



Ústřední škola ČOS pořádá školení

CVIČITELÉ SENIORŮ III. TŘÍDY

Termín	18.–20. 9. 2015	1. konzultace
	2.–4. 10. 2015	2. konzultace
Zkoušky	11. 10. 2015 (neděle)	
Místo	Praha, Tyršův dům – Újezd 450, 118 01 Praha 1	
Poplatek	člen ČOS	1550 Kč (při platbě na účet 1500 Kč)
	veřejnost	3050 Kč (při platbě na účet 3000 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: <ul style="list-style-type: none">• 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	15-021	
Přihlášky	vyplňte do 2. 9. 2015 prostřednictvím formuláře na https://goo.gl/Cb4b2C , případně na adrese: http://novy.sokol.eu/akce/cvicitel-senioru-iii-tridy Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky. ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou. Kapacita školení je omezena na 30 účastníků. Podrobnější informace o akci spolu s informacemi o platbě (číslo účtu a variabilní symbol) Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději dva týdny před konáním akce.	
Kontakt	Dana Absolonová, DiS. e-mail.: dabsolonova@sokol.eu tel.: 257 007 261, mob.: 603 913 213	

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS

Dana Absolonová, DiS.
metodička ÚŠ ČOS