



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Welcome





Senior Fitnes z. s. realizátor projektu **Senioři seniorům**

Senior fitnes z. s.
Stamicova 1968/21
Praha 6 – Petřiny
162 00
DIČ 22724770

Tel.:
+420 737 278 727

E-mail :
seniorfitnes@seznam.cz

www.seniorfitnes.cz





Charakteristika spolku

Organizujeme pohybové a sociálně-aktivizační činnosti pro občany středního a staršího věku.





PŮSOBNOST SPOLKU

Senior fitness z. s. nabízí své aktivity v Čechách i na Moravě pod vedením zkušených cvičitelů. Realizujeme zdravotní cvičení na podložkách, zdravotní cvičení s prvky jógy nebo tance, zdravotní cvičení na židlích a zdravotní cvičení v bazénu.





HLAVNÍ CÍL TĚLOCVIČNÝCH AKTIVIT



Cílem je udržení a prodloužení mobility seniorů.





CVIČENÍ V TĚLOCVIČNĚ



Cvičení v malých skupinách do 18 členů zajišťuje stálý kontakt mezi cvičitelem a cvičenci.





PROGRAM CVIČEBNÍ HODINY



Cvičení kloubní pohyblivosti
Rovnovážná cvičení
Posilovací cvičení
Dechová cvičení





CVIČENÍ V BAZÉNU

Skupinové cvičení v rehabilitačních bazénech
s teplou vodou





CVIČENÍ S DĚTMI



Naše aktivity se zaměřují na všeobecnou pohybovou přípravu dětí.





DEN PRO ZDRAVÍ

Pro naše klienty organizujeme i další sportovní aktivity, kde si účastníci mohou vyzkoušet různé sportovní dovednosti – kolíková hra Mölkky, Kubb, kroket, baseball, golf, létající talíře, pétanque a mnoho dalších. Účastníci si mohou zajezdit na elektrokolech a koloběžkách. Organizuje se pochod pro zájemce Nordic Walking.





CYKLOVÝLETY, GOLF, BOWLING,



POSILOVACÍ KUHOVÝ TRÉNINK

Pořádáme pravidelné cyklovýlety, organizujeme golf a bowling, pro rok 2017 připravujeme pro muže posilovací kruhový trénink.





VÝUKA CIZÍCH JAZYKŮ

Veliký zájem z řad našich seniorů byl o vzdělávací kurzy, proto jsme pro ně zajistili kurzy angličtiny, němčiny a italštiny.





ZAHRANIČNÍ ZÁJEZDY

Pravidelně pořádáme zájezdy do Itálie a na Slovensko.





PŘÍNOS SOCIÁLNÍCH AKTIVIZACÍ



Překonávání zaběhnutých stereotypů.

Hledání nových přístupů a řešení kritických
situací.

Získávání nových komunikačních a sociálních dovedností.

Získávání sebedůvěry.





NABÍZÍME PRÁCI PRO CVIČITELE

Stále sháníme a školíme cvičitele pro práci s vytvořenou metodikou.

