



Senior fitness, z.s.

# Kurz Zdravotní tělesná výchova pro seniory

## Program a náplň kurzu: říjen-prosinec 2018

Všeobecné informace o kurzu a možnost přihlášení naleznete zde:

<http://www.seniorfitnes.cz/clanky/skoleni-cvicitelu/cvicitelsky-kurz/>

### Orientační náplň a program kurzu

#### **Odpolední semináře – pátek, 10x4 hodiny**

vodní informace, cvičení zdravotní tělesné výchovy, cíle TV aktivit

Funkční anatomie a fyziologie, názvosloví, cvičení na posilování břišního svalstva

Základy pedagogiky a psychologie, cvičení páteře

Vliv pohybu na strukturu těla, krční a bederní páteř

Koordinace pohybů, cvičení proti bolestem páteře

Zvláštnosti procesů učení ve starším věku, cvičení kyčelního kloubu

Pohybový systém a pohybové hry

Pohybové programy, cvičení ramenního kloubu a horních končetin

Specifická problematika stáří, gerontologie, specifická problematika stáří, cvičení dolních končetin

Didaktika vedení pohybu, cvičení ve dvojicích

Kondiční trénink seniorů, vhodná kombinace zátěže, posilování a cvičení v posilovně

Zdravotní tělesná výchova pro seniory, cvičení

Pilates a jóga

Cvičení ve vodě

Rovnováha a rovnovážná cvičení (stabilita)

Nordic walking, cvičení v přírodě

Cvičení na židlích

První pomoc – základy první pomoci

Pitný režim, zdravá výživa a zásady zdravé životosprávy

Koučink – vedení lidí

Léky a fyzická zátěž, vliv léků na organismus

Relaxační cvičení

Využití pomůcek při skupinovém cvičení a při cvičení doma

Cvičení při nadváze

#### **Víkendové semináře (sobota a neděle, 5x20 hodin)**

Funkční anatomie a fyziologie: pohybový systém, kardiovaskulární systém, respirační systém, nervový systém, smysly

Kineziologie: fyziologie a patologie pohybu, pohybové programy, vliv pohybu na strukturu těla

Adaptace organismu na zátěž: Zaměření na seniorskou problematiku, fyziologické funkce, fyziologická a patologická únava

Výživa seniorů: zásady zdravé výživy, dietologie u chorob kardiovaskulárních, diabetes mellitus

Výstupy vlastních tělocvičných jednotek

**Pedagogická praxe (10 hodin)**

**Závěrečné zkoušky (2 hodiny)**

Po úspěšném složení závěrečné zkoušky budou absolventům předány certifikáty Instruktor zdravotní tělesné výchovy.

#### Orientační rozvrh hodin

<b>Odpolední semináře</b> Pátek 16:30-20:00	<b>12.10.</b>	<b>19.10.</b>	<b>26.10.</b>	<b>2.11.</b>	<b>9.11.</b>	<b>16.11.</b>	<b>23.11.</b>	<b>30.11.</b>	<b>7.12.</b>	<b>14.12.</b>
<b>Víkendové semináře</b> Sobota Neděle 8:30-17:30	<b>13.10.</b> <b>14.10.</b>		<b>27.10.</b> <b>28.10.</b>		<b>10.11.</b> <b>11.11.</b>		<b>24.11.</b> <b>25.11.</b>		<b>8.12.</b> <b>9.12.</b>	

#### Lektoři a cvičitelé

PaedDr. Miluše Matoušová, autorka projektu, cvičitelka  
MUDr. Miloš Matouš, autor projektu, fyziologie, anatomie  
PhDr. Věra Svobodová CSc., teorie TV, cvičitelka  
RNDr. Marcela Borgesová, teorie TV, cvičitelka  
PaedDr. Miroslav Štílec Ph.D., teorie TV, cvičitel  
Ing. Jana Nováčková, lektorka koučink  
PhDr. Milena Lančová, psycholožka  
Hana Borčevská, cvičitelka  
Jana Hladová, lektorka a cvičitelka  
Mgr. Jitka Hlaváčková, lektorka (angličtina) a cvičitelka  
Ing. Irena Osvaldová, lektorka (zdravý životní styl)  
Ing. Karolína Fomenková, lektorka a cvičitelka  
Ing. Táňa Dutkevičová, jóga pro seniory  
Petra Holubová  
Ing. Luboš Kondrys, provozní ředitel SF  
Mgr. Zdeněk Srba, lektor a realizátor projektu

#### Místo konání

**Kurz bude probíhat v Praze na adrese:**

- Zdravý sport, Kurta Konráda 17, Praha 9 – (4h páteční bloky a 20h víkendové bloky)

#### Celkem kurzovné

**7.500 Kč**

- Platbu kurzovného lze rozdělit na dvě splátky. 4.500 Kč zaplatíte před úvodní hodinou, 3.000 Kč před započítáním závěrečného víkendového školení.
- Absolvent obdrží zpět kurzovné až 1.500 Kč za každý rok cvičitelské resp. lektorské spolupráce se Senior fitness, z. s., po dobu 5 let.

#### Přihláška

Přihlásit se můžete na e-mailové adrese [kurzy@seniorfitness.cz](mailto:kurzy@seniorfitness.cz) nebo na tel. čísle 721 130 615