



AKTIVIZAČNÍ A POHYBOVÉ KURZY PRO SENIORY VE FILIÁNKU

„STÁŘÍ NÁS NEDOBĚHNE“

B | R | N | O |

Určeno pro seniory, kteří si chtějí formou aktivních tréninků zachovat duševní a tělesnou svěžest. Jedná se o **3 kurzy po 5 lekcích**. Kurzy na sebe obsahově navazují, výuka probíhá s ohledem na zvyšující se náročnost obsahové náplně kurzů od jednoduchého ke složitějšímu.

1. část lekce: 9:00 - 9:45 hod. Aktivizační techniky

Trénink kognitivních funkcí - trénink paměti, mluvní a logopedická cvičení, trénink jemné motoriky, muzikoterapie, aromaterapie, canisterapie, relaxační techniky, nácvik koncentrace, udržení pozornosti, soustředění, praktické nácviky probraných technik, domácí úkoly na procvičování.

2. část lekce: 10:00 - 11:00 hod. Pohybové techniky

Kompenzační cvičení zaměřená na vyrovnání svalové dysbalance, podpora správného držení těla a jeho koordinace, cvičení s pomůckami, psychomotorické hry, hudebně-pohybová nauka, dechová a relaxační cvičení, trénink paměti s využitím rozvoje hrubé a jemné motoriky.

Po absolvování všech tří kurzů a úspěšném složení závěrečné zkoušky obdrží senioři z rukou zajímavé osobnosti města Brna Certifikát „Aktivní senior“.

Zahájení kurzů: čtvrtek 18. 1. 2018 a potom každý další čtvrtek
úterý 13. 2. 2018 a potom každé další úterý

Cena kurzu: 900,- Kč (5 lekcí 120 minut včetně přestávky, aktivizační a pohybové techniky),
550,- Kč (5 lekcí 45 minut aktivizační techniky)
450,- Kč (5 lekcí 60 minut pohybové techniky)



Místo konání: Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno (učebna, tělocvična) a celé město Brno.
Přihlášky: Jana Benešová, tel. 728 652 335, e-mail: benesova@filianek.cz.
Lektoři: Ing. Jana Benešová, Mgr. Lenka Kotková, Mgr. Jan Šnajder.