 női + 1 ffi csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről.</b> Ha voltál női csoportban, akkor férfi is kell, ha férfiban voltál, akkor női is. Szabadon választható időpontokat megtalálod: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>  <b>Időtakarékos javaslat:</b> Budapesten: női: 2017. 11.11-12. ffi. 11. 4-5., vagy filmről ffi. 11. 13-14.	<b>1 női csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről.</b> Szabadon választható időpontokat megtalálod: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>  <b>Időtakarékos javaslat:</b> Budapesten: női: 2017. 11.11-12.	<b>1 ffi csoport átélése szükséges személyesen, vagy filmről.</b> Szabadon választható időpontokat megtalálod: <a href="http://www.intimtorna.hu">www.intimtorna.hu</a>  <b>Időtakarékos javaslat:</b> Budapesten: ffi. 2017. 11. 4-5., vagy filmről 11. 13-14.
ANATÓMIA Ha nincs vizsgád Tételsort küldünk.	Konzultáció <b>skypon:</b> Szept. 15., 22., 29. (16.00-17.30)  Felkészülés, vizsga egyénileg skypon, legkésőbb: 2017. 10. 23.	Konzultáció <b>skypon:</b> Szept. 15., 22., 29. (16.00-17.30)  Felkészülés, vizsga egyénileg skypon, legkésőbb: 2017. 10. 23.	Konzultáció <b>skypon:</b> Szept. 15., 22., 29. (16.00-17.30)  Felkészülés, vizsga egyénileg skypon, legkésőbb: 2017. 10. 23.

ELMÉLET	2017. 10. 24-29. Megadott időpontokban skype, 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 2. Pszichoszomatika 11. 27-29. Budapesten (csak külföldieknek)	2017. 10. 24-29. Megadott időpontokban skype, 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 2. Pszichoszomatika 11. 27-29. Budapesten (csak külföldieknek)	2017. 10. 24-29. Megadott időpontokban skype, 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 2. Pszichoszomatika 11. 27-29. Budapesten (csak külföldieknek)
MÓDSZERTAN	2017. 11. 16-23. Budapesten	2017. 11. 16-19. Budapesten	2017. 11. 20-23. Budapesten
GYAK.VEZ.	2017. 11. 24., 30. Budapesten <b>+2 hospitálás</b> kötelező Budapesten: 11. 25-26. női 11. 2-3. ffi + skype gyakorlás (nem kötelező): 2018. 01. 10-12. (pontosítjuk még)	2017. 11. 24. Budapesten <b>+1 hospitálás</b> kötelező Budapesten: 11. 25-26. női skype: egyeztetett időpontban + skype gyakorlás (nem kötelező): 2018. 01. 10-12. (pontosítjuk még)	2017. 11. 24. Budapesten <b>+1 hospitálás</b> kötelező Budapesten: 11. 2-3. ffi skype: egyeztetett időpontban + skype gyakorlás (nem kötelező): 2018. 01. 10-12. (pontosítjuk még)
Kriston-módszer gyakorlóóra: csak ha választottad, vagy duó esetén grátisz	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak.	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak.	2018. 07. 20-22. vagy kérésedre 2019 nyarán. Skypon csak a KIT-ből vizsgát tett hallgatóknak.
Vizsga	Elméletből, módszertanból, záróvizsga skypon egyeztetett időpontban	Elméletből, módszertanból, záróvizsga skypon egyeztetett időpontban	Elméletből, módszertanból, záróvizsga skypon egyeztetett időpontban

#### Külföldiek idővonala:

1. Otthonról: Anatómia, kórélettan jegyzetből (lehetséges skypon ea. hallgatása),szakdolgozat írása, vizsga skypon (elmélet, módszertan, záróvizsga), szerződéskötés az oktatáshoz. Budapesten: SÉT, módszertan, pszichoszomatika, gyakorlatvezetés+hospitálás.
2. NŐI: 2017. 11. 11-től 2017. 11.30-ig.  
Ffi: 2017. 11. 13-tól 2017. 12. 03-ig.  
Duó: 2017. 11. 11-től 2017. 12.03-ig.

#### Tanúsítvány megszerzésének feltételei a szerződéses, fizetési feltételeken túl:

Anatómia vizsga (amennyiben nincs): az általunk kijelölt anatómia tanárral egyeztetett időpontokban, max. 2017. 10. 23-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.

