



Ústřední škola ČOS pořádá

SEMINÁŘ PRO CVIČITELE SENIORŮ

Termín 5. listopadu 2017 od 9:00 do 16:00 hodin (prezence od 8:30 – 8:55 hodin)

Místo Praha, Tyršův dům

Poplatek člen ČOS 350 Kč (**platba možná jen na účet**)
veřejnost 700 Kč

Popis akce K udržení kvality života a soběstačnosti ve stáří přispívá pravidelný pohyb, životospráva i dostatečný sociální kontakt. Ve třech praktických lekcích a jedné teoretické přednášce Vás vybavíme zásobníkem cviků a nápadů, jak si udržet pevné zdraví, pohodu a optimismus. Doškolovací seminář určený zejména pro všechny cvičitele seniorů, zdravotní tělesné výchovy a pro všechny zájemce o tematiku aktivního stárnutí a přípravy na stáří. V programu Vás čeká např. jóga pro seniory, cvičení s hudbou nebo přednáška a praktická ukázka tréninku paměti. Podrobnější program zašleme přihlášeným účastníkům.

Účastníci obdrží osvědčení o absolvování doškolení v rozsahu 7 hodin.

Číslo akce 17-040

Přihlášky Nejpozději do 20. října 2017 na <http://sokol.eu/obsah/7170/seminar-pro-senioru>

Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky a zašleme platební informace (variabilní symbol, číslo účtu, částku) na e-mail uvedený při registraci.

Přihláška je platná až po úhradě účastnického poplatku.

ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou.

Kontakt Hana Šturcová, e-mail: skola@sokol.eu, tel.: 257 007 259

Mgr. Martin Chlumský, DiS.

ředitel ÚŠ ČOS