

# Nabídka školení pro cvičitele Rosky 2016

## Školení pro cvičitele Rosky v Poděbradech

### **1.termín-začátečníci 8.-10.5.2016**, kapacita 16 osob

Obsahem školení jsou doporučené postupy cvičení pro osoby s RS v posilovně-doporučení ohledně posilovacího a aerobního cvičení, základy cvičení pilates, ukázka cvičení jógy, a pod vedením psychoterapeutky základy psychohygieny pro cvičitele.

### **2.termín-pokročilí 2.-4.10.2016**, kapacita 16 osob

Obsahem školení jsou cvičení s různými typy pomůcek-cvičení s gumou, míčkem. Cviky zaměřené uvolnění plosky nohy, posilovací cvičení zaměřené na svaly dolních končetin. V teoretické části probereme problematiku svalů středu těla a s psychoterapeutkou si pohovoříme o sebevědomí.

### **3.termín-pokročilí II 23.-25.10.2016**, kapacita 24 osob

Tento termín školení je určen i pro cvičitele, kteří absolvovali školení v roce 2015. V rámci tohoto školení probereme další možnosti cvičení s pomůckami, cvičení jemné motoriky rukou, cvičení pánevního dna a možnosti kognitivního tréninku. Součástí bude stejně jako u předchozích přednáška psychoterapeutky.

Všechna školení v Poděbradech jsou včetně ubytování a stravování (od neděle večer do úterý odpoledne). Ubytování je zajištěno v poděbradském hotelu Bílá růže (<http://www.bila-ruze.cz/>). Samotné školení probíhá v prostorách ve fitness centru-Centrum zdravého pohybu (<http://www.centrumzdravehopohybu.cz>). V prostorách fitness centra jsou k dispozici všechny potřebné cvičební pomůcky. Účastníci školení obdrží výuková skripta. Účastnický poplatek za 2,5 denní školení je 900 Kč na účastníka-splatný na účet Unie Roska.

## Školení pro cvičitele Rosky v Praze (cvičení pro sedící)

pátek 6.5.2016

Toto školení je objednáno Roskou Praha Obsahem školení bude teorie správného sezení a možnosti cvičení vsedě-s pomůckami i bez pomůcek.

Přihášení na školení na email: [novotna.klara.k@gmail.com](mailto:novotna.klara.k@gmail.com)

Kopii přihlašovacího emailu zároveň poslat na email: [vlastablatna@seznam.cz](mailto:vlastablatna@seznam.cz)



Školení je pořádáno fyzioterapeuty RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze a Uníí Roska za podpory Nadačního fondu GSK.