Trenér/trenérka sportovního aerobiku (kód: 74-030-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor a trenér pohybových nebo sportovních aktivit
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii člověka se zaměřením na sportovní aerobik	4
Orientace v anatomii a fyziologii pohybového systému se zaměřením na sportovní aerobik	4
Orientace ve fyziologii zátěže se zaměřením na specifika sportovního aerobiku	5
Orientace v pedagogice sportu se zaměřením na sportovním aerobik	4
Stimulace pohybových schopností ve sportovním aerobiku	4
Nácvik prvků obtížnosti a akrobatických prvků ve sportovním aerobiku	4
Tvorba choreografie sestav ve sportovním aerobiku	4
Psychologická příprava ve sportovním aerobiku	4
Plánování a řízení sportovního tréninku ve sportovním aerobiku	4
Aplikace pravidel sportovního aerobiku a souvisejících předpisů, včetně etických, do tréninku i soutěží sportovního aerobiku	4
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovním tréninku a soutěžích sportovního aerobiku	4
Poskytování první pomoci při sportovním tréninku a soutěžích	4
Poskytování základního poradenství v oblasti životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu při sportovním tréninku a soutěžích ve sportovním aerobiku	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 21.10.2022

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii člověka se zaměřením na sportovní aerobik

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat oběhovou soustavu (převodní systém srdce, srdeční a tepovou frekvenci, krevní oběh, krevní tlak)	Písemné ověření
b) Popsat dýchací systém (dýchací cesty, mechaniku dýchání, dechový objem a dechovou frekvenci, základní funkce dýchacího systému)	Písemné ověření
c) Popsat centrální nervový systém (míchu, mozkový kmen, mozeček, mezimozek, velký mozek, autonomní nervový systém) a smyslový systém (zrak, sluch, hmat, rovnovážné ústrojí)	Písemné ověření
d) Popsat trávicí systém (dutinu ústní a jícen, žaludek, tenké a tlusté střevo, játra, ledviny, metabolismus a výživu)	Písemné ověření
e) Popsat termoregulaci (tvorbu a ztrátu tepla, řízení tělesné teploty)	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v anatomii a fyziologii pohybového systému se zaměřením na sportovní aerobik

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů	Písemné ověření
c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace ve fyziologii zátěže se zaměřením na specifika sportovního aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a vysvětlit způsoby získávání energie (aerobní a anaerobní způsob získávání energie, kyslíkový dluh a deficit)	Písemné ověření
b) Popsat a vysvětlit adaptaci metabolismu na zátěž	Písemné ověření
c) Popsat a vysvětlit problematiku fyzického i psychického zatížení organismu z hlediska fyziologie	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v pedagogice sportu se zaměřením na sportovním aerobik

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit cíle a úkoly pohybové edukace	Písemné ověření
b) Charakterizovat vývojová období člověka (dělení jednotlivých období; tělesný, sociální a psychický vývoj, konkretizace etap sportovního tréninku)	Písemné ověření
c) Popsat a vysvětlit jednotlivé fáze motorického učení	Písemné ověření
d) Popsat a vysvětlit metody, zásady a didaktické styly využívané ve sportovním tréninku	Písemné ověření
e) Popsat a uvést příklady taktické práce trenéra	Písemné ověření
f) Popsat strukturu sportovního výkonu ve sportovním aerobiku a způsoby zjišťování talentů v něm	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Stimulace pohybových schopností ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a vysvětlit konkrétní příklady v rozvoji koordinačních schopností (definice, dělení, východiska, pohybové prostředky, metody a diagnostika)	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a vysvětlit konkrétní příklady v rozvoji flexibility (definice, dělení, východiska, pohybové prostředky, metody a diagnostika)	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit konkrétní příklady v rozvoji silových schopností (definice, dělení, východiska, pohybové prostředky, metody a diagnostika)	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit konkrétní příklady v rozvoji rychlostních schopností (definice, dělení, východiska, pohybové prostředky, metody a diagnostika)	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést a vysvětlit konkrétní příklady v rozvoji vytrvalostních schopností (definice, dělení, východiska, pohybové prostředky, metody a diagnostika)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Nácvik prvků obtížnosti a akrobatických prvků ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a vysvětlit správnou techniku jednotlivých prvků obtížnosti a základních akrobatických prvků (název, popis techniky, biomechanické zákonitosti, nejčastější chyby a způsoby jejich odstraňování)	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a vysvětlit metodiku nácviku jednotlivých prvků obtížnosti a základních akrobatických prvků	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit poskytování dopomoci a záchrany při nácviku prvků obtížnosti a základních akrobatických prvků	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Tvorba choreografie sestav ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést a vysvětlit na konkrétních příkladech problematiku tvorby choreografie	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a vysvětlit na konkrétních příkladech práci s hudbou a hudebně pohybové vztahy, a to včetně prověření teoretických znalostí z oblasti hudební teorie	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Psychologická příprava ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a vysvětlit osobnost sportovce	Písemné ověření
b) Charakterizovat a vysvětlit regulaci aktuálních psychických stavů	Písemné ověření
c) Charakterizovat a vysvětlit individualizaci sportovní přípravy z psychologického hlediska	Písemné ověření
d) Popsat modelovaný trénink ve sportovním aerobiku	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Plánování a řízení sportovního tréninku ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Sestavit a vysvětlit jednotlivé druhy tréninkových plánů (od dlouhodobého až po plán tréninkové jednotky, včetně specifikace složek sportovního tréninku)	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Sestavit a vysvětlit vhodný tréninkový plán s ohledem na věk a výkonnost ve sportovním aerobiku	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Vést tréninkový deník jak z hlediska trenéra, tak i závodníka	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Kontrolovat plnění tréninkového plánu	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Aplikace pravidel sportovního aerobiku a souvisejících předpisů, včetně etických, do tréninku i soutěží sportovního aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Sestavit modelovou část choreografie podle pravidel sportovního aerobiku	Praktické předvedení
b) Navrhnout řešení modelových situací před, v průběhu a po soutěžích sportovního aerobiku	Praktické předvedení
c) Navrhnout řešení modelových situací souvisejících s etikou sportu při tréninku i soutěžích sportovního aerobiku	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovním tréninku a soutěžích sportovního aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů při sportovním tréninku a soutěžích	Písemné ověření
b) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví závodníků při trénincích a soutěžích	Písemné ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Poskytování první pomoci při sportovním tréninku a soutěžích

