



ÚŠ ČOS pořádá seminář

Význam kvality pohybu v korekci oslabení pohybového systému

Termín 19. února 2017

Místo Tyršův dům, Újezd 450/40, Praha 1 – Malá Strana

Poplatek člen ČOS 350 Kč, veřejnost 700 Kč

Popis akce V teoretické části semináře se budeme soustředit na význam kvality pohybu v korekci oslabení pohybového systému. V praxi pak vyzkoušíme netradiční aktivity pro úvodní části cvičebních jednotek. Připomeneme metodické postupy pro uvolňování, protahování a posilování jednotlivých částí těla. Věnovat se budeme i alternativním masážním postupům. Seminář je určen zejména cvičitelkám žen, seniorů, ale i ostatním, pro které je důležitá především kvalita pohybu.

Účastníci obdrží Osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 6 hodin.

Lektor Doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc.

Číslo akce 17-046

Přihlášky Nejpozději **do 3. února 2017** na <http://www.sokol.eu/obsah/7174>

Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky **s platebními informacemi** (variabilní symbol, číslo účtu, částka) na e-mail uvedený při registraci.

Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.

ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Podrobnější informace o akci Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději týden před konáním akce.

Kontakt Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS