



T. J. Sokol
České Budějovice

Oddíl Taichichuanu

Sokolský ostrov 1
37001 České Budějovice

vás srdečně zvou na doškolovací seminář

Cvičíme zdravě

Neděle 19. 3. 2017 od 10:00 do 15:30 hod

- Cílem doškolovacího semináře je podpořit integraci „zdravého cvičení“ do všech věkových kategorií a odborností na základě nových poznatků v oblasti fyziologického účinku cvičení.
- Určeno pro cvičitelky a cvičitele, kteří pracují s věkovou kategorií dospělí (všech odborností).
- Každý účastník obdrží pracovní metodický materiál a osvědčení – doškolovací akce – 6 hodin.

lektori: **Ludmila Raková** fyzioterapeutka, cvičitelka I. tř. Zdr. TV - Český Brod
Jarek Kučera cvičitel I. tř. AE, II. tř. Zdr. TV - Praha

Program:

teorie: anatomie – oblast břišních a zádových svalů, pánevního dna a svalů hýžďových, pohyb a svaly pletence ramenního, lopatky a ramenního kloubu, rozsahy pohybu, práce s houbou při aktivitách v tělocvičně/

praxe: zásobník cviků, podrobný rozbor, zdravotní aspekty, aplikace do cvičebních hodin s hudebním doprovodem, ... a něco navíc.

Vezmi s sebou: úbor a obuv pro cvičení v tělocvičně, psací potřeby pro vlastní poznámky, froté ručník běžného rozměru (pomůcka pro cvičení), podložku pro cvičení (karimatku).

Místo konání: Tělocvična T.J. Sokol České Budějovice, Sokolský ostrov 1.

Účastnický poplatek: 300,- Kč

Informace: Jiří Vaněček jirivanecekdomu@seznam.cz,
T.J. Sokol České Budějovice tel. 724 902 989

Přihlášky zasílejte na adresu jirivanecekdomu@seznam.cz nejpozději do 13. 3. 2017

(kapacita semináře je omezena a rozhoduje datum doručení závazné přihlášky)