

## ZAJĘCIA FITNESS DLA PRACOWNIKÓW OŚWIATY

<b>Autor kursu</b>	mgr Renata Owusu
<b>Dziedzina wiedzy</b>	Dziedzina: Nauka o kulturze fizycznej
<b>Forma zajęć</b>	Ćwiczenia ruchowe przy muzyce - fitness
<b>Liczba godzin</b>	15 zajęć raz w tygodniu (60 minut)
<b>Cena Kursu</b>	200 zł
<b>Terminy</b>	poniedziałek godz. 18.30
<b>Cel kursu</b>	<p>Podstawowym celem kursu jest zapoznanie jego uczestników z prozdrowotnym aspektem ruchu i ćwiczeń fizycznych. Uczestnicy pod okiem doświadczonych instruktorów:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- zapoznają się z podstawowymi zasadami dbałości o swoje ciało,</li><li>- poprawią swą kondycję fizyczną i usprawnią organizm,</li><li>-dowiedzą się jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia fizyczne, i jak zapobiegać przeciążeniom aparatu ruchu i bólom kręgosłupa</li><li>- zadbają o prawidłową postawę ciała,</li></ul>
<b>Opis szczegółowy</b>	<p>Program kursu zakłada prowadzenie zajęć fitness o charakterze wytrzymałościowym, wzmacniającym, ale także prozdrowotnym. Ćwiczenia prowadzone są przy muzyce w różnych formach fitness (aerobic, basic step, TBC, stretching, zdrowy kręgosłup,, fitball, itp), dostosowanych do umiejętności i możliwości uczestników. Intensywność zajęć, dobór obciążeń i przyborów zależny będzie od stopnia wytrenowania i stanu zdrowia kursantów. Możliwy jest również indywidualny dobór treści zajęć.</p>

Treści programowe obejmują w szczególności:

1. naukę i doskonalenie podstawowych kroków fitness, łączenie ich w

proste choreografie,

2. kształtowanie poczucia rytmu i czucia własnego ciała w przestrzeni,

3. kształtowanie prawidłowej postawy ciała - ćwiczenia korekcyjne,

3.harmonijne wzmocnianie podstawowych grup mięśniowych,

4. poznanie zasobu ćwiczeń relaksacyjnych (rozciągających, rozluźniających i oddechowych),

5. przygotowanie uczestników do samodzielnej

aktywności prozdrowotnej.

**Dlaczego warto  
dołączyć**

Zajęcia prowadzone będą w pełni wyposażonej (lustra, stepy, piłki, hantle, obciążniki), nowoczesnej sali fitness Akademickiego Centrum Sportu UJD w Częstochowie ul. Zbierskiego 6. W profesjonalnych klubach fitness dla wielu zajęcia są zbyt intensywne, a instruktor nie dba indywidualnie o klienta. Nasi prowadzący dostosują intensywność, poziom trudności i formę zajęć do możliwości i oczekiwań uczestników, indywidualnie dobiorą obciążenia. W miłej atmosferze i przy rytmicznej muzyce niepostrzeżenie można będzie wzmocnić swoje ciało i odprężyć umysł.

**Do kogo kurs jest  
kierowany**

Kurs skierowany jest do wszystkich, którzy w nawale pracy zawodowej, nauki, zapominają o konieczności aktywności ruchowej, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na zajęcia zapraszamy w szczególności pracowników UJD, słuchaczy „Uniwersytetu Trzeciego Wieku”, pracowników placówek oświatowych, studentów, a także wszystkich zainteresowanych prozdrowotnym stylem życia.

**KONTAKT**

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

tel. 34 365 18 63 mail [swfis@ujd.edu.pl](mailto:swfis@ujd.edu.pl)

mgr Renata Owusu

mail [r.owusu@ujd.edu.pl](mailto:r.owusu@ujd.edu.pl)

Uniwersyteckie Centrum Kształcenia Ustawicznego

tel.: 343783119, 343783120

e-mail: [ucku@ujd.edu.pl](mailto:ucku@ujd.edu.pl)