



Senior fitness, z.s.

Kurz Zdravotní tělesná výchova pro seniory

Program a náplň kurzu: říjen - prosinec 2019

Všeobecné informace o kurzu a možnost přihlášení naleznete zde:
<https://www.seniorfitness.cz/co-nabizime/skoleni-cvicitelu-kurz-ztv/>

Orientační náplň a program kurzu

Odpolední semináře (pátek, 10x4 hodiny)
Víkendové semináře (sobota a neděle, 5x20 hodin)

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 organizmus

Relaxační cvičení

Využití pomůcek při skupinovém cvičení a při cvičení doma

Cvičení při nadváze

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

Závěrečné zkoušky (2 hodiny)

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

Orientační rozvrh hodin

Odpolední semináře Pátek 16.30-20.00	4.10.	11.10.	18.10.	25.10.	1.11.	8.11.	15.11.	22.11.	29.11.	6.12.
Víkendové semináře Sobota 9.00-18.00		12.10.		26.10.		9.11.		23.11.		7.12.
Neděle 9.00-16.00		13.10.		27.10.		10.11.		24.11.		8.12.

Lektoři a cvičitelé

MUDr. Robert Hoffmann, odborný garant projektu

Mgr. Ilona Slavičková, fyzioterapeutka

Mgr. Monika Brožová, fyzioterapeutka

RNDr. Marcela Borgesová, teorie TV, cvičitelka

Ing. Jana Nováčková, lektorka koučink, péče o duši

PhDr. Milena Lančová, psycholožka

Hana Borčevská, cvičitelka

Eva Ondříková – cvičitelka

Ing. Irena Osvaldová, cvičitelka (cvičení na židlích)

Ing. Táňa Dutkevičová, cvičitelka (jóga pro seniory)

Ing. Karolína Fomenková, cvičitelka (cvičení v bazénu)

Mgr. Jitka Hlaváčková, cvičitelka

Mgr. Zdeněk Srba, lektor a realizátor projektu

Místo konání

Kurz bude probíhat v Praze na adrese:

- Domov seniorů Nová slunečnice, Na Hranicích 674/18, 181 00 Praha 8
-

Celkem kurzovné

8.000 Kč

- Platbu kurzovného lze rozdělit na dvě splátky. 5.000 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 telefonním čísle +420 602 558 135.