

KRISTON-MÓDSZER

**TRÉNERKÉPZÉS: KRISTON INTIM TORNA NŐKNEK | KRISTON INTIM TORNA FÉRFIAKNAK | KRISTON GYAKORLÓÓRA**

Folyamatos becsatlakozási lehetőség 2022.03-ig – 2022.11.30.

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 lehetőséged van rögtön **jelentkezni a Kriston Gyakorlóóra nőknek és/vagy férfiaknak** modul trénerképzésére is. A képzéssel egy sikeres, egyedülálló eljárást, hatékony módszert sajátíthatsz el, mely segíti az embereket egészségükben, boldogulásukban.



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. 35 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 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. A módszer egyik mottója sokat mond a vitalitást növelő ismeretekről:

**TABU HELYETT ÖRÖM.** A Kriston tréneri tevékenység a trénernek számára is örömet nyújt, ami jelentősen hozzáad az oktató egészségéhez. A Kriston trénernek úttörő munkát végeznek. Aktívan tesznek az emberek jobb létéért, ami egyaránt fontos a nők, férfiak és gyerekek számára is!

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 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 alappillért alkotja. A **Kriston-módszer moduljai**, előfeltételei az ábrán láthatóak. 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 Bolívar Andina Egyetemen Ecuadorban. A Debreceni Orvostudományi Egyetem Holisztikus / Integratív Medicina Speciális Kollégium akkreditált tananyagának része a Kriston-módszer. Oslo mellett 4 éve kezdtük a „Kriston-módszer az óvodában” programunk oktatását. 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 tréningeken. Lukács-Sára Réka, a Babes-Bolyai Tudományegyetem gyógytornász szakon végzett hallgatója szakdolgozatában kimutatta a módszer komplex hatását. 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 versenytárselmzésével: 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 hasonlót dolgozat készült Angliában, Németországban, Lengyelországban 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-nőgyógyászként 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. Affidea For Men Férfiégészség Központban az alkalmazott eljárások között szerepel a Kriston Intim Torna.

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 Intim Torna férfiaknak**  
Személyesen: egyéni & csoportos óra  
Online: egyéni óra

**Kriston Beszélgetés**  
Személyesen: egyéni óra  
Online: egyéni óra

**Kriston Fitness**  
Trénerek számára jelenleg még nem oktatható

**Kriston Gyakorlóóra nőknek**  
Személyesen: egyéni & csoportos óra  
Online: egyéni, csoportos óra

**Kriston Gésák titka**  
Személyesen: egyéni & csoportos óra

**Kriston Gólyatréning**  
Személyesen: egyéni & csoportos óra

**Kriston Kislányoknak**  
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 Gézák titka**  
Trénerek számára jelenleg még nem oktatható

- II. A KRISTON INTIM TORNA MODUL** trénerképzésen attól függően, hogy nőket, vagy férfiakat szeretnél oktatni, lehetőséged van csak a szükséges módszertant elsajátítani, de megtanulhatod egyszerre mindkét nem modulját is, duó modul formájában. Ez utóbbi esetben **ajándékként kapod a KRISTON GYAKORLÓÓRA trénerképzést.** A női és férfi modulok trénerképzése külön-külön kb. 300 órából áll, duó modul esetén pedig az átfedések miatt a képzés kb. 390 órá.

### NŐI MÓDSZERTAN

- 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 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-, hólyaggyulladás, sipoly, végbélberepedés, székrekedés, melleltávolítás után, stb.
- Mozgássérültekre alkalmazva.
- Sclerosis multiplex, Parkinson kór esetén

### FÉRFI MÓDSZERTAN

- 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, 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, prosztatamegnagyobbodás, székrekedés, ingahere, sipoly, altesti gyulladások, bélkivezetés után, katéterhordás esetén, prosztatata műtét után, merevedési zavar, ciszta, here-, mellékhere gyulladás, kismedencei 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 TRÉNERKÉPZÉS FOLYAMATA 2022. november 30-ig tart.



