



BODIFIT PROGRAM RAZPISUJE TEČAJ

~ 14. generacija ~

BODIFIT VADITELJ SKUPINSKE VADBE

Pred vami je interni izobraževalni program, namenjen vsem, ki jim aerobika, ples, fitness 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 fitnessu 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:
	—	registracija, uvod
		glasba, takt, aerobna vadba, osnovni koraki (praktični del),
		funkcionalna anatomija 1, fiziologija 1,
		segmenti vadbene enote 1, BODIFIT metodika 1 (koreografija)
		segmenti vadbene enote 2 (praktični del), krepilni del vadbe 1
		praktične vaje
		uporaba »stepa« v skupinski vadbi in gibalne posebnosti, break down - razgradnja, komunikacija - queing, motivacija, krepilni del vadbe Iznaičilnosti vadbeneh zvrsti, sproščanje, meditacija, vaje
		BODIFIT metodika 2 (koreografija) - vaje step koreografije
		vaje-praksa
		vaje-teorija
		priprave na izpit (teorija, praksa)
		izpit-teorija/praksa

Tečaj se bo izvajal na Fitness Bodifit Studenci (Ob planetu Tuš) in Fitness Bodifit Fontana.

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 FITNESSA 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 mojca@bodifit.net in na gsm 040 260 566 (Mojca Pušenjak).

Izobraževanje se bo odvijalo v sodelovanju z Univerzitetno športno zvezo Maribor pod vodstvom skupine BODIFIT z zunanjimi sodelavci. V ceno tečaja je vstet ves učni material (strokovno gradivo, delovna skripta, 1×glasba za vadbo, 1×izpit, 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 poravna na dan registracije.



BODIFIT PROGRAM RAZPISUJE TEČAJ

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