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyhodnotit rychle nenadálou situaci (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (poranění kloubů, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést a vysvětlit poskytnutí první pomoci při hyperventilaci	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Předvést a vysvětlit základní obvazovou techniku při úrazu	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu při sportovním tréninku a soutěžích ve sportovním aerobiku

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit pojem zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky	Písemné ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku, včetně pitného režimu v průběhu dne a v závislosti na sportovním tréninku či soutěži	Písemné ověření
c) Uvést základní zásady osobní hygieny a regenerace	Písemné ověření
d) Uvést základní fakta o problematice dopingu a boje proti němu	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.
Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://www.nsp.cz/jednotka-prace/osobni-trener-ve-fitness#zdravotni-zpusobilost).

Bližší pokyny k uskutečnění zkoušky:
1. Ad kompetence Stimulace pohybových schopností ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč předvede nebo na demonstrátorech ukáže část tréninkové jednotky pro konkrétní věkovou a výkonnostní kategorii určenou zkoušejícím. Tato vybraná část tréninkové jednotky musí obsahovat pohybové prostředky zaměřené na rozvoj následujících pohybových schopností - flexibility, silových, rychlostních a vytrvalostních schopností, koordinace.
b) Uchazeč musí zdůvodnit použité pohybové prostředky a vybrané metody rozvoje vzhledem k dané věkové i výkonnostní kategorii.
c) Uchazeč musí navrhnout vhodnou diagnostiku úrovně jednotlivých pohybových schopností, včetně standardizovaných motorických testů.

2. Ad kompetence Nácvik prvků obtížnosti a akrobatických prvků ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč předvede sám nebo na demostrátorech, zkoušejících vybrané prvky obtížnosti a základní akrobatické prvky (alespoň 3 prvky celkem).
b) Uchazeč popíše kritická místa určeného prvku s důrazem na biomechaniku prvku.
c) Uchazeč na demonstrátorech ukáže metodiku nácviku prvku.
d) Uchazeč sám nebo na demonstrátorech ukáže a popíše chyby v provedení a navrhne způsob odstranění této chyby či chyb.
e) Uchazeč prakticky předvede na demonstrátorech dopomoc a záchranu u zadaného prvku.

3. Ad kompetence Tvorba choreografie sestav ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč přinese ke zkoušce písemnou přípravu choreografie (popis prvků – název prvku, počet dob a prostorovou choreografii) v rozsahu 4 bloků (hudební odstavec 1 – 32 dob). Součástí písemné přípravy je hudební doprovod uložený na přesném médiu (CD nebo flash disk).
b) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – přechod z a do prvku obtížnosti.
c) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – aerobní sekvence v délce trvání alespoň 8 dob.
d) Uchazeč prakticky předvede modelovou situaci – rozbor hudebního doprovodu, tzn. vytleskání tempa a rytmu, určení metrické struktury hudebního doprovodu a provede pohybovou ukázku dynamického oblouku (ztvární dynamickou linii hudby).

