

Gymnastika jako příprava pro ostatní sporty

(vhodné pro trenéry i cvičence)

Kurz je zaměřený na:

- zásady rozcvičení
- základy zpevňovací přípravy
- koordinace a rozvoj pohybových dovedností.
- core trénink
- gymnastika jako doplněk dalších sportů
- základní gymnastické a akrobatické prvky.

Program kurzu je možno doplnit dle vašich požadavků (např. rozvoj síly a rychlosti, kondiční příprava, apod.)

Kurz je vhodný jako samostatný seminář nebo může být i součástí sportovních soustředění.

Datum seminářů:

- neděle 8.12.2024, 13-16 hod
- další termíny jsou možné dle dohody

Výuka bude probíhat v SK Hradčany, Diskařská 1, Praha 1

Mohu přijet i do jiného sportovního zařízení - při minimálním počtu 5 účastníků v Praze a 10 účastníků ve vami zvoleném sportovním areálu mimo Prahu.

S sebou: sportovní oblečení, sportovní obuv není třeba, cvičí se bez bot.

Cena semináře: 1.200,- Kč

Lektor: Mgr. Kristýna Opočenská, trenérka 1. třídy, lektorka gymnastických a akrobatických seminářů

k.opocenska@seznam.cz, tel. 724 717 504, <https://www.trenerka-gymnastika.cz/index.htm>

