

URNIK OSNOVNI MODUL (TEMELJNA TEORETIČNA in PRAKTIČNA ZNANJA) maj, junij 2025

SKUPAJ UR: 320 ur

(PREDAVANJA: 104, PRAKTIČNO DELO: 30, SAMOSTOJNO DELO: 186)

➤ UVOD V REKREACIJO, FITNES & BODIFIT – osnovni temeljni principi

PETEK, 09.05.2025, 16.30 – 20.00, BODIFIT MENGEŠ	
MARKO GERŠAK	št. ur
Osnove BODIFIT PROGRAMA	1
Lik inštruktorja	1
BODIFIT zgodovina, vizija in poslanstvo	1
Množični fitness programi in razvoj, spoznavanje trendov	1
SOBOTA, 10.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
POLONA GOSAR, 9.00 – 14.30	št. ur
Zgodovina in razvoj fitnesa	1
Osnove fitnesa in uporabne pojavne oblike	1
ACSM standardi in smernice & EUROPEACTIVE standardi in smernice	1
Zakonodaja v športu	1
Kodeks – etična načela	1
MAŠA KAČ 15.00-17.30	št. ur
Osebn pristop: Strokovni posvet, uvajalno testiranje, uvajalni program, osebni program	2
Napotki za varnost, motivacija	1
Gibalne vaje (praktično)	1
NEDELJA, 11.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
POLONA GOSAR	št. ur
Komunikacija in timsko delo	4
Mreženje in povezovanje	4
Praktične vaje v komunikaciji	1

➤ FUNKCIONALNA ANATOMIJA IN FIZIOLOGIJA TELESA (TELESNI SISTEMI)

PETEK, 16.05.2025, 16.30 – 20.30, BODIFIT MARIBOR	
Tečaj prve pomoči	
Prva pomoč v fitnesu, medicina športa	5
SOBOTA, 17.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MARIBOR	
RENATA VAUHNİK	št. ur
Osnove funkcionalne anatomije (kosti in sklepi, mišice in njihova vloga)	9
NEDELJA, 18.05.2025, 8.00 – 17.00, BODIFIT MARIBOR	
MAŠA KAČ, 8.00 – 9.00	št. ur
Koraki do uspešnega strokovnjaka na področju fitnesa	1
MARKO GERŠAK, 9.00 – 17.00	št. ur
Vodena skupinska vadba z bremenom – POWER JUSTFIT vol. 71 (licenca in program)	7

URNIK

BODIFIT INŠTRUKTOR

➤ ZDRAVJE IN VARNOST

PETEK, 23.05.2025, 16.30 – 20.30, BODIFIT MENGEŠ	
BLAŽ ZAGORC	št. ur
Osnove psihologije v športu	5
SOBOTA, 24.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
DEJAN KERNČ, 9.00 – 12.30	št. ur
Varnost pri vadbi, higiena, preventiva in fitnes	4

➤ FITNES ŽIVLJENJSKI SLOG 1

SOBOTA, 24.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
URŠKA BUKOVNIK, 13.00 – 17.30	št. ur
Osnove prehrane 1	5
NEDELJA, 25.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
POLONA GOSAR, 9.00 – 12.30	št. ur
Fitnes management strokovnega sodelavca	2
Periodizacija vadbe, nasveti, individualna obravnava	3
URŠKA BUKOVNIK, 13.00 - 17.30	št. ur
Osnove prehrane 2	4

➤ FIZIOLOGIJA VADBE

PETEK, 30.05.2025, 16.30 – 20.30, BODIFIT MENGEŠ	
PETER MODREJ	št. ur
Osnove športnega treniranja, didaktični pristopi	3
Aerobna kapaciteta, kardio trening na fitnesu	2
SOBOTA, 31.05.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
GREGOR JENKO	št. ur
Uporabna kineziologija (biomehanika, razvoj gibalnih in aerobnih sposobnosti)	9
NEDELJA, 01.06.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MENGEŠ	
DEJAN KERNČ	št. ur
Osnove telesne drže, osnove gibanja	5
Telesna sestava, analiza telesne drže, testiranja	4

➤ FITNES ŽIVLJENJSKI SLOG 2

PETEK, 06.06.2025, 16.30 – 20.30, BODIFIT MARIBOR	
ANDREJ HAJNC	št. ur
Športna dopolnila, superživila, trendi	3
Promocija fitnes življenjskega sloga	1
SOBOTA, 07.06.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MARIBOR	
MAŠA KAČ, MOJCA PUŠENJAK, HARIS CRNOLIČ	št. ur
Tekaška abeceda	1
Osnovne gibalne strukture - razumevanje ritma, osnovne gibalne strukture in osnove gibanja ob glasbi	2
Osnovne krepilne vaje z lastno težo	4
NEDELJA, 08.06.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT MARIBOR	
LIDIJA ŽITNIK	št. ur
Osnove fiziologije (mišice, pljuča, cirkulacija, energijski sistemi)	9

➤ FIZIOLOGIJA - UPORABNA KINEZIOLOGIJA

SOBOTA, 14.06.2025, 9.00 – 17.30, BODIFIT Maribor	
HARIS CRNOLIČ, 9.00 – 13.30	št. ur
Osnovne krepilne vaje z rekviziti (uporaba suspenzijskega traku, žoge, valja, idr.)	5
MOJCA PUŠENJAK, 14.00 – 17.30	št. ur
Pomen ritma in gibanja v fitnesu	4
NEDELJA, 15.06.2025, 9.00 – 13.00, BODIFIT Maribor	
MOJCA PUŠENJAK, HARIS CRNOLIČ	št. ur
Priprava na izpit	4

➤ IZPIT

PETEK, 27.06.2025, 16.30 – 21.00
PISNI, USTNI IN PRAKTIČEN DEL IZPITA OSNOVNEGA MODULA