



**Kedves !**

A Cseresnyésbea.hu Hírlevelét kaptad kézhez, melyben a fitness-welnesz világ aktualitásairól, a Body-Balls Konceptióval kapcsolatos fejleményekről, az egészséges életmódról adunk időről-időre - reméljük számodra is hasznos - híreket, információkat. A témakör igen gazdag, mindig van miről írni!

**A SYSTEM 4 LIFE KÉPZÉSEI 2011 ELSŐ FELÉBEN**

"Az élethosszig tartó tanulás fitten tart!"

A fitness piac az a szerencsés terület, ahol az elméleti és gyakorlati tanulás, tudás csodálatos ötvöze te remethető meg.

Ép testben ép lélek – korhatár nélkül...

**Iskolánk és életmód-szervezetünk, a System 4 Life 2011. első félévi képzései az alábbiak**

**(1) System 4 Life terhestorna oktató képzés**

A terhestorna oktató képzés megjelenése iskolánkban tényszerű igényeken alapul.

A terhesség nem betegség, hanem másállapot. Ezért a fitness területén dolgozó kollégák is óhatatlanul találkozhatnak állapotos vendégekkel, akik – ha nem találhatnak maguknak megfelelő mozgásprogramot – akkor a „sima” aerobik órákat látogatják.

A képzés elsősorban számukra nyújt megoldást olyannyira, hogy nem csak a „sima” órájukra betevődő vendégeket tudják megfelelő megoldásokkal tornáztatni, hanem önálló órát is le tudnak vezetni.

A tanfolyam meghirdetési köre: gyógytestnevelők, gyógytornászok, testnevelő tanárok, sportoktatók, sportedzők, ápolónők, orvosok, védőnők.

A képzés 50% elméletet és 50% gyakorlatot tartalmaz.

A képzés kitér a program piaci bevezetésére, sikeresen tartására, a monitoringra, a folyamatos megújulásra vonatkozó ismeretekre is.

A képzés időtartama: 4 nap (4x7 óra)

Vizsga: van, de későbbi időpontban.

A vizsgára bemeneti követelmény: 10 gyakorlati órán való részvétel.

Sikeres vizsga: sikeres elméleti és gyakorlati rész (minimum 80%-os vizsga elméleti gyakorlati részből külön-külön el kell érni a 80%-ot)

A képzés neve: **System 4 Life terhestorna oktató képzés**

**A képzés vezetője:**

Belényi Bea gyógytestnevelő

**További tanáraink:**

Dr. Kosztin Árpád – szülész, nőgyógyász

Kovács Annamária – szülész-nő

Demeter Emese – szülész-nő

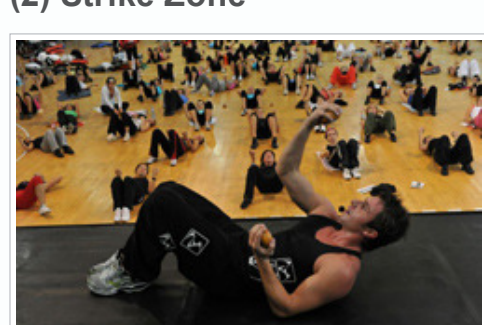
Cseresnyés Beáta – közgazdász, master trainer, a System 4 Life alapítója

**A képzés dátuma:** 2011. március 19-20. és április 16-17.

**A képzés díja:** 90.000 Ft



**(2) Strike Zone**



A Strike Zone képzés Enrico Olivieri olaszországi programgazda "import" képzése iskolánkban.

A programgazda, licenz-tulajdonos Enrico Olivieri.

A Strike Zone komplex képességfejlesztés.

Enrico Olivieri Olaszországban szerzett aerobik edzői diplomát, küzdősporttal, gerincgimnasztikával foglalkozott, sztornász és focista múlttal rendelkezik.

Saját tulajdonú, védjegyes programja a Strike Zone.

Vizsga: van, de későbbi időpontban

Strike Zone a Tesco FittArénán:

[http://www.youtube.com/watch?v=n23nu-av6lg&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=n23nu-av6lg&feature=player_embedded)

**A STRIKE ZONE - nagyon "bejövős"**

Olvaszátok el egy lelkes Strike Zone vendég két kommentjét a Strike Zone óráról két "rajtaütésszerű" látogatása eredményeként :-)

[http://pilates.blog.hu/2010/06/12/vendeg\\_az\\_oran\\_strike\\_zone](http://pilates.blog.hu/2010/06/12/vendeg_az_oran_strike_zone)

[http://pilates.blog.hu/2010/12/13/ujra\\_strike\\_zone?utm\\_source=bloghu\\_megosztas&utm\\_medium=facebook\\_share&utm\\_campaign=blshare](http://pilates.blog.hu/2010/12/13/ujra_strike_zone?utm_source=bloghu_megosztas&utm_medium=facebook_share&utm_campaign=blshare)

**Képzés időpontja:** 2011. február 12-13.

**Időtartama:** 2x7 óra

**A képzés díja:** 250 euro + VAT

**(3) Body-Balls Alapképzés**

A Body-Balls Alapképzés a Cseresnyés Beáta Body-Balls Konceptió alapszintű oktatása.