#### 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 átéld mindazt, amit majd trénerként a hallgatóidnak 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 legtöbben 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 női tréningeken való részvételre Kriston Andreánál például a személyes oktatási blokk elején, illetve férfi tréningeken a blokk végén. Kriston Andrea összes, a trénerképzésnek megfelelő modulból tartott tanfolyama a képzési időszakon belül díjmentesen látogatható, azonban a részvétel előzetes jelentkezés kötött. Továbbá saját élményű tréning önköltséges formában bármely trénernél végezhető: [www.intimtorna.hu](http://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:

- szívesen segítesz másokat
- könnyen kommunikálsz, szívesen adod tovább a hasznos ismereteket
- figyelmes vagy
- kitartó vagy
- korrekt vagy
- megértő vagy magaddal és másokkal szemben is
- hajlandó vagy tanulni és szívesen fejlesztet 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 megfogalmazzák, hogy a Kriston trénerek, illetve a hálózat miként működnek.

### 3. ANATÓMIA-ÉLETTAN\*

Amennyiben humán **anatómia - élettan vizsgával rendelkezel**

- Kérlek mellékelni az erről szóló igazolást a jelentkezési lapodhoz: lecke-könyv és/vagy végzettség igazolása, melynek előfeltétele volt az anatómia vizsga.

Amennyiben **anatómia vizsgával nem rendelkezel** még

- A vizsgára lehetőséget biztosítunk az általunk kijelölt anatómia tanárnál.
- Rendelkezésedre bocsátjuk a vizsgára felkészítő tananyagot hanganyag formájában, írásos összefoglalót és tételsort.
- A vizsgára, a tanárunkkal előre egyeztetett időpontokban van lehetőség. **A vizsga sikeres teljesítésének végső határideje 2022.03.06.**
- A vizsga bruttó 10.000 Ft / alkalom, mely az anatómia tanárnak külön fizetendő.

### 4. KÓRÉLETTAN

A modul előadásai **online** formában lesznek elérhetőek, valamint a vizsga is online fog zajlani.

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

Előadó oktatók:

Anatómia: Dr. Székely Andrea Dorottya

Urológia: D. Varga Imre

Proktológia: Dr. Ritter László

Szülészet, nőgyógyászat: Dr. Bálint Sándor

Mentálhigiéne: Escher Andrea

Szexológia: Klettner Anikó

Andrológia: Dr. Kopa Zsolt

Szülészet: Gerőházi-Bundy Anna

Pszichológia: Dr. Andrek Andrea

Kriston-módszer elmélete, gyakorlata, vizsgáztatás: Kriston Andrea

A sikeres vizsgát jegyzettel, tételsorral és 1 csoportos, opcionális konzultációval segítjük, melynek időpontja **2022.02.17. 18:00 - 19:00.**

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

*Az oktatók listájának módosításának jogát a Képző Intézmény fenntartja.*

## 5. SZEMÉLYES OKTATÁS

A személyes oktatás tömbösítve kerül megszervezésre. Személyesen oktatott tantárgyak a Kriston-módszer hármasszemléletének átadását szolgálják:

- Módszertan: mozgástanítás elmélete és gyakorlata (női/férfi modul: 75 óra, duó modul: 102 óra)
- Pszichoszomatika: testi-lelki közérzetet befolyásoló gondolkodási struktúra (női/férfi modul: 55 óra, duó modul: 60 óra)
- Gyakorlatvezetés 1. része: elmélet & gyakorlat, a tantárgy 2. része online folytatódik (női/férfi modul: 70 óra, duó modul: 100 óra)

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                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 03.14. 12:00<br>kórélettan vizsga<br>határideje                           | 03.15.                                                                    | 03.16.                                                                    | 03.17.                                                  | 03.18.                                            | 03.19. 08:30 - kb 16:00<br>saját élményű tréning<br>női | 03.20. 08:30 - kb 18:30<br>saját élményű tréning<br>női |
| 03.21. 10:00 - 17:30<br>módszertan<br>női                                 | 03.22. 08:00 - 17:30<br>módszertan<br>női & férfi                         | 03.23. 08:00 - 17:30<br>módszertan<br>női & férfi                         | 03.24. 08:00 - 17:30<br>módszertan<br>női & férfi       | 03.25. 08:00 - 17:30<br>módszertan<br>női & férfi | 03.26. 08:00 - 17:30<br>módszertan<br>férfi             | 03.27. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>női         |
| 03.28. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>női & férfi                   | 03.29. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>női & férfi                   | 03.30. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>női & férfi                   | 03.31. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>női & férfi | 04.01. 08:00 - 17:30<br>pszichoszomatika<br>férfi | 04.02. 08:00 - 17:30<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi | 04.03. 08:00 - 17:30<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi |
| 04.04. 17:00 - 21:00<br>saját élményű tréning<br>vagy hospitálás<br>férfi | 04.05. 17:00 - 21:00<br>saját élményű tréning<br>vagy hospitálás<br>férfi | 04.06. 17:00 - 21:00<br>saját élményű tréning<br>vagy hospitálás<br>férfi | 04.07.                                                  | 04.08.                                            | 04.09.<br>hospitálás<br>női                             | 04.10.<br>hospitálás<br>női                             |
| 04.11.                                                                    | 04.12.                                                                    | 04.13.                                                                    | 04.14.                                                  | 04.15.                                            | 04.16.                                                  | 04.17.                                                  |



