



BODIFIT PROGRAM RAZPISUJE TEČAJ

~ 12. generacija ~

BODIFIT VADITELJ SKUPINSKE VADBE

Pred vami je interni izobraževalni program, namenjen vsem, ki jim aerobika, ples, fitnes pomeni več in bi se želeli preizkusiti v vodenju ali si zgolj razširiti zorni kot že osvojenega znanja.

Tečaj temelji na osnovnih principih BODIFIT programa, kar se tesno povezuje z osnovami v tradicionalnem fitnesu in aerobiki s poudarkom na »STEP« vadbi. Tematike bodo prežete z novimi trendi (gradnje, razgradnje, zvrsti) skupinske vadbe na »step-u«.

Datum:	Od –do:	Urnik po temah:
7.5., petek	17.00–17.30	registracija, uvod
15.5., sobota	9.00-16.00	funkcionalna anatomija 1, fiziologija 1,
16.5., nedelja	9.00-16.00	glasba, takt, aerobna vadba, osnovni koraki (praktični del),
19.5., sreda	16.00-19.00	segmenti vadbene enote 1, BODIFIT metodika 1 (koreografija)
21.5., petek	16.00-19.00	uporaba »stepta« v skupinski vadbi in gibalne posebnosti, break down - razgradnja, komunikacija - queing, motivacija, krepilni del vadbe 1
29.5., sobota	9.00-16.00	segmenti vadbene enote 2 (praktični del)
30.5., nedelja	9.00-16.00	BODIFIT metodika 2 (koreografija) – vaje step koreografije, krepilni del vadbe 1
5.6., sobota	9.00-16.00	značilnosti vadbenih zvrsti, sproščanje, meditacija, vaje
6.6., nedelja	9.00-16.00	vaje-teorija/praksa
9.6., sreda	16.00-19.00	priprave na izpit
19.6., sobota	9.00-12.00	izpit-teorija/praksa

Tečaj se bo izvajal na fitnesu FORMA STUDENCI v Mariboru (Ob planetu Tuš).

Po vsebini se bomo oprijeli vseh tem, ki so ključ do uspešnega vaditelja. Funkcionalna anatomija, fiziologija in prva pomoč bodo teme, ki jih bodo predavali predavatelji medicinske stroke. Glasba in takt pri vadbi, vsebina vadbene enote, break down, queing, motivacija, rekreativec in prehrana pa so samo nekatere izmed tem v nadaljevanju.

Tečaj je internega značaja in predstavlja osnovno znanje vsakega BODIFIT vaditelja skupinske vadbe. **Bodifit društvo je tudi izvajalec licenčnega tečaja za vaditelje FITNESA in SKUPINSKE VADBE v Mariboru. Več informacij o licenčnem tečaju lahko dobite na www.bodifit.net.**

Več informacij lahko dobite na www.bodifit.net, za vsa vprašanja, nejasnosti, prijave pa smo vam na voljo na bodifit@amis.net ali na tel. številki 041/774-684 (Marko Geršak) ali 040/173-733.

Izobraževanje se bo odvijalo v sodelovanju z Univerzitetno športno zvezo Maribor pod vodstvom skupine BODIFIT z zunanjimi sodelavci. V ceno tečaja je všteti ves učni material (strokovno gradivo, delovna skripta, 1xglasba za vadbo, 1xizpit, diploma).

Cena tečaja:

imetniki ZZ izkaznice, BODIFIT	ostali
350€ + 20%DDV	450€ + 20%DDV

Pogoji prijave:

Natančno izpolnjene in podpisane prijave pošljite na naslov **BODIFIT PROGRAM, Nova ulica 24, 2000 Maribor**. Znesek tečajnine se poravnava na dan registracije.

Obvezno na prijavnico pravilno napišite **popoln naziv in naslov plačnika** ter namen plačila: **naziv tečaja, ime in priimek tečajnika**.