

Mgr. Ida KRŠKOVÁ (STÁRKOVÁ)

Narozena 8.2.1966 v Novém Městě na Moravě

CERTIFIKOVANÝ POHYBOVÝ SPECIALISTA IQ pohyb Akademie.

PROFESNÍ PRAXE

- 2014 **STUDIO IDA** – nové prostory : náměstí Republiky 72/4, Žďár nad Sázavou,
FITCLUB BRADY - Vratislavovo náměstí, Nové Město na Moravě
- Specializace :
- Pilates
 - Power jóga
 - Bosu-cardio, core
 - Spirální stabilizace páteře - SM SYSTÉM
 - Flamenco
 - Individuální hodiny
 - Cvičení pro seniory
- 2009 - 2014 **STUDIO IDA** – Centrum zdravého pohybu
SOKOLOVNA - Doležalovo náměstí, Žďár nad Sázavou,
SPORTEN - sportovní centrum, Nové Město na Moravě
- Specializace :
- Spirální stabilizace páteře-SM SYSTÉM
 - Pilates Institut
 - Power jóga
 - Bosu-cardio,core,
 - Zdravý sport pro děti
 - Flamenco
 - Individuální hodiny
 - Cvičení pro seniory
- 1996 – 2009 **FITCENTRUM FIT CLUB IDA** - sportovní a relaxační centrum-hotel FIT,
Žďár nad Sázavou
- manažerka a spolumajitelka, předsedkyně SK FITCLUB IDA
 - řízení fitcentra – odpovědnost za provoz
 - výběr a motivace spolupracovníků (lektorů)
 - cvičitelská a lektorská činnost (aerobic, step aerobic, body styling, Power yoga, Pilates, cvičení s dětmi 5-16 let, osobní trenér, instruktorka SPINNING®), pilates, zdravotní cvičení, strečink a relaxační cvičení pro sportovce (rychloubruslení, hokej, nohejbal, běh na lyžích, skoky na lyžích ...)
 - organizace sportovně-relaxačních pobytů (týdenní a víkendové)
 - trenérka & choreografka sportovního aerobiku – fitness týmy – několikanásobní mistři ČR ve fitness týmech a pódiových skladbách
 - propagace & promotion akce – choreografie, produkce
 - návrhářka sportovního oblečení KRAUG – Sport & Fitness (reg.ochr.zn.)
- 1992 – 1996 **Střední odborné čiliště a Rodinná škola** – Nové Město na Moravě
učitelka III.stupně – obor TV / zeměpis / estetika
externě lektorka aerobic, step aerobic, body styling
- 1990 – 1992 **Základní škola** - Velké Meziříčí
učitelka II.stupně (5. – 9. třída) – obor TV / zeměpis
odborná lektorka zdravotní TV (nápravný tělocvik)

VZDĚLÁNÍ

- 2018 [strukturální pohybová integrace - speciál - vyhřezlá meziobratlová ploténka](#) - Daniel Müller Sylvia Musilová
 - 2018 [Pilates Celebration](#) -
 - 2018 [chodidlo & noha 2, držení těla - úroveň 2](#) - Daniel Müller
 - 2018 [spirals - choreografie 1](#) - Daniel Müller Alena Špalková
 - 2018 [závěsný systém](#) –pilates –Martina Fallerová
 - 2018 [myofasciální techniky](#) –Daniel Müller
-

- 2017 [velké & malé míče - stupeň 2](#) - Daniel Müller
 - 2017 [pánevní dno, držení těla - úroveň 2](#) - Daniel Müller
 - 2017 [S.P.I.](#) - Daniel Müller
-

- 2016 [pletenec horní končetiny, držení těla - úroveň 1](#) - Daniel Müller
-

- 2015 [CERTIFIKACE - Instruktor jógy](#) - Daniel Müller Nikol Maio
 - 2015 TEORIE KVANTOVÉHO DOTEKU MATRIXU – Mgr. Pavel Vondrášek (práce s energií)
-

- 2014 [1. KONGRES FYZIO-FIT - Praha 2.11.2014](#) -
 - 2014 [Velké & malé míče - stupeň 1](#) - Daniel Müller
-

- 2013 S-ball – Daniel Müller, Brno
 - 2013 SM-Systém, Skolióza – MUDr. Richard Smíšek, Praha
 - 2013 SM-Systém, Horní, dolní končetina – MUDr. Richard Smíšek, Praha
 - 2013 SM-Systém, Pánev, krční páteř – MUDr. Richard Smíšek, Praha
-