## 6. ONLINE BLOKK

### A távoktatási blokk magába foglalja:

- a Gyakorlatvezetés tantárgy 2. részét
- a Kriston Kislányoknak és/vagy Kriston Kisfiúknak modulokat
- egyéni óra módszertanát

Az oktatás helyszíne: **ZOOM**

| hétfő  | kedd   | szerda | csütörtök | péntek                                                          | szombat | vasárnap |
|--------|--------|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 04.18. | 04.19. | 04.20. | 04.21.    | 04.22. 19:00 – 21:30<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi         | 04.23.  | 04.24.   |
| 04.25. | 04.26. | 04.27. | 04.28.    | 04.29. 19:00 – 21:30<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi         | 04.30.  | 05.01.   |
| 05.02. | 05.03. | 05.04. | 05.05.    | 05.06. 19:00 – 20:00<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi         | 05.07.  | 05.08.   |
| 05.09. | 05.10. | 05.11. | 05.12.    | 05.13. 19:00 – 20:00<br>gyakorlatvezetés<br>női & férfi         | 05.14.  | 05.15.   |
| 05.16. | 05.17. | 05.18. | 05.19.    | 05.20. 19:00 – 20:00<br>konzultáció (opcionális)<br>női & férfi | 05.21.  | 05.22.   |
| 05.23. | 05.24. | 05.25. | 05.26.    | 05.27.                                                          | 05.28.  | 05.29.   |
| 05.30. | 05.31. | 06.01. | 06.02.    | 06.03.                                                          | 06.04.  | 06.05.   |
| 06.06. | 06.07. | 06.08. | 06.09.    | 06.10. 19:00 – 21:00<br>gyerek módszertan<br>női & férfi        | 06.11.  | 06.12.   |
| 06.13. | 06.14. | 06.15. | 06.16.    | 06.17. 19:00 – 21:00<br>egyéni óra módszertan<br>női & férfi    | 06.18.  | 06.19.   |

## 7. HOSPITÁLÁS

A hospitálás óralátogatást jelent, ami abban különbözik a saját élményű tréningtől, hogy ekkor megfigyelőként veszel rajta részt. A Gyakorlatvezetés tantárgy utolsó órája után **modulonként 2 tanfolyamot** szükséges hospitálni, az egyiket Gyakorlatvezetés vizsga előtt, a másikat pedig az után. Hospitálásról a hiányzás nem megengedett. A 2. hospitálásra szükség esetén online is van lehetőség, melynek feltétele a többi tantárgy sikeres elvégzése, valamint az együttműködési és szolgáltatási szerződés megkötése.

## 8. ZÁRÓDOLGOZAT, HÁZI NAPLÓ

- **1 záródolgozat és 1 házi napló készítése** szükséges a trénerképzés elvégzéséhez. Amennyiben duó modulra jelentkezel, úgy ugyanúgy 1 db záródolgozat és 1 db házi napló készítése a követelmény. Témaválasztásként olyan ötletet javasolunk, ami különösen érdekel. Ha nem lenne témád – ami a trénerképzés végére nem valószínű -, úgy mi tudunk ajánlani olyat, amivel valami 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. (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, rugalmasan előben vagy 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 kell teljesíteni. Így mindenki magabiztosan kezdhet majd bele a tanításba és biztos lehet benne, hogy amit tanítani fog, az úgy jó, ahogy van!

