

Kurz pro cvičitele Rosky 2015

V termínu od 21.-23.6.2015 proběhl v Poděbradech kurz pro cvičitele Rosky pod vedením fyzioterapeutů z RS centra 1.LF UK a VFN v Praze. Zúčastnili se cvičitelé z Rosky České Budějovice, Havlíčkův Brod, Hradec Králové, Brno, Jihlava, Kyjov, Liberec, Teplice a Ždár nad Sázavou v celkovém počtu 17 účastníků.

Součástí kurzu bylo představení moderních trendů skupinového cvičení-aerobní trénink, posilování a kruhový trénink s využitím fitness strojů. Dále praktický nácvik uvědomnění vlastního těla inspirované Feldenkreisovou metodou, cvičení s prvky pilates a jógy. S psychoterapeutkou Renátou Malinovou jsme si připomněli význam psychohygieny v praxi cvičitele (ale i v osobním životě) a zkusili relaxaci formou autogenního tréninku.

Další kurzy pro cvičitele proběhnou opět na podzim v Poděbradech:

v termínu 18.-20.10.2015 se bude jednat o stejný úvodní kurz jako v červnu.

V termínu 8.-10.11.2015 proběhne navazující druhá část kurzu, která bude více zaměřená na cvičení s běžně dostupnými pomůckami jako jsou overbaly, gummy nebo SM systém.

Cena za kurz je 900 Kč za osobu (zahrnuje ubytování, stravu-oběd, večeře).

Účastníci dostanou výukové materiály a potvrzení o účasti.

Zájemci o školení se mohou hlásit již nyní na email Unie Roska: roska@roska.eu

Nebo přímo organizátorům na email: novotna.klara.k@gmail.com

