

KURS GIMNASTYKA 60+ JUŻ ZA NAMI

7 i 8 listopada 2015 odbył się Kurs Gimnastyka 60 + zorganizowany we współpracy WOSiR Drzonków z Europejską Akademią Sportu Landu Brandenburgia. Grupa trenerów, instruktorów, fizjoterapeutów i nauczycieli WF doskonała swoją wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć ruchowych z osobami 60+ pod okiem niemieckiego prowadzącego dr. Nilsa Stolzenberga. W programie szkolenia uwzględniono: uwarunkowania związane z wiekiem, uwarunkowania anatomiczne, środowiskowe, choroby (artrozę, osteoporozę) oraz znaczenie koordynacji i równowagi dla życia codziennego tej grupy wiekowej. Zajęcia odbyły się w podziale na część teoretyczną i praktyczną, gdzie kursanci wymieniali się doświadczeniami i uzupełniali swoją wiedzę o nowe metodyczne podstawy pracy z osobami w podeszłym wieku. Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom ukończenia szkolenia i uzyskania certyfikatu. A już w weekend 14-15.11.2015 kolejny kurs: Sport dla dzieci z nadwagą!