

HT INSTITUT POŘÁDÁ ZÁJMOVÉ KURZY

"PRINCIPY LIDSKÉ MOTORIKY"

www.htinstitut.cz



PŘEDPOKLÁDANÝ ČASOVÝ PLÁN VÝUKY:

Prezentace účastníků bude probíhat od 8:30!

Časový plán výuky:
9:00 – 16:30
(polední pauza 60 min.)

Na kurzu není dovoleno používat fotoaparát a videokameru.



TERMÍNY KONÁNÍ ZÁJMOVÝCH KURZŮ:

I. den
4.3.2023

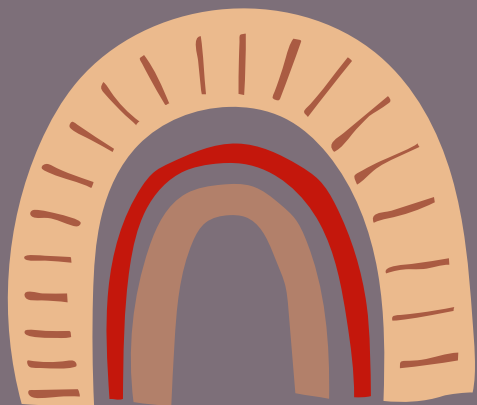
II. den
13.5.2023

III. den
30.9.2023

IV. den
11.11.2023

V. den
leden 2024





**HT INSTITUT
POŘÁDÁ
ZÁJMOVÉ KURZY**

"PRINCIPY LIDSKÉ MOTORIKY"

www.htinstitut.cz



NÁPLŇ VÝUKY:

**Vývojové pozice, vytváření opor a hybných vzorců,
idea k pohybu (4.3.2023)**

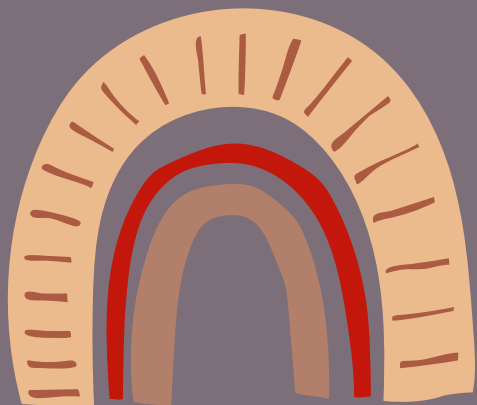
- vytváření kvalitních opor ve vývojových pozicích
- ovlivnění pozic ideou k pohybu
- směr svalového tahu
- vytváření pevného bodu na kostech

Chůze jako základ každého pohybu (13.5.2023)

- rozlišení funkcí jednotlivých končetin
- promítnutí pohybového vzoru chůze do všech činností člověka
- napřímení, hybnost a stabilita páteře

**Diagnostika a náprava pohybových stereotypů
(30.9.2023)**

- komplexní diagnostika postury
- komplexní diagnostika pohybových stereotypů ve sportu i běžných činnostech člověka
- klenba nohy
- funkce lopatek



**HT INSTITUT
POŘÁDÁ
ZÁJMOVÉ KURZY**

"PRINCIPY LIDSKÉ MOTORIKY"

www.htinstitut.cz



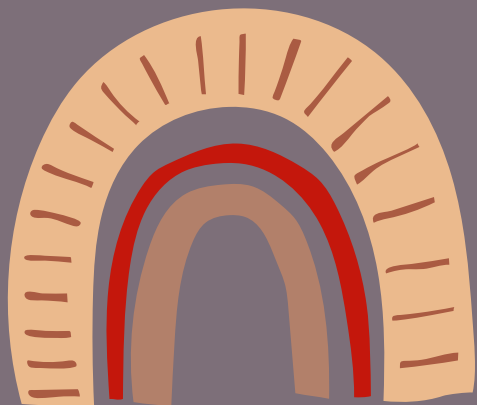
NÁPLŇ VÝUKY:

Jóga a cviky s vlastním tělem (11.11.2023)

- jóga jako prostředek ke zlepšení držení těla a posílení svalů
- zapojení CNS a kročného cyklu do jednotlivých pozic

Lezení (leden 2024)

Tento den se bude odehrávat na jedné za pražských lezeckých stěn. Využijeme sportovní lezení jako prostředek k hlubšímu poznání svého těla funkcí dobře nastavené opory.



HT INSTITUT POŘÁDÁ ZÁJMOVÉ KURZY

"PRINCIPY LIDSKÉ MOTORIKY"

www.htinstitut.cz



KVALIFIKAČNÍ PŘEDPOKLADY:

- ✓ Tento vzdělávací cyklus je otevřen všem zájemcům z řad odborné zdravotnické i laické veřejnosti.
- ✓ Počet účastníků: max. 10.