A képzés a Body-Ball-ok professzionális használatát, gyakorlatokat, sajátos háttértechnikát, mozgásmintákat tanít és gyakorlatot, majd a vizsgán elméleti és gyakorlati formában számon is kéri.

Célcsoport: aerobik edzők, sportoktatók, sportedzői végzettséggel rendelkezők, sportolók, versenysportolók, gyógytornászok, gyógytestnevelők, testnevelő tanárok, személyi edzők.

Vizsga: van (50% elmélet, 50% gyakorlat), de későbbi időpontban

A képzést vezeti: Cseresnyés Beáta



Mozogj és élj egészségesen - videó a Pont TV-n:

[http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj\\_es\\_elj\\_egeszsegesen](http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj_es_elj_egeszsegesen)

**Képzés időpontja:** 2011. január 15-16.

**Az alapképzés időtartama:** 2 nap, 2x8 óra

**A képzés díja:** 48.000,- Ft

**(4) Body-Balls Továbbképzés**



A Body-Balls Továbbképzés a Body-Balls Alapképzés tudásanyagát emeli magasabb szintre mind gyakorlati, mind elméleti, mind mozgástechnikai és tanítástechnikai szempontból.

Itt már az alapképzés után szerzett tapasztalat, rutin is szükséges, hiszen erre építünk a továbbképzés során. A tanítványok a koncepció népszerűsítését, önmenedzsmetét is tanulnak.

Vizsga: van, de későbbi időpontban

A képzés vezetője:

Cseresnyés Beáta master trainer, a Body-Balls nemzetközi koncepció megalkotója és tulajdonosa, aerobik és személyi edző, közgazdász, gyermek aerobik, step, step dance, dance aerobik oktató, Polar OwnZone trainer, Freestyler oktató, Strike Zone master trainer.

Mozogj és élj egészségesen - videó a Pont TV-n:

[http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj\\_es\\_elj\\_egeszsegesen](http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj_es_elj_egeszsegesen)

**A képzés időpontja:** 2011. január 22-23.

**Időtartama:** 2x8 óra

**A képzés díja:** 52.000,- Ft

**(5) Reggaeness képzés I. szint**

A Reggaeness képzés a Reggaeton táncstílus alapjaira épül.

A fitness-welnesz piacon a vendégeknek órákat tartó edzők a legelső célcsoportunk.

A Reggaeness képzés – a fitnessben kötelező háttértudást átismételve, valamint áttekintve – elméleti és speciális gyakorlati anyagot tartalmaz, a műfajra jellemző mozgásminták, izolációs blokkok megnevezésével és szigorú számonkérésével.

A legújabb, leginnovatívabb fitness stílus: a Reggaeness. Az Alapképzés I. nagyon részletesen tanítja a koncepció alapjait. A mozgásprogram alapos elsajátítása, kigyakorlása mellett szerepet kap a mozgásanatómia, az izolált mozgás részletes ismertetése, valamint a zeneismeret is. Egyénre szabott, több szempontú magyarázattal segítjük a résztvevők sikeres felkészülését erre a forradalmian új irányzatra.

A tanfolyam célja egy olyan újfajta testtudat, és mozgáskultúra elsajátítása és elterjesztése, ami megtöri az aerobik órák monotonitását, új szintre viszi a fitness világába, dinamikájával, izolált mozgásanyagával.

A Reggaeness előnyei:

1. Segíti a helyes testtartást
2. Koordinációs képesség javulása
3. Az izmoknak egyfajta "dinamikus lazaságot" tanít
4. Hatékony alakformáló
5. Minden ízületet átmozgat
6. Nagyszerű, dinamikus mozgás
7. Magas kalóriaszám-égetés
8. Könnyen követhető órák
9. Önbizalom
10. Party-szerű hangulat az órákon

Amire szükséged lesz: jegyzetfüzet, toll, edzőruha, némi élelem és sok-sok folyadék :)

Vizsga van!