- 2012 FLAMENCO - Letní škola tance, Luhačovice - 22.7. - 27.7.2012 Pavel Lhotský (15h.)
 - 2012 SM-Systém, Spirální stabilizace páteře + Svalové řetězce, Lektor metody – MUDr. Richard Smíšek, Praha
 - 2012 SM-Systém, Spirální stabilizace páteře III., IV. - MUDr. Richard Smíšek, Praha
 - 2012 SM-Systém, Korekce cviků a manuální svalová terapie - Bc. Martin Morávek, Praha
 - 2012 FLAMENCO, seminář – bratři KOHÚTČI(SK), Brno
 - 2012 FLAMENCO, kurz Solea - VIRCHI DELGADO (ESP), Brno, květen (10h)
 - 2012 SM-Systém, Spirální stabilizace páteře modul I., II. - MUDr. Richard Smíšek, Praha 10.3.-11.3.12
 - 2012 FLAMENGO, Sevillanas - pravidelné kurzy – Pavel Lhotský, ES STUDIO ANDALUS, Brno 01 – 06 / 12 (30h.)
-

- 2011 Certifikát DORNOVA metoda a BREUSSOVA masáž - Robert AL AREF – EDU-SPA COLLEGE - Praha 26.11. - 27.11.11

- 2011 Kineziotapink 1.,2. EDU-SPA COLLEGE - Bc.Kamil Štědrák – Praha 24.11. - 25.11.11
- 2011 Certifikát Stravování v praxi podle tradiční čínské medicíny, EDU-SPA COLLEGE-ing.Mlan Černýma-Praha 21.11.11
- 2011 Pilates Institut – Workshop - modifikace „100“ - FACE CZECH 23.5.11
- 2011 FLATCHER Pilates- Woskshop - FACE CZECH - Praha 22.5.11
- 2011 Pilates Institut - inspiration day - Michael King(GB) - Praha 15.5.11
- 2011 FLAMENCO seminář s LAUROU LA CALLETA(ESP) - Praha 13.5.11
- 2011 Pilates Institut - individual Workshop – Michael King(GB) - Praha 14.5.11
- 2011 FLAMENCO Letní škola tance,Luhačovice 20.7.-25.7.11, Taneční škola Viktoria (16h)
- 2011 ZUMBA GOLD - cvičení pro seniory - Praha 10.3.11
- 2011 FLAMENCO Rumba, Tangos, pravidelné kurzy a individuální hodiny - Pavel Lhotský, ES Studio Andaluz - Brno 01-06/11,09-12/11(40h)

- 2010 Fitness kongres 3D FITNESS - Praha Benice 26.11.10
- 2010 ZUMBA Fitness licence B - Brno 14.9.10
- 2010 Mezinárodní kongres fitness - FACE CZECH – Praha 24.5.10
- 2010 ZUMBA Fitness licence A – Bratislava 10.4.- 11.4.10
- 2010 Diagnostika a testování klienta, hluboký stabilizační systém Bc.Marie Joachimová, Fyzioterapeutka FN Motol - Praha 20.4. - 21.4.10
- 2010 Kongres BOSU FACE CZECH - Praha 14.4.10
- 2010 Kongres BODY & MIND - FACE CZECH – Praha 13.4.10
- 2010 Diplom BOSU REHAB - FACE CZECH - Praha 22.2.10
- 2010 Inspiration Day BOSU - FACE CZECH - Praha 24.1.10

- 2009 FITNESS kongres 3D fitness - 28.11.09, Praha BENICE
- 2009 SPINALIS DIPLOM - FACE CZECH, Praha 3.10.- 4.10.09
- 2009 Workshop DÝCHÁNÍ FACE CZECH, Praha 24.5.09
- 2009 Inspiration Day - PILATES, FACE CZECH, Praha 24.5.09
- 2009 Workshop BOSU CORE mapa cviků III - FACE CZECH, Praha 3.5.09.
- 2009 Workshop BOSU CORE mapa cviků II - FACE CZECH, Praha 2.5.09
- 2009 Workshop BOSU CORE mapa cviků I - FACE CZECH, Praha 1.5.09
- 2009 30. Mezinárodní kongres aerobiku - FACE CZECH, Praha Průhonice 25.4.-26.4.09
- 2009 Stretch DIPLOM – FACE CZECH, Brno 18.4.09
- 2009 Inspiration Day – Pilates & Lordosis, FACE CZECH, Praha 4.4.09
- 2009 Hluboký stabilizační systém HSS, CNS, Praha 28.2 - 1.3.09 Bc.Marie Joachimová, fyzioterapeutka – FN Motol
- 2009 BOSU CORE DIPLOM - FACE CZECH, Praha 22.2.09
- 2009 BOSU CORE DIPLOM - FACE CZECH, Praha 21.2.09
- 2009 BOSU CARDIO DIPLOM – FACE CZECH, Praha 7.2.09