4. Ad kompetence Plánování a řízení sportovního tréninku ve sportovním aerobiku
a) Uchazeč ke zkoušce přinese písemně zpracovaný roční tréninkový plán vybrané věkové a výkonnostní kategorie. Uchazeč zdůvodní obsah návrhu z hlediska adekvátnosti obsahu, zařazení jednotlivých složek sportovního tréninku a z hlediska zvolených organizačních forem.
b) Uchazeč přinese ke zkoušce písemnou přípravu zvolené tréninkové jednotky pro zvolenou věkovou a výkonnostní kategorii. Uchazeč zdůvodní zařazení tréninkové jednotky do mikrocyklu, resp. mezocyklu. Uchazeč zdůvodní zvolenou organizační formu, strukturu tréninkové jednotky, zvolené pohybové prostředky i metody vzhledem k cíli tréninkové jednotky. Při zadání je třeba rozlišovat věkové kategorie: přípravka (5-6 let), mladší školní věk, starší školní věk, 15-18 let a dospělí nad 18 let a výkonnostní kategorii podle vnitřních pravidel konkrétní sportovní federace.
c) Uchazeč přinese ke zkoušce ukázku tréninkové dokumentace, tj. tréninkový deník trenéra i tréninkový deník závodníka. Uchazeč vysvětlí problematiku evidence tréninku ve vztahu k plánování, realizaci a vyhodnocování sportovní přípravy. Objasní obsah a význam pojmu obecný a specifický tréninkový ukazatel, vysvětlí význam tréninkového deníku pro práci trenéra a sportovní participaci závodníka. d) Uchazeč vysvětlí, jaké existují kontrolní mechanizmy plnění tréninkových plánů. Uchazeč prakticky předvede vybrané motorické testy pro zjištění úrovně kondičních a koordinačních schopností pro dětské a mládežnické kategorie.

5. Ad kompetence Aplikace pravidel sportovního aerobiku a souvisejících předpisů, včetně etických, do tréninku i soutěží

sportovního aerobiku
a) Uchazeč ke zkoušce přinese písemnou přípravu v podobě zápisu prvků obtížnosti sestavy ve sportovním aerobiku tak, aby odpovídala pravidlům zvolené věkové a výkonnostní kategorie.
b) Uchazeč provede rozbor videozáznamu soutěžní sestavy sportovního aerobiku z hlediska naplnění požadavků pravidel sportovního aerobiku.
c) Uchazeč navrhne řešení alespoň tří modelových situací, které se mohou stát před, v průběhu a po soutěžích ve sportovním aerobiku, jako např.
i. Drobný úraz závodníka v rozcvičení před závodem.
ii. Nemoc závodníka z týmu týden před závodem.
iii. Porucha hudebního doprovodu v průběhu sestavy.
iv. Zapomenutí sestavy závodníkem.
v. Poškození cvičebního úboru.
vi. Komunikace trenéra se závodníkem po velmi nevydařeném závodě.
d) Uchazeč navrhne řešení alespoň tří modelových situací souvisejících s etikou sportu při tréninku i v soutěžích ve sportovním aerobiku, jako např.
i Zranění soupeře.
ii. Negativní reakce publika.
iii. Chování závodníka vůči rozhodčím a dalším činovníkům soutěže.
iv. Chování závodníka k soupeřům.
v. Chování závodníka při úvodním a závěrečném ceremoniálu.
vi. Činnost závodníka i trenéra na sociálních sítích.
e) Uchazeč prokáže znalost kritérií dopingové kontroly, dopingových látek a boje proti dopingu.

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla.
Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
1.Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
a)Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
b)Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněné následující dvě podmínky:
I.Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.
II.Pro jednotlivé vygenerované testy: Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň dvě otázky.
III. Pro úspěšné splnění požadavků testu: Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek. V případě, že ústní ověřování bude probíhat formou losování otázek, je nutné dodržovat následující pravidla:

B. Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla: Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněné následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:
Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:
Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednou každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

C. Pravidla pro praktickou část zkoušky:
Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro něž je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence - autorizovaná osoba si pro potřeby praktického ověření připraví soubor modelových příkladů

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí. Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie na požadované úrovni.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat tento požadavek:

- Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělovýchovu a sport se specializací na učitelství tělesné výchovy nebo trenérství nebo pedagogiku a alespoň 5 let odborné praxe v oboru trenér sportovního aerobiku.

Další požadavky:

- Autorizovaná osoba musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o udělení autorizace naleznete na stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- vhodná místnost určená pro předvedení pohybových aktivit
- vhodná místnost pro písemné zkoušení uchazeče
- cvičební pomůcky, jako jsou švihadla, dřevěné tyče, over balls, žíněnky, lavičky, stálky, stepy, TRX, balanční plošiny
- hudební aparatura pro přehrávání CD a MP3
- figurína pro předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál pro poskytnutí první pomoci
- standardně vybavená lékárnička
- min. dva demonstrátoři
- záznamová a projekční technika (např. notebook a chytrý telefon)

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 100 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 3 až 5 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.

Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 120 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
PaedDr. Jana Hájková, Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz
Ing. Roman Slavík, Česká gymnastická federace
Andrea Višňová, Česká gymnastická federace
Hana Toufarová, AC Fitness Academie
Mgr. Jana Havrdová, Česká komora fitness