



Senior fitness, z.s.

Kurz Zdravotní tělesná výchova pro seniory

Program a náplň kurzu: březen-květen 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

Úvodní 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

Odpolední 16:30

semináře 20:00

pátek

Víkendové 8:00 9:45 13:00 14:45

semináře 9:30 11:50 14:30 17:30

sobota a neděle

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
Jan Šiml, cvičitel
Eva Ondříková, cvičitelka
Ing. Irena Jurčová, lektorka (zdravý životní styl)
Brigita Jakoubková, cvičitelka
Ing. Karolína Fomenková, lektorka a cvičitelka
Ing. Jana Lipská, cvičitelka
Ing. Táňa Dudkevičová, jóga pro seniory
Petra Švarcová, cvičitelka
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 nebo na tel. čísle 721 130 615