

Abstrakt

Název

ANALÝZA POHYBOVÝCH PROGRAMŮ V PURE JATOMI FITNESS HARFA

Cíle

Cílem mé bakalářské práce je zhodnocení nabízených pohybových programů ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa. Dále jsem se v této práci zaměřila na osobu osobního trenéra/instruktora skupinových lekcí.

Metody

Záměrně vybraným fitness centrem je Pure Jatomi Fitness Harfa, jakožto vlajková loď nejdynamičtější se rozvíjejícího fitness řetězce na území České republiky. Samotná přehledová studie pohybových programů byla vypracována na základě studia informací z odborné literatury a metodických materiálů pro vzdělávání lektorů. Dále byla v práci použita metoda přímého pozorování v daném fitness zařízení a aktivní účast na lekcích nabízených pohybových programů. Bylo provedeno hloubkové interview s generálním managerem fitness centra, fitness managerem, osobními trenéry a instruktory skupinových lekcí. Při porovnávání fitness centra s konkurencí bylo využito metody komparace. SWOT analýzou jsem zjišťovala, jak si dané fitness centrum skutečně stojí na trhu.

Výsledky

Výsledky podávají informace o nabídce pohybových programů společnosti Pure Jatomi Fitness Harfa. Uvedené fitness centrum je porovnáváno s konkurencí. U osobních trenérů a instruktorů zmíněného řetězce je sledováno jejich vzdělání.

Klíčová slova

fitness, wellness, fitness centrum, pohybové programy, skupinová lekce, osobní trenér