Amiből szükséges vizsgát tenned:

**Kórélettan** – a személyes blokk megkezdése előtt kötelező, legkésőbb 2022. 03. 14.

**Módszertan & gyakorlatvezetés** – a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2022. 11. 30.)

**Pszichoszomatika** – a tantárgy utolsó órájától kezdve a képzési időszak végéig lehetséges (2022. 11. 30.)

**Záróvizsga** – ennek feltétele a korábbi 3 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, melynek tartalmát már a képzés megkezdésekor megismered és már kezdheted is tréneri tevékenységedet.

*A Képző Intézmény (B/2021/001886) 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, illetőleg 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, vagy nem tett belőle sikeres záróvizsgát, 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 egészében oktathatja, nem építheti más módszerbe, nem nevezheti másképp, nem adhatja tovább azon célból, hogy mások is oktathassák.

**Az oktatás feltételei:** A végzett tréner csak akkor oktathat, ha a következő feltételek fennállnak: 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 tréner jogdíjakat fizetnek módszer használatáért cserébe, melyek félévente 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 tréner kedvezményt 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, jelentkezési, foglalási rendszer, hallgatóknak hanganyag biztosítása. Megjelenésekhez tartalmi és vizuális támogatás. A szakmai továbbképzés és Kriston Andreánál a hospitálás aktív tréner számára díjmentes, melyre ezen feltételek mellett online is biztosítunk lehetőséget. Igyekezünk 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 megismerhető.

**V.** A **TRÉNERKÉPZÉS ÁRA** attól függően alakul, hogy egy modult (női vagy férfi), vagy duó modult (női & férfi) szeretnél tanulni, illetve, hogy 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 órátartásra nyújt lehetőséget, akár online is, melyet nagyon szeretnek a hallgatónk, és sokat segítesz vele az egyedül nehezen gyakorlóknak.

A képzési összeg tartalmazza az oktatást, konzultációkat, jegyzeteket, házi naplót, elméleti-, módszertani-, záróvizsga díjait (mindegyikből 2 vizsga ingyenes, a pótvizsga nettó 10.000 Ft). A záróvizsga egyes elemeinek pótlása is új vizsgának minősül, melyek díjmentesen lehetséges száma szintén 2. Minden vizsga esetében 3 vizsgára van lehetőség.

| modul    | női modul                                                                                                                                                                                                       | férfi modul                                                                                                                                                                                                       | duó modul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kriston Gyakorlóóra                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| tartalma | Kriston Intim Torna nőknek<br>Kriston Kislányoknak<br><br><i>+ képzési időszak végétől<br/>           számított 1 év jogdíjmentesség<br/>           (képzési időszakon belüli vizsga<br/>           esetén)</i> | Kriston Intim Torna férfiaknak<br>Kriston Kisfiúknak<br><br><i>+ képzési időszak végétől<br/>           számított 1 év jogdíjmentesség<br/>           (képzési időszakon belüli vizsga<br/>           esetén)</i> | Kriston Intim Torna nőknek<br>Kriston Kislányoknak<br>Kriston Intim Torna férfiaknak<br>Kriston Kisfiúknak<br>Kriston Gyakorlóóra nőknek<br>Kriston Gyakorlóóra férfiaknak<br><br><i>+ képzési időszak végétől<br/>           számított 1 év jogdíjmentesség<br/>           (képzési időszakon belüli vizsga<br/>           esetén)</i> | Kriston Gyakorlóóra nőknek<br>és/vagy<br>Kriston Gyakorlóóra férfiaknak |

| modul | női modul                                                                                                                                           | férfi modul                                                                                                                                         | duó modul                                                                                                                                             | Kriston Gyakorlóóra                                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ára   | bruttó 910.000 Ft<br><br><i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i> | bruttó 910.000 Ft<br><br><i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i> | bruttó 1.295.000 Ft<br><br><i>magába foglalja a képzési időszak végétől számított 1 év jogdíjmentességet (képzési időszakon belüli vizsga esetén)</i> | 1 modul esetén:<br>bruttó 200.000 Ft<br><br><i>ha most jelentkezel és 2023.06.30-ig teljesíted, akkor 1 év jogdíjmentesség</i><br><br><i>(későbbiekben a duó: bruttó 250.000 Ft)</i> |

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 6.000 Ft-os óradíj ellenében segít a sikeres vizsgára való felkészítésben.

2022. november 30-tól 2023. november 30-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerok, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen teljesítik a záróvizsgát és megkötik a szükséges megállapodásokat.

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.



