



Ústřední škola ČOS pořádá školení

CVIČITEL SENIORŮ III. TŘÍDY

- Termín** 1. konzultace: **22.–24. září 2017**
2. konzultace: **13.–15. října 2017**
zkoušky: **4. listopadu 2017 (neděle)**
- Místo** Tyršův dům, Újezd 450, Praha 1 – Malá Strana
- Poplatek** člen ČOS 1800 Kč, veřejnost 3600 Kč
- Popis akce** Školení je určeno všem zájemcům, kteří se chtějí věnovat vedení cvičebních jednotek seniorů v sokolských tělocvičných jednotkách. Ve školení je zahrnuta i základní část školení pro cvičitele III. třídy. Podmínkou pro přihlášení je věk 18 let.
- Na školení se dozvíte a prakticky vyzkoušíte zejména:
- jak udržovat a rozvíjet kondici lidí staršího věku
 - jaká jsou současná doporučení pro seniory z hlediska objemu a druhu pohybových aktivit
 - jaké jsou vhodné metody výuky a organizační formy pro cvičení seniorů
 - jaké jsou věkové zvláštnosti seniorů a jak jim přizpůsobit cvičební jednotky
 - různé ukázky pohybových aktivit v tělocvičně, na hřišti i v přírodě
 - navrhnout vlastní cvičební jednotku a provést její rozbor a další
- Číslo akce** 17-006
- Přihlášky** vyplňte do **13. 9. 2017** na <http://www.sokol.eu/obsah/5797>
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, 257 007 259