

Společnost **Nutris**[®], pořadatel odborných seminářů a kurzů (www.nutris.net)
ve spolupráci s **Aliancí výživových poradců ČR**[®] (www.aliance-vyziva.cz)
pořádá

intenzivní kurz

Poradce pro antiaging a životní styl seniorů

27. 10. – 31. 10. 2016



Praha - Sport Hotel Vestec

Balíček A: 11.420,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, 4x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji* s koupelnou a televizí, 4 x snídani, 5 x oběd, saunu, wifi.

*ubytování v pokoji s dalším studentem stejného pohlaví. Jednolůžkový pokoj je na vyžádání s doplatkem, pokud bude volná kapacita.

Balíček B: 9.350,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, 5 x oběd, wifi.

Balíček C: 8.600,- Kč zahrnuje: kurz, skriptá, diplom, wifi.

Odborný program

ČTVRTEK: 27. 10.

Ing. Ivan Mach, CSc., odborný garant kurzu, výživový poradce, specialista na výživu *Muscle&Fitness*: 9 -11 h

Prevence zdraví, podpora kondice a výživová doporučení pro seniory

Doc. PaedDr. Rudolf Šimek, zakladatel *Sport pro všechny* vítěz soutěže *Do formy s Muscle&Fitness*: Antiaging: 11-13 h

Jak si udržet kondici a zdraví v seniorském věku, Seniorsgym

OBĚD: 13 – 14 h

Prof. MUDr. Libor Vítek, PhD, MBA, Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. lékařské fakulty UK v Praze, výživový poradce *Sportvital*: 14 -12 h

Svaly (srdce), mozek a klouby ve vyšším věku – stárnutí a civilizační nemoci a jak jim předcházet, co je preventabilní ve vyšším věku, jak zpomalit pokles aktivity hormonální soustavy, reálné zdravotní a kondiční cíle seniorů dosažitelné pohybovými aktivitami a výživou a prevencí civilizačních nemocí ve vyšším věku

PÁTEK – 28. 10.

Mgr. Pavla Hodková, klinická psycholožka: 9 -12 h

Specifika psychiky seniorů (muži, ženy), jak aktivovat životní styl ve vyšším věku, podpora psychické kondice a motivace seniorů, osobní trenér jako preventista, kouč a psychosociální pracovník – na co si dávat pozor při práci se seniory

OBĚD: 12 – 13 h

Ing. Petra Schäferová, trenérka, výživová poradkyně a lektorka *Nutris(firma)* *Fitkouč*: 13-15 h

Zásady tréninku se seniory, propojení s výživou a pitným režimem, využití přístrojové diagnostiky a jednoduchých cvičebních pomůcek

Bc. Michal Dlouhý, certifikovaný osobní trenér, výživový poradce a lektor *Nutris*, mistr ČR v *naturální kulturistice*: 15-17 h

Speciální posilování a strečink pro seniory, výběr cviků, sledování parametrů zátěže, význam rozcvičení – praktická lekce

SOBOTA – 29. 10.

Ing. Ivan Mach, CSc.: 9 -12 h

Příklady seniorských jídelníčků, vhodné doplňky stravy a bylinné extrakty ve vyšším věku

OBĚD: 12 - 13 h

Mgr. Lea Vršecká, osobní trenérka, lektorka a výživová poradkyně Nutris: 13 - 15 h

Jak posoudit kardiovaskulární kondici klienta, pozor na známá zdravotní rizika (senior jako potenciální kardiak), ukázky vytrvalostního cvičení pro klienty na zvýšení kondice a redukce kardiovaskulárního rizika (chůze na pásu, cyklotrenažér aj., využití sporttesteru atd.)

Mgr. Lea Vršecká: Bosu a fitball : 15:15 -17 h

Jak může pomoci seniorům cvičení na Bosu a Fitball, výhody, ukázky, základní cviky, nejčastější chyby při cvičení doma, obtížnostní stupně praktická lekce, ukázky cviků i rozcvičení seniorů, respektování držení těla (core) a prevence kloubních potíží

NEDĚLE – 30. 10.

PharmDr. Richard Pflieger, výživový poradce, farmaceut: 9 -12:30 h

Praktický antiaging: regenerace, péče o trávicí ústrojí (potenciální potravinové alergie a intolerance ve vyšším věku), kalorická restrikce ve vyšším věku, riziko podvýživy seniorů a jak mu předcházet

OBĚD: 12:30 - 13:30 h

David Kvietok

osobní trenér a výživový poradce Nutris, fitness centrum Victory: 13:30 - 17 h

vstupní pohovor a diagnostika pohybového aparátu – na co se ptát a na co si dát pozor při spolupráci se seniory, vyhodnocení a nastavení individuálního tréninkového plánů, testy rozsahu kloubů a svalové tenze, **ukázková lekce:** nácvik dýchání, trénink na střed těla – core , cvičení na podložce – správná aktivace svalů, stabilizace lopatek a správného nastavení kloubních segmentů, kompenzační cvičení dle výsledků z diagnostiky (asistovaný strečink), příklady využití cvičebních pomůcek při práci se seniory (bosu, over ball, rehabilitační balón)

PONDĚLÍ – 31.10.

9-10 h **Praktický test**

Jana Dlouhá cvičitelka a výživová poradkyně seniorů (*Fit studio Pohoda*): 10 - 13 h
Typy praktických lekcí na cvičení se seniorkami na stabilitu (core), předcházení svalové dystrofii a osteoporóze, cvičení na expanderech, zdravotní postupy

OBĚD: 13 - 14 h

Závěr kurzu: Vyhodnocení testu, otázky a odpovědi, předání diplomů

Případné změny programu jsou vyhrazeny.

Místo a ubytování:

Sport Hotel Vestec

Nad Jezerem, Vestec (**v navigaci: Praha západ – Vestec – Motel u Krbu**)

Sport Hotel je hned za Motelem, vjezd modrou bránou.

252 42 Vestec

Praha – západ

<https://www.google.com/maps/place/Sport+Hotel+Vestec/@49.970271,14.543127,15z/data=!4m2!3m1!1s0x470b8fcac7c5f869:0xaa3a60c88f3b42ad>

Příjezd do hotelu – MHD

Metrem trasa C směr Háje a výstup na stanici **Budějovická**, dále autobusem č. 332, 334, 335, 337, 339 (zastávka je u LIDLu) - na zastávku Vestec Safina (po vystoupení se musíte vrátit po silnici zpět, je možné jít kus po parkovišti a cca po 350 m uvidíte Motel U Krbu a Sporthotel je hned za ním)

Příjezd do hotelu autem (hotel Sport nabízí parkování na vlastním parkovišti zdarma):

z dálnice D1 sjezd na Pražský okruh, sjezd na Jesenici dále pak na Vestec, stále po hlavní silnici, za supermarketem Albert ve Vestci po 200 m odbočit doleva k tenisovému areálu.