



# Roman ZLINSKY

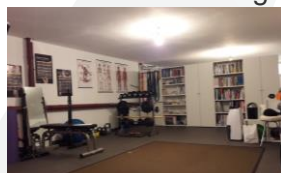
## „sportliche“ Ausbildungen:

- Staatlich geprüfter Lehrwart für Fit-Allgemein
- Staatlich geprüfter Instruktor für Ausdauersport
- Staatlich geprüfter Instruktor für Haltungsprävention und Kraft
- Staatlich geprüfter Trainer Fit-Allgemein (Grundkurs)
- Staatlich geprüfter Spezialtrainer f. Athletik, Fitness u. Koordination
- Schwimmlehrer, Rettungsschwimmlehrer, Wildwasserfortbildung
- ©Blackroll-Trainer (ID: 7373)
- Functional Reha Trainer

- Mark Lauren Bodyweighttraining 2.0 Level 1 und 2
- Complex Core Level 1, 2 und 3
- Kraftpass-Coach
- Basic Coach für Laufen, Pilates und Core Centrics
- Anti-Doping-Lizenz
- Functional Movement Screen Level 1 Certified
- Y-Balance Testing Certified
- Personal Trainer Seminar
- Tauchlehrer – Assistent inkl. diverse Tauch-Spezialkurse
- Dipl. Masseur und Sportmasseur inkl. Kinesio-Taping
- div. zusätzliche Massage-Diplome (BGM, Dorn&Breuss, usw.)
- zertifizierter Thai-Yoga-Masseur
- Kampfsport diverse Stilrichtungen
- ÖSTA, USPE/EPLA und EFB – Prüfberechtigung
- Crossfit Fundamentals (Basics)
- BSPA Fortbildung „Krafttraining – Moderne Tendenzen“
- BSPA Fortbildung „Leistungsdiagnostik – kritisch analysiert“
- BSO Fortbildung: Flossing - Behandlung in Physio und Reha
- BSO Fortbildung: Spiroergometrie (med./diagn.)
- BSO Fortbildung: Langhanteltraining (Aufbau, Methodik, Technik)
- BSO Fortbildung: Trainingsprozess im Leistungssport
- Reset-Workshop Mobility Coach Benny
- BM.I Trainerfortbildung für Vortragende
- Sportpsychologie, Coaching, Ernährung, Supplementierung, uvm.

## „sportliche“ Tätigkeiten:

- Schulung Grundwissen für gesundes selbständiges Sporttreiben
- Sportwart (ab 2006) und Sportkoordinator (ab 2007) der LPD Wien
- Durchführung und Leitung div. Leistungstests, Auswahlverfahren und Trainings/Dienstsport bei der LPD Wien (seit 2006), BM.I (Rettungs-)Schwimmlehrer (seit 2011)
- Begleitung div. Tauchausbildungen (seit 2003)
- Betreuung und Beratung in Fitnessfragen (seit 2005)
- Vorbereitung auf sportl. Leistungstests und Aufnahmeprüfungen (seit 2006)
- Begleitung div. Selbstverteidigungskurse (1990-2002)
- Gründung von Fit-Konzept.at (2014), Berater in div. Online-Foren (seit 2009)
- Entwicklung des Seminars „Fitness und Tauchen“ (2014)
- Personal Trainer bei Galaxy-Fitness (2014)
- Mitarbeit beim Forschungsprojekt „tägliche Turnstunde“ durch sportmotorische Testung von Schulkindern (2017)
- Vortragender bei den Sportwartfortbildungen der LPD Wien (ab 2018)
- Teilnahme und Begleitung zahlreicher Lauf-, Triathlon- u. OCR Bewerbe



Ruhige Trainingsräumlichkeit



Austesten von Bewegungsmustern



Umfangreiches Equipment

## FIT KONZEPT

TRAINING NACH MASS

Beratung, Betreuung, Schulung, Information



Sensomotorisches Training, lokale Stabilität



Laufschule, Lauf-/Ganganalyse, Kurzintervalle



Schwimmtechnik, Fehlererkennung/-korrektur



Taping, Massage, Reha