

Metody efektivní přípravy organismu na fyzickou zátěž

Pořádá Katedra studií lidského pohybu Pedagogické fakulty Ostravské univerzity.

Termín: Pátek 22.12. 2023 08:30 – 11:00

Lektor: Mgr. Jaroslav Uchytíl, Ph.D.

Místo: Campus OU, Moravská Ostrava 3397, místnost CS 307

Cena: 0 Kč

Termín podání přihlášky a platby: bez předchozího přihlášení

Náplň kurzu:

Efektivní formy přípravy organismu – vědecká evidence 1 h teorie

Efektivní formy přípravy organismu – workshop 1,5 h praxe

Doporučeno:

- Kurz je určen pro studenty a zaměstnance OU, učitele TV, trenéry a další zájemce z řad široké veřejnosti, kteří se chtějí seznámit se současnými trendy efektivní přípravy organismu na fyzickou zátěž.

Poznámky: Doporučujeme sportovní oblečení. Halová obuv nutná.