Sokolská župa JANA MÁCHALA v Brně

pořádá

 Doškolovací seminář

**pro cvičitele všech věkových kategorií (děti – senioři)**

**Termín: 19. března 2022 od 9:00 hod. do cca 14:00 hod.**

**Místo:** tělocvična Sokola Brno I, Kounicova 20/22, Brno

 spojení MHD od hlavního nádraží: tram. č. 12, směr Technologický park,

 zastávka Grohova

**Lektor:** **PaedDr. Hana Toufarová - Brno**

**Rámcový program:**

* stručné seznámení s metodou Fit Pain Free – využití v praxi
* praktické lekce cvičení - výuka cviků dle dodaných metodických materiálů (mobilizace ramen, páteře a kyčlí, posílení zádových svalů a svalů dolních končetin), cvičení na židlích

Každý účastník obdrží metodický materiál s popisem (dalších) vybraných cviků

a Osvědčení o absolvování semináře (6 vyučovacích hodin).

**Účastnický poplatek 1.000,- Kč Kapacita semináře**: 25 účastníků

**Vezmi s sebou**: cvičební úbor a obuv do tělocvičny, psací potřeby pro vlastní poznámky.

**Cestovné:** Na vlastní náklady nebo na náklady vysílající složky.

**Závaznou přihlášku (viz příloha) zašli pouze elektronicky do naplnění kapacity**

**na adresy:** **lrysava@sokol.eu** **a** **zmachala@sokol.eu**

Přijaté přihlášky obratem potvrdíme, účastnický poplatek vám bude fakturován s termínem splatnosti do 3 dnů.

Těšíme se na Tvou účast

NAZDAR!

 Lída Ryšavá Eva Dudová

 župní vedoucí seniorek župní vedoucí žen

Akci zajišťuje Sokolská župa Jana Máchala za finanční podpory OV ČOS a JMK.

Účastníci poskytují souhlas s fotografováním a filmováním s následným použitím pro účely propagace. Všichni účastníci jsou povinni respektovat veškerá platná epidemiologická nařízení vlády ČR.



Přílohy: 1/ Přihláška

 2/ Charakteristika