

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

Kriston Intim Torna: Folyamatos becsatlakozási lehetőség 2024.03.01-ig, anatómia vizsgával 2024.03.20-ig (Legkorábban lehetséges végzés: 2024.07.03.)

Kriston Gyakorlóóra: Folyamatos becsatlakozási lehetőség 2025.01.13-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 sajtáíthatsz el, mely segíti az embereket egészségükben, boldogulásukban. Szeretném számodra bemutatni a képzés folyamatát, hogy a legjobb döntést hozhassd a jövőd kapcsán. A Kriston trénernek azonos módon, azonos anyagot oktatnak színes személyiségük tolmácsolásával. A módszer 37 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. 37 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 trénerek 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 trénerek számára is örömet nyújt, ami jelentősen hozzáad az oktató egészségéhez. A Kriston trénerek 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 alappilléret 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 versenytárslemzésével: 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 Kis lányoknak

Személyes: egyéni óra

Kriston Lány Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Fiú Diákprogram

Személyesen: egyéni & csoportos óra

Kriston Kisfiúknak

Személyes: egyéni óra

Kriston Gyakorlóóra férfiaknak

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

Kriston Gészák titka

Trénernek 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 Fitnesz

Trénernek számára jelenleg még nem oktatható

- II. A KRISTON INTIM TORNA MODUL** trénerképzésen attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőség 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:

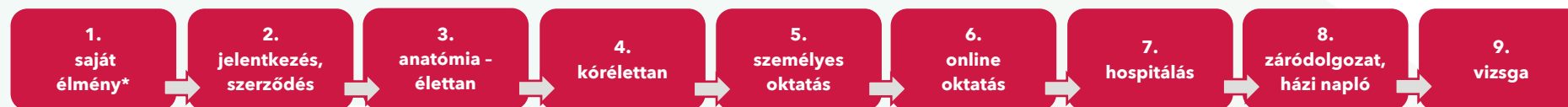
- Kriston Intim Torna nőknek (17 éves kortól): személyesen egyéni, kiscsoportos, nagycsoportos formában, vagy egyénileg online
- Kriston Kislányoknak (3 éves kortól személyes egyéni óra)
- Önfejlesztés a következő területekre terjed ki: kismamáknak tudatos gátvédelem a szülés előtt, szülés után, gátmetszés 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 képesség fokozása, aranyér, herevéna-tágulat, altesti sérvt, prosztatagyulladás, prosztatamegnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás, kismencedencei fájdalom szindróma, felnőttkorban kialakuló fitymaszűkület, végbélberepedés, szorongásból származó szexuális diszfunkció, pénisz bőrét érintő elváltozások, székrekedés, vizelet-, szél-, székletinkontinencia, 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 Kisfiúknak (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 sérvt, prosztatagyulladás, prosztatamegnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás, kismencedencei fájdalom szindróma, felnőttkorban kialakuló fitymaszűkület, végbélberepedés, 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 2024.03.20-ig, anatómia vizsga nélkül: 03.01-ig, képzési időszak vége: 2025.01.10.



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 hallgatódoknak 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 erő kifejtésre
- 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 2024.03.20.

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 kérlek, 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, valamint a vizsga is online fog zajlani.

A **sikeres** kórélettan **vizsga előfeltétele a személyes oktatás megkezdésének.**

A tantárgy témakörei:

Anatómia

Urológia

Proktológia

Szülészet, nőgyógyászat

Mentálhigiéne

Szexológia

Andrológia

Szülészet

Pszichológia

Kriston-módszer elmélete, gyakorlata

Edzés-módszertan

A sikeres vizsgát jegyzettel, tételsorral és 1 csoportos, opcionális konzultációval segítjük, melynek időpontja **2024.03.22. 18:00 - 19:00.**

A vizsga sikeres teljesítésének végső határideje 2023.04.01.

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

5. SZEMÉLYES OKTATÁS

A személyes oktatás tömbösítve kerül megszervezésre. Személyesen oktatott tantárgyak a Kriston-módszer hármass szemléletének 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
04.01. 12:00 kórélettan vizsga határideje	04.02.	04.03.	04.04.	04.05.	04.06. 08:30 - kb. 17:00 saját élményű tréning női	04.07. 08:30 - kb. 18:30 saját élményű tréning női
04.08. 10:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.09. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.10. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.11. 08:00 - 17:30 módszertan női & férfi	04.12. 08:00 - 17:30 módszertan női	04.13. 08:00 - 17:30 módszertan férfi	04.14. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női
04.15. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.16. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.17. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.18. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika női & férfi	04.19. 08:00 - 17:30 pszichoszomatika férfi	04.20. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi	04.21. 08:00 - 17:30 gyakorlatvezetés női & férfi
04.22. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: női	04.23. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: női	04.24. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: női	04.25. 18:00 - 22:00 saját élmény / hospitálás: női	04.26.	04.27. 08:30 - kb. 17:00 hospitálás: férfi	04.28. 08:30 - kb. 18:30 hospitálás: férfi

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 gráfok

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
04.29.	04.30. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.01.	05.02.	05.03.	05.04.	05.05.
05.06.	05.07. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.08.	05.09.	05.10.	05.11.	05.12.
05.13.	05.14. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés női & férfi	05.15.	05.16.	05.17.	05.18.	05.19.
05.20.	05.21. 18:00-20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	05.22.	05.23.	05.24. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	05.25.	05.26.
05.27.	05.28. 18:00-20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	05.29.	05.30.	05.31. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.01.	06.02.
06.03.	06.04. 18:00 – 20:00 gyakorlatvezetés+gráf női & férfi	06.05.	06.06.	06.07. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.08.	06.09.
06.10.	06.11. 18:00 – 20:00 gyerek módszertan női & férfi	06.12.	06.13.	06.14. 18:00 – 21:30 hospitálás: férfi.	06.15.	06.16.
06.17.	06.18. egyéni óra módszertan női & férfi	06.19.	06.20.	06.21.	06.22.	06.23.
06.24.	06.25. speciális esetek női & férfi	06.26.	06.27.	06.28.	06.29.	06.30.
07.01.	07.02. online módszertan női & férfi	07.03.	07.04.	07.05.	07.06.	07.07.

