

-#3 **Pavel** 2014-07-04 10:59

Na tento kurz me doporučil kamarád. Vyhovoval me ucební systém zaměřený více na funkční cviky, odborné znalosti a díky němu jsem se dostal ke kickboxu a kickbox aerobiku, který Ivoš také vyučuje. Po absolvování kurzu instruktora fitness a kurzu instruktora kickbox aerobiku jsem si získil živnostenský oprávnění na sportovní aktivity a aktuálně pracuji ve fitness ve Worldclass fitness center jako instruktor skupinových lekcí na Kickbox aerobik a Core. Kurzy byly pro můj osobní rozvoj velkým přínosem.

-#2 **Iva Říhová** 2014-03-06 09:47

Kurz pořádaný trenérskou školou Ikaros jsem zvolila hlavně z důvodu jeho zaměření na funkční trénink a musím říci, že i když se v oblasti fitness již pár let pohybuji a s tímto typem cvičení mám nějaké zkušenosti, tak mi přinesl obrovské množství nových znalostí a poskytl řadu podnětů i motivace do dalšího cvičení i pro práci s klienty.

Teorie i praxe jsou podávány velmi záživnou formou, za všemi lektory stojí jejich dlouholetá praxe, kterou dokážou výborným způsobem zúročit při svém výkladu. Lektori byli vždy ochotní a schopní vysvětlit každou otázku, která padla v průběhu výkladu.

Oceňuji, že při teorii se nejedná jen o suché předkládání faktů a že náplň kurzu je taková, že spoustu nových poznatků získá jak naprostý laik, tak i člověk, který se domnívá, že o tématech již nějaké znalosti má. U teorie bych možná jen uvítala, kdyby se nezačínalo výživou, ale spíše anatomii, aby pak byla rovnou lepší návaznost na praktickou část výuky.

Praktická část výuky byla metodicky perfektně podaná, byla dynamická a moc zábavná a současně i fyzicky přiměřeně náročná. Získala jsem bohatý rejstřík cviků a tréninkových doporučení. I když se sama v posledních letech zaměřuji spíše na funkční trénink s vlastní vahou, tak musím uznat, že i výklad týkající se klasického posilování byl výborný a dal mi podnět se k činkám zase více vrátit, tak aby byl přístup k mému vlastnímu cvičení i ke klientům komplexní.

Kurz byl rovněž dobře zorganizován, probíhal v příjemném prostředí a byly poskytnuty dostačující výukové materiály i tipy na doporučenou literaturu.

Děkuji lektorům i všem ostatním posluchačům za skvělou atmosféru a efektivně strávené víkendy!

-#1 **Eva Kuhnová** 2014-03-04 14:04

Tento kurz jsem vybrala na základě velmi pozitivních recenzí a taky podle fotek lektorů :) Plná očekávání jsem se tak dostala mezi super lidi, ať už to byli spolužáci nebo lektori.

Velmi kladně hodnotím profesionální přístup. Jak teorie, tak praxe jsou probírány dopodrobna a s obrovskou pečlivostí. Za oběma lektory je znát celá řada zkušeností a léta praxe. Vše je podloženo kvalitními skripty. Nikdy jsem nevěřila, kolik nejrůznějších cviků existuje na jednotlivé svalové partie.

Víkendy se pro mě tímto kurzem staly zábavné a smysluplně využitě. Určitě doporučuji tento kurz nejen lidem, kteří se chtějí profesi trenéra věnovat, ale i široké laické veřejnosti. Na kurzu zažijete spoustu zábavy a utřibíte si veškeré znalosti z fitness i výživy.

Tímto bych chtěla vyjádřit velké díky Radimovi, Ivošovi a celému týmu trenérské školy Ikaros!

-Ivo Schovanec je výborný trenér :)

-Skvěle informativní a praktický kurz. Mohu jen doporučit :-)

-Přátelský a velice profesionální přístup vyučujících. Nad míru spokojen.

-S kurzem jsem velmi spokojená. Praxe super, Ivoš luxusní učitel, stejně tak sem nadšená ze sportovní výživy. Nejhorší byla ovšem anatomie, ta se ale zábavnou formou naučit bohužel nedá. .

-Dobrý den, s kurzem jsem byl velmi spokojený, splnil veškeré mé očekávání. Zajímavé byly jak hodiny praxe tak hodiny teorie, velmi kladně hodnotím i přístup jednotlivých lektorů, kteří byli velmi přátelští a ochotní. Určitě všem tento kurz doporučuji :)

-Pan Ivo Schovanec vynikající praktik. Přednášky o výživě také výborné. Krásné zázemí kurzu uprostřed Prahy.

-S kurzem jsem byla spokojena určitě mi rozšířil mé znalosti, jen co bych vytkla bylo načasování trénink.praxe s teorií - určitě by mi ušetřilo čas i peníze, kdyby byla propojena v jeden den jak praxe tak teorie.

-Kurz byl výborný. Teoretická část - anatomie byla probrána dopodrobna i když velmi rychle. Výživa a suplementace mě velice obohatila. Byl probrán jak jídelníček, tak veškeré suplementy. Díky těmto přednáškám jsem si konečně utřídila veškeré informace a mnoho nových získala. Nejvíce jsem ovšem byla spokojena s praktickou částí a panem Ivem Schovancem. Velice jsem ocenila, že se věnoval více funkčním cvikům a posilování, než klasickým činkám a strojům. Ukázal nám cviky ve dvojici i na kruhový trénink. Rozšířil nám všem zásobník cviků. Byl výborný. S kurzem jsem byla spokojena.

-S trenérským kurzem v Oasis city jsem byl nadmíru spokojen. Trenéři a školitelé měli široké znalosti a naučil jsem se mnoho nových věcí o kterých jsem nikdy ani neslyšel a to pravidelně cvičím již přes deset let. Atmosforéra počas celého kurzu byla příjemná a přátelská, no prostě SUPER. Všem vřele doporučuji pokud v budoucnu bude ještě podobná nabídka. Tento kurz splnil nadmíru mé očekávání.

-Z počátku bylo patrné z organizačních věcí nebo lékařských přednášek, že Wellness Oasis CITY s tímto kurzem teprve začíná. V průběhu se však vše doladilo, a i když jsem již zkušenosti a vědomosti ohledně cvičení a výživě měl, na tomto kurzu jsem se dozvěděl další zajímavé informace a postupy zejména zejména stran trenéra Bc. Ivo Schovance a výživového poradce Bc. Radima Bilnici Dis.. Celkově tedy kurz hodnotím kladně a vřele ho doporučuji těm, co se o fitness chtějí zajímat trochu více vážně.

-Libil se mi přístup lektorů.

-Zatím jsem v průběhu studii, ale lektori již ukazali že vědí o čem mluví a jsou velice profesionální.