



www.seniorfitness.cz

JEDNODENNÍ PRAKTICKÝ KURZ

NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ

SOBOTA 7.3.2026 / 9:00-17:00 hod.

KKC Uralská 770/6, Praha 6

ÚVOD:

Neformální pečující

- pečuji / budu pečovat o blízkého seniora

Dopoledne - PRAKTICKÁ ČÁST:

Zdravotní tělesná výchova - dozvíte se:

- proč omezená hybnost seniora neznamena pasivitu
- proč dlouhodobé sezení tělu nesvědčí
- proč je důležité správně dýchat
- jak pravidelné cvičení zlepší fyzickou i psychickou kondici
- jak zvýšit pocit jistoty při chůzi a zlepšit rovnováhu

Zásobník cviků a tipů na cvičení

- Vyzkoušíte si to sami - zacvičíme si ve stoji u židle, v sedu na židli a v lehu na podložce.

Odpoledne - TEORETICKÁ ČÁST:

- představení životní situace
- jakou pomoc nabízí stát a obec
- základy tělovědy
- základy péče o nejstarší
- představení pomůcek a postupů

PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

kvalifikovaní a zkušení odborníci Senior fitness

CENA: 1 800 Kč

- osvědčení o absolvování kurzu

Podrobnosti vč. online přihlášky najdete na:

seniorfitness.cz/neformalni-pecujici/

Kontakt: Ing. Gabriela Nováková - 721 130 615 / g.novakova@seniorfitness.cz

Senior fitness z. s. se již 18 let zaměřuje na pohybové aktivity zejména seniorů napříč celou ČR. Od svého vzniku společnost vyškolila více než 200 cvičitelů.