- 2008 POHYB A ZDRAVÍ - Multitrax kongres, 15.11.08 - Praha Benice
- 2008 Kloubní blokády, goniometrie, vyšetřovací metody, zdravá chůze, Mladetický Mlýn, Bc.M.Joachymová, 12.10 - 13.10.08
- 2008 Automobilisace páteře - FACE CZECH, Praha říjen 08
- 2008 PILATES INSTITUT LONDON – MAT 2, Daniel Müller - květen, červen, srpen, září 08
- 2008 Inspiration day pilates – skoliosis - FACE CZECH Praha červen 08

1984 – 1990

Masarykova univerzita

Brno

fakulta Sportovních studií

obor Tělesná výchova / zeměpis

Magisterské studium ukončeno státní zkouškou 1990

Z Tělesné výchovy, Psychologie, Pedagogika, Zeměpis

1980 – 1984

Gymnázium

Nové Město na Mor.

maturita 1984

SPORTOVNÍ HISTORIE

-1973-1980 - Lehká atletika, sportovní gymnastika

-1979-1990 ČS. reprezentantka v rychlobruslení, 19. místo na ME v čtyřboji – Berlín 1989, 19. místo na ME – Holandsko - 1990, 2.místo na mezinárodním mistrovství Maďarska v super sprint 4x 500m - Budapešť'1988, několikanásobná mistryně ČSSR, držitelka mnoha československých žákovských, juniorských i seniorských rekordů (foto - viz galerie)

Cyklistika, Olympijský triatlon



letní soustředění Zadov 1988



Berlín-hala listopad 1988



Žďárský triatlon 1988

1996 – 2007 Trenérka + choreografka sportovního aerobiku

– fitness týmy – několikanásobní mistři ČR ve fitness týmech a pódiových skladbách

r. 2000 – **5. místo** na MS FISAF fitness aerobic junior

r. 2002 – **3. místo** na MS FISAF fitness step senior

r. 2002 – **3. místo** na ME FISAF fitness step senior

r. 2002 – Dutch open (mezinárodní mistrovství Holandska)

1..místo fitness step junior,

1..místo fitness step senior

Mistryně ČR - pódiové skladby - STARCI NA CHMELU

trenérka, autorka choreografie a návrhů kostýmů



MS FRANCIE 3. místo



PHAR SERVICE – nominace na MS 2003 PRAHA - PITI PITI PAS



HOBBY

Vždy jsem měla ráda muziku, tanec, choreografie a kostýmy. To vše se mě pojí ve FLAMENCU -originálním špaňelském tanci - držení těla, plynulá práce paží, rytmické dupání nohou, tlesky dlaní. Flamenco je život, láska, emoce, ženskost a to mě baví!

Návrhářka sportovního oblečení firmy KRAUG SPORT&FITNESS

Tvorba choreografií – sportovní týmy, prezentační akce OPEL Omega – PRAHA, hotel DIPLOMAT

Módní přehlídky : fir. KRAUG, ostatních sportovních značek vystavujících na veletrzích
STYL - BRNO, SPORT LIVE

Choreografie – SPORTOVEC SLOVENSKA 2000, (př.přenos ve Slovenské televizi)

Návrhy kostýmů pro taneční skupinu JAD (Yemi Akinyemi Dele)

Ručně malované sport. oblečení [zn.KRAUG sport & fitness](#)
pro videokazetu –Step aerobik s Lenkou Velinskou, ASPV

Organizace letních pobytů se sportem pro celou rodinu Rozmarné léto 1996-2000 Nové Město na Moravě

Návrhy závodních kostýmů SK FITCLUB IDA (viz foto galerie)

Návrh kompletního reprezentačního oblečení pro ASPV - GYMNAESTRÁDA 2002
(1.místo ve veřejné soutěži - vyhlášené ASPV)

Spolupráce na módních přehlídkách Beaty Rajske.