*Ingyenes részvételi lehetőség a KIT trénerek továbbképzésén: 2018. 06. 2-3. Sikeres vizsgát tett külföldi trénereknek akár skypon is. Továbbképzést biztosítunk a végzett trénerek számára ingyenesen.*

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 lehetőséged 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 grátisz a KM-gyakorlóóra(KMGY) módszertana, amit a nyári táborban sajátíthatsz el (külföldi végzeteknek skype).**
- Egy modul+KMGY: női vagy férfi modul nettó 600.000 Ft + KMI nettó 200.000 Ft.
- Külföldieknek külön szervezési díj (vetítési napok, skype vizsgák): nettó 50.000 Ft

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

- 100 e Ft + áfa jelentkezéskor, vagy vagy legkésőbb 2017. 10. 01-ig, vagy saját élményű tréningen (SÉT) való részvétel előtt (ez esetben a SÉT benne van az árban), vagy anatómia konzultáció előtt 2017. 09. 13-ig érkeztetve.
- Mérlegelés esetén a SÉT (alap tanfolyam) ára jelentkezéskor levonásra kerül a képzési összegből.
  1. 200 e Ft+áfa legkésőbb 2017. 10. 20-ig érkeztetve.
  2. 300 e Ft + áfa (távoktatásban a maradék összeg egésze) legkésőbb 2017. 11. 10-ig érkeztetve.
  3. Maradék összeg 2018. 01. 05-ig érkeztetve.

Áfa: a nettó összeg 27%-a.

A képzési összeg tartalmazza az oktatást, konzultációkat, jegyzeteket, házinaplót, elméleti-, módszertani-, záróvizsga díjait (mindegyikből 2 vizsga ingyenes, a pótvizsga nettó 10.000 Ft).

**Duó:** amennyiben női és férfi módszert is szeretnél oktatni egy lendületből, akkor arra most jó lehetőséged van. Ennek előnye, hogy rögtön egy új piacot nyersz a tevékenységedhez, elegendő egy szakdolgozat, és plusz a kedvezményes árhoz további kedvezményként ingyen sajátíthatod el a Kriston-módszer Gyakorlóóra tréninget nőknek, férfiaknak a megtanult KIT tréning rendszeres gyakoroltatására. Ez rendszeres óratartásra nyújt lehetőséget, melyet nagyon szeretnek a hallgatóink, és sokat segítesz vele a nehezen gyakorlóknak.

#### **Kriston-módszer Gyakorlóóra (KMGY):**

Vegetatív idegrendszer feszültségének a csökkentése, intim izmok erejének növelése, hormonkeringés növelése. Olyan, mint egy fitness óra, 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 intenzívebb hatású, mint az otthoni gyakorlatsor.

- Elsajátított módszerhez kapcsolt (női, férfi), továbblépést biztosító módszertan, állandó foglalkozás tartására,
- műtötteknek (pl. prosztata, 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, megfogantást elősegítő.

**KMGY képzési ideje:** 2018. július 20-22., KIT trénerok tábora. Dupla módszertan esetén ingyen vagy jogosult elsajátítani a KMGY-t. A tábor teljes költsége kb. nettó 14.000 Ft faházak elhelyezéssel, vízparton, étkezéssel: érkezés péntek délután, hazautazás vasárnap délután.

#### **A Kriston Intim Torna Tréneri foglalkozások ideje:**

A foglalkozások kezdete: érkezés napján 10.00-kor, más napokon 8.00-kor.

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

Hospitálás ideje: szo: 8.30-kb. 16.00, va: 8.30-kb. 18.30.

Hiányzás 10%-ban lehetséges.

#### **Helyszín:**

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

Ingyenes szállásban tudunk segíteni (tábori körülmények mellett).

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

**Jelentkezés:**

1. Jelezd szándékod írásban a csatolt jelentkezési lap visszaküldésével.
2. Töltsd ki kérlek az önéletrajzi sablont, és mellékelj egy friss fotót.
3. Visszajelzünk a jelentkezésed kapcsán, és ekkor értesítünk a továbbiakról.

**Anatómia:** amennyiben nincs anatómiából vizsgád, úgy témasorral és 3 konzultációval segítünk. Az egészségügyi szakközépiskolák anatómia követelményében foglaltak elsajátítása szükséges. *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 szeretnéd érezni, hogy olyat adsz az embereknek, amittől megváltozik az életük.

Bármilyen kérdésed van, szívesen válaszolok.

Ez a munka örömforrás☺Tudnád-e szenvedéllyel végezni?

Elérhetőségek: [trener@intimtorna.hu](mailto:trener@intimtorna.hu)  
Kriston Andrea- 06302121637

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 módosítsa.