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 40 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 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 2024.03.20.

Kórélettan - a személyes blokk megkezdése előtt kötelező, legkésőbb 2024.04.01.

Módszertan & Gyakorlatvezetés - a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2025.01.10.)

Pszichoszomatika - a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2025.01.10.)

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

A sikeres záróvizsga 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 2024.07.02-án lesz, így onnantól lehetséges a záróvizsga 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 egészésként oktathatják, nem építhetik más módszerbe, nem nevezhetik másképp, nem adhatják 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 segítését 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 Kisfiúknak: összesen 1 évre a javasolt régiós tanfolyami ár 6-szorosa
Kriston Intim Torna nőknek és férfiaknak, illetve Kriston Kislányoknak és Kisfiúknak: 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 vizsgájukat 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, jelentkeztetési, 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 óratartásra 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 25.000 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 + képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)	Kriston Intim Torna férfiaknak Kriston Kisfiúknak + képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)	Kriston Intim Torna nőknek Kriston Kislányoknak Kriston Intim Torna férfiaknak Kriston Kisfiúknak Kriston Gyakorlóóra nőknek Kriston Gyakorlóóra férfiaknak + képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentesség (képzési időszakon belüli vizsga esetén)	Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy Kriston Gyakorlóóra férfiaknak

modul	női modul	férfi modul	duó modul	Kriston Gyakorlóóra
ára	bruttó 1.100.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	bruttó 1.100.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	bruttó 1.500.000 Ft <i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i>	1 modul esetén: bruttó 275.000 Ft <i>ha most jelentkezel és 2025.05.30-ig teljesíted, akkor 1 év jogdíjmentesség (későbbiekben: 1 modul 345.000 Ft)</i>
fizetési opciók	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 400.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 350.000 Ft - 2024.02.29-ig 3. 350.000 Ft - 2024.04.05-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 400.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 350.000 Ft - 2024.02.29-ig 3. 350.000 Ft - 2024.04.05-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 3 részletben az alábbiak szerint: 1. 500.000 Ft - szerződéskötéskor 2. 500.000 Ft - 2024.02.29-ig 3. 500.000 Ft - 2024.04.05-ig	A) 1 részletben szerződéskötéskor B) 2 részletben az alábbiak szerint: 1. 175.000 Ft - 2024.02.29-ig 2. 100.000 Ft - 2024.04.05-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, szükség esetén korrepetitorral, aki külön térítés ellenében segít a sikeres vizsgára való felkészítésben.

- Kriston Intim Torna nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2025.01.10-től 2025.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerok, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a záróvizsgát és megkötik a szükséges megállapodásokat.
- Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy férfiaknak modul(ok)ból 2025.01.10-től 2025.12.31-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerok, 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 trénerok 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 számodra 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: **2025.01.13. - 2025.05.30.**



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. prosztatata, 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, megfogantást 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 2023-ra a magyar régióban összesen 72.000 Ft.*

Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak: összesen 1 évre a javasolt régiós alapóra árának (1 fő, 30 perc) 70-szerese, *például 2023-ra a magyar régióban összesen 84.000 Ft.*

Vizsga

2025.05.30-ig szükséges levizsgázni a Gyakorlóóra modulból. A vizsga szóban történik Kriston Andreánál és 95% felett számít sikeresnek.

Egy év jogdíjmentesség

2025.05.30-tól 2026.05.31-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/férfi modul: 1 óra, duó modul: 1 óra)

11. Online oktatás: Időpontok a táblázat szerint. (felkészüléssel együtt női/férfi 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/férfi modul: 3 óra, duó modul: 3 óra)

13. Vizsga: 2025.05.30-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
01.13. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.14.	01.15.	01.16. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.17.	01.18.	01.19.
01.20. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.21.	01.22.	01.23. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.24.	01.25.	01.26.
01.27. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.28.	01.29.	01.30. 19:50 - 20:15 saját élmény	01.31.	02.01.	02.02.
02.03. 19:50 - 20:15 saját élmény	02.04. 18:00 - 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.05.	02.06. 19:50 - 20:15 hospitálás	02.07.	02.08.	02.09.
02.10. 19:50 - 20:15 hospitálás	02.11. 18:00 - 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.12.	02.13. 19:50 - 20:15 hospitálás	02.14.	02.15.	02.16.
02.17. 19:50 - 20:15 hospitálás	02.18. 18:00 - 21:00 gyakorlóóra módszertana	02.19.	02.20. 19:50 - 20:15 hospitálás	02.21.	02.22.	02.23.
02.24. 19:50 - 21:00 hospitálás + konzultáció	02.25.	02.26.	02.27. 19:50 - 21:00 hospitálás + konzultáció	02.28.	03.01.	03.02.
03.03. 19:50 - 21:00 hospitálás + konzultáció	03.04.	03.05.	03.06. 19:50 - 21:00 hospitálás + konzultáció	03.07.	03.08.	03.09.

Kíváncsian várom, hogy velem tartasz-e ebben a nagyszerű munkában, aminek minden percében én is érzem, hogy igaz, jó ügyet szolgálok. 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