Mozogj és élj egészségesen - videó a Pont TV-n:

[http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj\\_es\\_elj\\_egeszsegesen](http://www.ponttv.hu/video/hd/243/mozogj_es_elj_egeszsegesen)

**A képzés első szintjének időtartama:** 4x8 óra

**Időpontja:** 2011. január 29-30. (1. hétvége) és február 5-6. (2. hétvége)

**A képzés vezetői:** Szádvári Zoltán és Horváth Csilla master trainerek, valamint Cseresnyés Beáta

**A képzés díja:** 80.000,- Ft + ÁFA



**CSATLAKOZZ TE IS CSAPATUNKHOZI!**

**(6) System 4 Life Senior torna oktató képzés – Best Age**



A senior korosztály nem jobb, nem rosszabb, hanem bizonyos szempontból más törődést, más gyakorlatokat, más felkészültséget igényel az oktatóktól, mint a nem senior korosztállyal történő foglalkozás.

A képzésen komoly elméleti (anatómiai, szociológiai, egészségügyi) háttéranyag és demo órák, demo gyakorlatokkal kerülnek megtanításra. A tanfolyam és a vizsga között eltelt idő a hallgatók felkészülését segítik, hiszen – mint az összes S4L-os képzésnél – a gyakorlás és a rutin kialakítása a sikeres munka elvárt része.

Vizsga: van, elméleti és gyakorlati is.

Vizsga később van, mint a tanfolyam, a kezdeti rutin megszerzése miatt.

**A képzés időtartama:** 4x8 óra

**Időpontja:** 2011. március 5-6. (1. hétvége) és április 2-3. (2. hétvége)

**A képzés díja:** 78.800,- Ft

**(7) Body-Balls MOVE**

A Body-Balls MOVE a Cseresnyés Beáta Body-Balls Konceptióval egy sajátos terület. Célja a mozgásorok alaposabb kigyakorlása és kigyakorlathatóságának megtanítása, hogy a vendégek számára is hatékony és pontos, tudatos mozgássorokat építsünk fel.

A hajlékonyság, izületi mozgékonyosság, a statikus erő kerül leginkább felhasználásra, valamint meghatározott mozgássorok (jórészt a Body-Balls Konceptió Alap- és továbbképzéseiben bemutatottak) lassított végrehajtása.

A tanfolyam céljai közé tartozik (a demo óraanyag megismertetésén túl) a tanítástechnika, valamint a verbális és a non verbális kommunikáció aprólékos kielemezése, szigorú számonkérés.

A tanfolyam gyakorlati és elméleti részből épül fel 50-50%-ban.

A gyakorlati rész tartalmazza a képességfejlesztést és a gyakorlati tanítást is.

Vizsga: van, de későbbi időpontban, hogy gyakorlásra legyen idő.

A képzés vezetője:

Cseresnyés Beáta master trainer, a Body-Balls nemzetközi koncepció megalkotója és tulajdonosa, aerobik és személyi edző, közgazdász, gyermek aerobik, step, step dance, dance aerobik oktató, Polar OwnZone trainer, Freestyler oktató, Strike Zone master trainer.

Body-Balls a Tesco FittArénán:

[http://www.youtube.com/watch?v=n23nu-av6lg&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=n23nu-av6lg&feature=player_embedded)

**Időtartam:** 2x8 óra

**A képzés időpontja:** 2011. március 25-26-27.

**A képzés díja:** 70.000,- Ft

**"Legyél Te saját életed Sztárja!"**

Jelentkezni lehet:

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)

+36.30.497.8841.

**Cseresnyés Beáta**

master trainer

nemzetközi prezenter

a System 4 Life életmódrendszer és szervezete alapítója

+36.30.497.8841.

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)

[www.cseresnyesbea.hu](http://www.cseresnyesbea.hu)

[www.systemforlife.com](http://www.systemforlife.com)



**NYÁRI FEELING A TÉL KELLŐS KÖZEPÉN**

**SPOT - SPURTING TIT - BÍZMA FOSZTIVÁL 2010 NYÁR :-)**

Ebben a szürke télen biztosan jól esik néhány vízvmengető, vidám képsor.

Tekintsétek meg a 2010-es Római Fesztivál UIISP csapatát, melynek tagja volt Cseresnyés Beáta és a Body-Balls Konceptió!

<http://www.cseresnyesbea.hu/index.php?mid=1&cid=305>

További szép napot kívánunk!

Cseresnyés Beáta és a System 4 Life csapata

+36.30.497.8841.

[info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu)

[www.cseresnyesbea.hu](http://www.cseresnyesbea.hu)

[www.systemforlife.com](http://www.systemforlife.com)

Kérdéseitekkel, meglátásaitokkal munkánkat segítitek, elsősorban azt, hogy az emberekre a számukra megfelelő, őket érdeklő témaköröket taglaljuk. Kérjük, hogy ha a megszólításban a név tévesen szerepelne (amiért elnézését kérünk), az [info@cseresnyesbea.hu](mailto:info@cseresnyesbea.hu) e-mail címre ezt jelezzétek, hogy korrigálhassuk. Köszönjük.

Leiratkozás: a <http://cseresnyesbea.hu/index.php?hirlevel> oldalon.