## VI. GYAKORLÓÓRA MODUL

Amennyiben a gyakorlóóra modult is elsajátítod, úgy az alapképzésnek megfelelően 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: **2023.01.04. - 2023.06.30.**



**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, megfogantatást 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 2022-re a magyar régióban összesen 60.000 Ft.*

Kriston Gyakorlóóra nőknek és férfiaknak: összesen 1 évre a javasolt régiós alapóra árának (1 fő, 30 perc) 70-szerese,  
*például 2022-re a magyar régióban összesen 70.000 Ft.*

### 13. Vizsga

2023.06.30-ig szükséges levezgázni a Gyakorlóóra modulból. A vizsga szóban történik Kriston Andreánál és 95% felett számít sikeresnek.

### Egy év jogdíjmentesség

2023. június 30-tól 2024. június 30-ig jogdíjmentességet élveznek az újdonsült trénerok, amennyiben a képzési időszakon belül sikeresen elvégzik a modul trénerképzését és megkötik a modul oktatásához szükséges kiegészítő megállapodás.

**10. Saját élmény:** A felsorolt online lehetőségek közül 1 kötelező. (női/férfi modul: 0,5 óra, duó modul: 1 óra)

**11. Online oktatás:** Időpontok a táblázat szerint. (felkészüléssel együtt női/férfi modul: 23 óra, duó modul: 27 óra)

**12. Hospitálás:** A felsorolt online lehetőségek közül 2 kötelező. (női/férfi modul: 1 óra, duó modul: 2 óra)

**13. Vizsga:** 2023.06.30-ig szükséges levezetni a Gyakorlóóra modulból egyénileg egyeztetett időpontban.

| hétfő                                  | kedd   | szerda                             | csütörtök | péntek                                 | szombat | vasárnap |
|----------------------------------------|--------|------------------------------------|-----------|----------------------------------------|---------|----------|
| 01.02.                                 | 01.03. | 01.04. 6:30 – 7:00<br>saját élmény | 01.05.    | 01.06.                                 | 01.07.  | 01.08.   |
| 01.09.                                 | 01.10. | 01.11. 6:30 – 7:00<br>saját élmény | 01.12.    | 01.13.                                 | 01.14.  | 01.15.   |
| 01.16.                                 | 01.17. | 01.18. 6:30 – 7:00<br>saját élmény | 01.19.    | 01.20.                                 | 01.21.  | 01.22.   |
| 01.23.                                 | 01.24. | 01.25. 6:30 – 7:00<br>saját élmény | 01.26.    | 01.27. 17:00 – 20:00<br>online oktatás | 01.28.  | 01.29.   |
| 01.30.                                 | 01.31. | 02.01.                             | 02.02.    | 02.03. 17:00 – 20:00<br>online oktatás | 02.04.  | 02.05.   |
| 02.06. 20:15 – 21:15<br>online oktatás | 02.07. | 02.08. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 02.09.    | 02.10.                                 | 02.11.  | 02.12.   |
| 02.13. 20:15 – 21:15<br>online oktatás | 02.14. | 02.15. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 02.16.    | 02.17.                                 | 02.18.  | 02.19.   |
| 02.20.                                 | 02.21. | 02.22. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 02.23.    | 02.24.                                 | 02.25.  | 02.26.   |
| 02.27.                                 | 02.28. | 03.01. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 03.02.    | 03.03.                                 | 03.04.  | 03.05.   |
| 03.06.                                 | 03.07. | 03.08. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 03.09.    | 03.10.                                 | 03.11.  | 03.12.   |
| 03.13.                                 | 03.14. | 03.15. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 03.16.    | 03.17.                                 | 03.18.  | 03.19.   |
| 03.20.                                 | 03.21. | 03.22. 6:30 – 7:00<br>hospitálás   | 03.23.    | 03.24.                                 | 03.25.  | 03.26.   |

Kíváncsian várom, hogy velem tartasz-e ebben a nagyszerű munkában, aminek minden percében én is érzem, hogy igaz, jó ügyet szolgállok. Ez a munka **örömforrás**. Tudnád szenvedéllyel végezni? 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 sokat adsz az embereknek és jó irányba változik az életük.

Bármilyen kérdésed van, szívesen válaszolok.



Szeretettel,  
**Kriston Andrea**  
+36302121637  
trener@intimtorna.hu