



Ústřední škola pořádá seminář

## FUNKČNÍ TRÉNINK – SÍLA A MOBILITA

**Termíny** 26. ledna 2019

**Místo** Praha

**Poplatek** členové ČOS: 500 Kč, veřejnost: 1 000 Kč

**Popis akce** Opakování úspěšného semináře z konce minulého roku. Funkční trénink usiluje o co nejširší využití získaných schopností a dovedností. Účinnost tréninku je potom zaručena kvalitním zvládnutím omezeného počtu klíčových cviků, které jsou voleny podle jejich užitečnosti ve sportovním a běžném životě. Tento praktický seminář se zaměří na rozvoj dvou složek tělesných schopností. První je rozvoj síly pomocí cvičení s vlastním tělem. Druhá je rozvoj mobility – aktivního rozsah pohybu a zachování kloubního zdraví.

**Číslo akce** 2019-002

**Přihlášky** nejpozději do **10. ledna 2019** na

<http://www.sokol.eu/obsah/234/seminare-a-skoleni#2019-002>

Příjem každé přihlášky je automaticky potvrzen na kontaktní e-mail.

Platba je možná pouze na bankovní účet (složenkou, převodem z BÚ) na základě vystavené faktury. **Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.** ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

**Kontakt** Milan Hybner, mhybner@sokol.eu, 603 290 788

Mgr. Martin Chlumský, DiS.  
ředitel ÚŠ ČOS

Mgr. Milan Hybner  
vedoucí akce