

# VŠEOBECNÁ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA



Pro děti  
6-14 let

Nabízí smysluplné využití volného času pro děti na prvním stupni.

Hravou formou rozvíjím všeobecné pohybové dovednosti dětí a snažím se vštípit jim lásku ke sportu a pohybu všeobecně. Cílem celoroční práce je rozhybat děti, tak aby je pohyb bavil.

Tréninky zaměřuji na rozvoj rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. Součástí tréninku je běh, cvičení s vlastní vahou, cvičení s různými pomůckami a také míčové a různorodé hry.

Na trénink dohlíží reprezentant v rychlostní kanoistice Dan Drahoukoupil, který získal několik medailí z MS, ME a vlastní 30 titulů mistra ČR. Dan má AKREDITOVANOU LICENCI v oblasti fitness trenéra, která obsahuje i trénování dětí v různém věkovém období.

Trénink probíhá jednou týdně a trvá 60 minut.

Přímo u Vás v obci: RC ŽIVOT JE HRA, Palackého nám. 3, Sadská, každé úterý od 15:00-16:00

Přihlášky zasílejte na:

[Drahokoupil.Dan@seznam.cz](mailto:Drahokoupil.Dan@seznam.cz)

Tel: 602 2407 22



ŽIVOT je HRA