



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Witajcie





Senior Fitnes z. s. - realizator projektu Seniorzy dla seniorów

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





Działalność stowarzyszenia

Organizujemy imprezy aktywności fizycznej oraz społecznie - pobudzające działalności dla obywateli w średnim i wyższym wieku.





Zakres działalności stowarzyszenia

Senior fitness z.s. proponuje swoją działalność w Czechach i na Morawach prowadzoną przez doświadczonych trenerów. Realizujemy ćwiczenia zdrowotne na matach, ćwiczenia zdrowotne z pierwiastkami jogi albo tańca, ćwiczenia zdrowotne na krzesłach i ćwiczenia zdrowotne w basenach.





Główny cel aktywności fizycznej



Celem jest utrzymanie i przedłużenie mobilności seniorów.





Ćwiczenia w sali gimnastycznej



Ćwiczenia w małych grupkach do 18 członków zapewnia kontakt pomiędzy trenerem - instruktorem a uczestnikiem.





Program lekcji ćwiczenia



Ćwiczenia ruchliwości stawów
Ćwiczenia równowagi
Ćwiczenia wzmacniające
Ćwiczenia układu oddechowego





Ćwiczenia w basenie

Zajęcia w grupach w basenach rehabilitacyjnych z ciepłą wodą.





Ćwiczenia z dziećmi



Nasze zajęcia skupiają się na ogólnym rozwoju przygotowania fizycznego dzieci, tzw. ćwiczenia ogólnorozwojowe.





Dzień dla zdrowia

Dla naszych klientów organizujemy i inne zajęcia sportowe, gdzie uczestnicy mogą wypróbować różne umiejętności sportowe - gra w kołki Molkky, Kubb, krykiet, baseball, golf, Frisbie, Petanque i dużo innych. Uczestnicy mogą sobie pojeździć na elektrorowerach i hulajnogach. Organizujemy marsz dla zainteresowanych Nordic Walking.





Wycieczki rowerowe, golf, bowling, trening siłowy z ćwiczeniami na stacjach



Urządzamy regularne wycieczki rowerowe , organizujemy imprezy golfowe i bowlingowe, w roku 2017 przygotowujemy dla mężczyzn trening siłowy z ćwiczeniami na stacjach.





Nauka języków obcych

Dużym zainteresowaniem naszych seniorów cieszyły się kursy edukacyjne, dlatego zapewniliśmy dla nich kursy języka angielskiego, niemieckiego i włoskiego.





Wycieczki zagraniczne

Ragularnie organizujemy wycieczki do Włoch i na Słowację.





Wkład społecznej aktywacji



Przewyciężanie ustalonych stereotypów.

Poszukiwanie nowych podejść i rozwiązywanie sytuacji krytycznych.

Nabywanie nowych umiejętności społecznych i porozumiewania się.

Nabywanie pewności siebie.





Propozycja pracy dla trenerów

Ciągle szukamy i szkolimy trenerów do pracy z utworzoną metodologią.

