



Vážení přátelé,

dovolte nám, abychom vám představili program akcí, které se budou pořádat pod záštitou Oblastního střediska sportovní všestrannosti ve spolupráci se Sokolskou župou Jihočeskou. Tyto semináře mají doškolovací charakter, tzn., že pokud účastníkem bude cvičitel, tak se mu hodiny ze semináře započítávají do souhrnných 30 hodin, které by měl nasbírat během pěti let, aby mu byla prodloužena platnost cvičitelského průkazu (neplatí pro ty, co jej mají trvale).

Z výše napsaného lze usuzovat, že se jedná pouze o akce pro cvičitele, ale není tomu tak. Akce jsou pro všechny členy Sokola, ať už mají cvičitelský průkaz nebo nikoli. Stačí, aby zde byla chuť dozvědět se něco nového nebo jen oprášit již naučené.

A především.

Ač se jedná o akce pořádané Sokolem, nejsou pouze pro členy Sokola. Ve veřejném mínění často koluje milná představa o tom, že to, co je pořádané Sokolem, je pouze pro jeho členy. Pojd'me toto vyvrátit. Veškeré akce zde uváděné jsou pro širokou veřejnost. Proto je vhodné, ba žádoucí, aby se tato informace dostala také za hranice Sokola. Jakýkoli člen může mít známého, kterého by zrovna konkrétní akce velmi zajímala. **Není nic jednoduššího, než jej vzít s sebou.**

Sokolské NAZDAR!



PROGRAM OBLASTNÍHO STŘEDISKA JIŽNÍ ČECHY 2019

- | | | |
|---------------|--|---|
| 26. ledna | Sportovní gymnastika – nářadí
Seminář zaměřený na gymnastické prvky prováděná na nářadích. Rozdělení na ženské a mužské složky. | Gymcentrum České Budějovice |
| 23. února | Feldenkrais
Seminář zabývající se Feldenkraisovou metodou zaměřenou na celostní psychosomatický přístup respektující individualitu jedince. | Katedra Tělesné výchovy a sportu České Budějovice |
| 16. března | Cvičíme zdravě
V rámci semináře budou představeny tři složky cvičebních programů – zdravotní tělesná výchova, kruhový trénink, cvičení s hudbou. | Sokolovna České Budějovice |
| 20.—22. září | Cvičím, abych žil II
Vícedenní pobytový seminář zaměřený na pohybové aktivity pro tělesné a duševní zdraví. V rámci semináře budou také probíhat společenské aktivity. | Rekreační středisko AMU
Poněšice |
| 16. listopadu | Vzpomínka na Chorvatsko II
Aktivity inspirované pohybovým zájezdem v Chorvatsku. | České Budějovice |