



Rada dětí a mládeže Jihočeského kraje
RADAMBUK



Vzdělávací středisko MAJÁK

www.radambuk.cz



BP sport



Základní kurz pro instruktory aerobiku

Místo konání: Praha

Termíny a ceny: 11.11. - 12.11. a 25.11. - 26.11.2023 - jedná se o jedno školení - 4 dny, které je rozděleno do 2 bloků.

Cena kurzu: 4 900,- Kč. Cena zahrnuje studijní materiál a účastnický poplatek.

Zvýhodněná cena **pro členy RADAMBUKU 4 550 Kč.**

Přihlášky na emailu kancelar@radambuk.cz

Kurz instruktor aerobiku Vám poskytne potřebné teoretické znalosti i praktické dovednosti k tomu, aby se z vás stal sebevědomý instruktor aerobiku. Během čtyřdenního školení kurzu instruktor aerobiku (jedná se o dva víkendové semináře) se jako budoucí aerobik instruktor seznámíte s pravidly pro skladbu aerobikové lekce, s tvorbou choreografie, s jednotlivými druhy aerobiku, se základy první pomoci.

Současnost, historie, formy a druhy aerobiku, specifické metody výuky, skladba hodiny, hudba, choreografie – její stavba a záznam, bezpečnost a právní problematika. Foam rolling, uvolnění, protažení svalů a šlach, prokrvení, regenerace, lymfatický systém. Dále novinky v oblasti kruhového provozu a jeho zásady, použití TRX. BOSU nejlepší přítel při aktivaci HSS, pro menší děti Togu jumper. Flow tonic jako součást kompenzačních cvičení. Osveta: Proč PA (pravidelná aktivita) u dětí je tak důležitá. Ukázka pomůcek na cvičení: Gymstick, Flexi-Bar, BOSU, Togu, Step, Flow tonic, Roller, TRX, Činky Bell.

Licence Instruktor aerobiku BP SPORT, kterou lze využít v rámci školské, zájmové a komerční organizace (platnost osvědčení je časově neomezená). Vzdělávací středisko je držitelem akreditace Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy.

Více info na: <https://www.kurz-instruktor.cz/nabidka-kurzu-instruktora-aerobiku/>

Podporují nás:



Kontakty: RADAMBUK – Rada dětí a mládeže Jihočeského kraje

Sídlo: Husova 45, 370 05 České Budějovice **E-mail:** kancelar@radambuk.cz

644 101, 775 644 003

IČ: 26516519

Tel.: 775

Bankovní spojení: 2300816799/2010