

Název vzdělávací akce	Zdravotně pohybový kurz/ZT6	
Anotace	<p>Kurz bude rozdělen na část teoretickou a část praktickou. V rámci teoretické části kurzu absolvují účastníci přednášky, které budou formou Powerpointu a seznámí se v nich se základními principy péče o pohybový aparát. V praktické části bude probíhat zdravotní cvičení. Cílem kurzu je seznámení posluchačů s možnostmi prevence a aktivního přístupu v rámci problematiky a bolestí pohybového aparátu.</p> <p>Teoretický úvod - Zdravá záda. Správné držení těla- vysvětlení pojmu a praktický nácvik. Škola zad. Nordic Walking lekce, vysvětlení techniky, rozdíl od trekkingu, praktický nácvik venku (tělocvična). Cvičení v tělocvičně s pomůckami, gymbal, overbal, Theraband - guma. Dýchání a relaxace, možnosti uvolnění. Praktický nácvik. Přednáška Lymfatický systém, vysvětlení pojmu, druhy otoků a jejich léčba. Zdravé nohy, praktické cvičení zaměřené na plosky. Zdravotní cvičení - spinální cviky. Zdravotní cvičení zaměřené na uvolnění hlavy a krční páteře s možnostmi automasáže. Seznámení s pomůckami na úlevu od bolestí šíje a zad. Osm kousků brokátu - Čchi Kung, základní sestava. Čínské cvičení, seznámení a nácvik. Dýchání a relaxace II. část. Nordic Walking lekce, vycházka přírodou.</p>	
Pořadatel	U3V	
Lektor vzdělávací akce	Bc. Jana Břízová	
Kontaktní osoba (e-mail, tel.) vč. prokliku na web.stránky fakulty	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, 727 812 381, 475 286 238, mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce	Žatec	
Místo konání akce		
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení aj.)		
Termín pro podání přihlášky	23.08.2024	
Způsob přihlášení (on-line, bez registrace aj.)		
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl.akci	
	Poplatek za semestr	1700,- Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	
	Číslo účtu	