

BC. LUDMILA KRISTOFČÁKOVÁ



KONTAKT

+420 721 203 718

Ludmila87@post.cz

www.trenerka.fitness

KURZY, SEMINÁŘE A KONFERENCE

2026 - Fitness konference
2025 - Instruktor pohybových aktivit osob s civilizačními onemocněními
2025 - Prevence dopingů
2025 - **aktivní účast** Konference Tělovýchovné lékařství
2025 - **aktivní účast** Konference Společnosti pro hypertenzi
2025 - Konference zdravotní tělesná výchova
2025 - Fitness konference
2024 - Konference Tělovýchovné lékařství
2023 - Konference Tělovýchovné lékařství
2023 - Konference dietní výživa
2023 - Jak pracovat s obézními klienty IMV
2023 - Regenerace páteře 1
2020 - Certificate of Completion Power Plate
2020 - Aplikace Planeat – pokročilá úroveň
2020 - Moderní výživa IMV
2019 - BOSU® Complete Certification
2018 - Instruktor fitness
2018 - Instruktor kulturistiky

ČLENSTVÍ

Společnost pro výživu
Společnost klinické obezitologie
Česká společnost tělovýchovného lékařství
ČSNS, ICN
Registr profesionálů ČKF

DALŠÍ DOVEDNOSTI A INFORMACE

Řídičský průkaz skupiny B (aktivní řidič)
Rozhodčí soutěží fitness a kulturistiky (ICN)
Volnočasové aktivity: fitness, plavání, latinskoamerické tance, četba, studium, zahradničení

VZDĚLÁNÍ

2021 – dosud
Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta
Obor: Nutriční terapie

2006 – 2009 Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, Fakulta zemědělství a lesnictví
Obor: Zahradnictví

2002 – 2006
Obchodní akademie Dr. Albína Bráfa, Třebíč Obor: Obchodní akademie

PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

2025 – dosud
Fitness trenérka
Balance Club Brumlovka, Praha

2024
Vedoucí rekondičního centra
Praha–Podolí

2021 – 2024
Fitness trenérka
SM Fitness, Praha

2018 – 2021
Fitness trenérka
BBC/FFF Vinohradská, Praha

2009 – 2020
Technická podpora webových aplikací

2006 – 2008
Asistentka
Rekreační střediska

VLASTNÍ PROJEKTY

Trénujpacienty

Edukace trenérů pro práci s klienty s civilizačními onemocněními, spolupráce s Českou komorou fitness, prezentace na konferenci České společnosti pro hypertenzi a České společnosti tělovýchovného lékařství.

Terapie pohybem pro osoby s civilizačními onemocněními

Tvorba pohybových programů pro klienty s metabolickými a kardiovaskulárními onemocněními. Propojování zdravotnictví a fitness sektoru.

Fitnessmapa

Online katalog trenérů, terapeutů a dalších odborníků z oblasti fitness a pohybu, uspořádaná podle lokality a specializace.