



Všem sokolským cvičitelům
i všem dalším zájemcům

V Olomouci dne 24. 1. 2018

POZVÁNKA NA SEMINÁŘ

Funkční trénink

č. 905 /18

Termín : sobota 14. 4. 2017
Místo: Olomouc, centrum Flex-fitness ul. Stupkova 10
Prezence: 8:30 – 9:00
Výuka: 9:00 – 14:30

Lektorují:

Petr Peč, Master trainer pro Funkční trénink, lektor různých pohybových lekcí (TRX, pilates, funkční trénink.....), vzděláním fyzioterapeut. Více na <http://www.flex-fitness.cz/>

Pro koho je seminář určen:

Seminář je určen pro cvičitele, kteří se zaměřují na různé formy kondičního skupinového cvičení s dospělými. Zajímají se o kondiční přípravu, funkční trénink, smysluplné využití různých tréninkových metod, využitím náčiní, náradí či jiných cvičebních pomůcek včetně specifických „funkčních“ pomůcek. Též je vhodný pro cvičitele a jiné zájemce, kteří by se rádi dozvěděli o této problematice více, aby věděli, jak správně cvičit. Akce je určena jak pro účastníky minulého ročníku, tak pro nové zájemce.

Program:

Seminář bude volně navazovat na loňský seminář, opakovat základy, ale další obsah, zásobníky cviků budou z velké části odlišné. Seznámíte se základními principy funkčního tréninku, jak vybírat cviky, sestavovat program cvičení, provádět a kontrolovat cviky, aby bylo cvičení efektivní, funkční a bezpečné. Následně si vyzkoušíte základní cviky s vlastním tělem i cvičení s využitím běžného náradí i moderního náradí a náčiní využívaného ve funkčním tréninku. Další část představí zapojení tréninkových metod jako kruhový, intervalový trénink, tabata a jejich obměny. Předpokládá se vlastní aktivní účast na semináři.

Vybavení, doprava, strava, podrobnější informace:

Převlečení a přezutí do tělocvičny, ručník. Členové ČOS platnou členskou legitimaci. Další bude upřesněno v podrobnějších informacích pro přihlášené.
Doprava a strava na vlastní náklady.

Účast:

Účastnický poplatek **300,- Kč/člen ČOS, 500 Kč/nečlen** - platba na místě.

Účast si zajistíte přihlášením se nejpozději do 1. 4. 2018. Nejpozději týden před akcí obdrží přihlášení doplňující informace. Pozdější přihlášení po telefonické domluvě možné, dovolí-li to kapacita akce.

Účastníci obdrží osvědčení o účasti na doškolovacím semináři v rozsahu 6 hodin.

Přihlášení online možné zde: <https://goo.gl/forms/t8diodyVpJT28RQa2>

Nebo využijte níže přiloženou word přihlášku, kterou vyplníte a zašlete nejlépe emilem

Mgr. Jan Nemrava

Vzdělávací středisko župy Ol-Smrčkovy

Tel.724842719, janemrava@seznam.cz

Akce je pořádána za finanční podpory OV ČOS.



ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ

Vzdělávací středisko Sokolské župy Olomoucké-Smrčkovy

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Česká obec sokolská

Vzdělávací středisko župy Olomoucké-Smrčkovy

Akce: č. akce (doplňte): . . . / .

Č. průkazu ČOS:

Č. cvičitel. průkazu:

Vaše cvičitelská kvalifikace (jste-li cvičitel):

Sokolská župa:

TJ Sokol:

Titul:

Jméno:

Příjmení:

Datum narození:

Ulice:

Obec: PSČ:

Mobil:

E-mail:

Datum:

Vyplněním přihlášky dávám souhlas s použitím fotodokumentace a video záznamu z akce, na kterou jsem se přihlásil/a, pro účely publikace v metodických, propagačních a ostatních materiálech České obce sokolské. Při nesouhlasu toto oznámím písemně pořadateli při prezenci (informovaný souhlas).