



Uralská 770/6, Praha 6 Bubeneč

[www.seniorfitnes.cz](http://www.seniorfitnes.cz)

## Zveme vás na jednodenní praktický kurz **NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ**

**sobota 29.11.2025 / 9:00-17:00 hod.**  
**KKC Uralská 6**

### Náplň kurzu:

- Vymezení pojmu neformální pečující
- Představení životní situace
- Jakou pomoc nabízí stát a obec
- Základy tělovědy
- Základy geriatric
- Základy péče o nejstarší
- Představení pomůcek a postupů
- Zdravotní tělesná výchova
- Zásobník cviků a tipů na cvičení (obsahuje cviky v sedu na židli, ve stoji u židle a v lehu na podložce)

### Přednášející:

MUDr. R. Hoffmann, RNDr. M. Borgesová

**Cena:** 1 800 Kč (osvědčení o absolvování)

**Podrobnosti** vč. online přihlášky najdete na:

<https://www.seniorfitnes.cz/vzdelavaci-aktivita/neformalni-pecujici/>

Senior fitness z. s. se již 17 let zaměřuje na pohybové aktivity zejména seniorů napříč celou ČR.

Od svého vzniku společnost vyškolila více než 200 cvičitelů, pomohla více než 5 000 seniorům a otevřela více než 130 cvičebních míst v 11 krajích ČR.