DOPORUČUJEME SI VZÍT S SEBOU:

- ✓ Pohodlné sportovní oblečení na převlečení, obuv na přezutí a psací potřeby.
- ✓ Nahrávání hlasového záznamu přednášek je dovoleno až po individuální domluvě s lektorem kurzu – **účastník si toto zajišťuje v případě zájmu sám!**

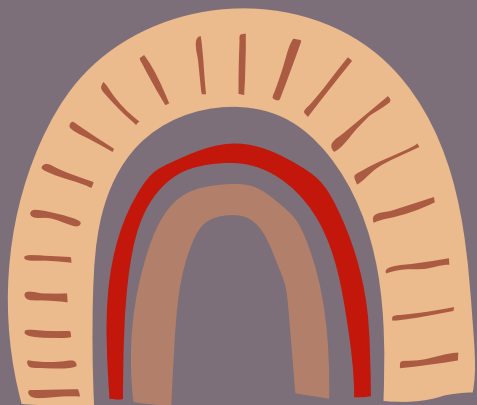
INFORMACE K PLATBĚ:

3.500,- Kč
(cena za daný výukový den)

3.000 Kč (cena se slevou za daný výukový den při hromadné platbě 5 výukových dní - celková cena je poté 15.000 Kč)

Kurzovné je třeba uhradit v termínu dle vystavené faktury.

**Samotná přihláška
negarantuje místo na kurzu.**



HT INSTITUT POŘÁDÁ ZÁJMOVÉ KURZY

"PRINCIPY LIDSKÉ MOTORIKY"

www.htinstitut.cz



PŘEDNÁŠEJÍCÍ:

Jakub Hejný

Práci osobního trenéra se věnuje od roku 2013, kdy absolvoval svůj první rekvalifikační kurz ve Face Czech Academy. Od té doby prošel spoustou dalších vzdělávacích kurzů v oblasti fitness a pohybu.

Na současnou cestu ho ale nasměrovalo až setkání s panem doktorem Čumpelíkem, který mu ukázal, že lidská motorika se řídí vrozenými vzorci uloženými v mozku a pokud jim nic nestojí v cestě, jsou tyto vzorce nejefektivnějším nástrojem nejen k maximálnímu sportovnímu výkonu, ale i ke zdraví pohybového aparátu.

INFORMACE O PODMÍNKÁCH PLATBY:

Dle fakturačních údajů (zadaných při vyplňování přihlášky na www.htinstitut.cz) Vám bude vystavena faktura se splatností cca do 14 dnů!

Storno podmínky:

- Při odvolání účasti na vzdělávací akci 14 dní před jejím začátkem si pořadatelé nenárokují storno poplatků z celkové ceny za předem objednané a zaplacené služby.
- Při odvolání účasti na vzdělávací akci méně jak 14 dní před jejím začátkem si pořadatelé nárokují 100% storno poplatků z celkové ceny za předem objednané a zaplacené služby.
- **Účastníkovi je možné nabídnout náhradní místo v dalším termínu konání vzdělávací akce dle max. kapacity účastníků.**
- Vzdělávací akce bude zahájena pouze při přihlášení min. 4 zájemců!

V rámci ceny kurzového máte uhrazeny:

Malé občerstvení v průběhu každého výukového dne (voda, čaj a káva).

V ceně kurzového není zahrnuto další občerstvení (obědy a večeře), ubytování a cestovné.

Místo konání kurzů je NZZ Fyzioterapie Mgr. Heleny Touškové.

Centrum se nachází na adrese: Kudrnova 95/22, Praha 5 – Motol.

Doprava k místu konání:

· Autobusem č. 167 ze stanice metra „ANDĚL“ trasy B. Autobusová zastávka se nachází v ulici STROUPEŽNICKÉHO u Smíchovské synagogy. Doba trvání jízdy do cílové zastávky „KUDRNOVA“ cca 15 minut.

· Další možností dopravy jsou tramvaje č. 9, 10, 16 nebo 39 – „HOTEL GOLF“.

· Nejbližší stanice metra „Nemocnice Motol“ na trase A. Od metra jezdí autobus č. 167 do zastávky „KUDRNOVA“ cca do 2 minut.

Pro mimopražské účastníky uvádíme možnosti ubytování v blízkosti místa konání kurzu na Praze 5:

Ubytování si zajišťuje každý účastník sám!

PENSIONB & V BV, Podhorská 13, Praha 5

tel.: +420 603 735 670

E-mail: pension.bv@raz-dva.cz

PENSION GOLF, Zahradníčkova 114/44, Praha 5

tel.: +420 257 211 310

DOPORUČUJEME

Penzion KOTLÁŘKA ***, Kotlářka 115, Praha 5 – <http://usedlost-kotlarka.cz>

tel.: +420 732 128 798

E-mail: info@usedlost-kotlarka.cz

DOPORUČUJEME

Vienna House Andel's Prague ****, Stroupežnického 21, Praha 5 –

https://andelsbyviennahouseprague.h-rez.com/index_cs.htm

tel.: +420 296 882 302

Ibis Praha Mala Strana ***, Plzeňská 14, Praha 5 –

<https://ibis-hotel-praha.hotel.cz>

<https://ibis-praha-mala-strana-hotel.hotel-ds.com/cs/>

DOPORUČUJEME

HOTEL Starý Pivovar ***, Plzeňská 229/9, Praha 5 – www.hotelstarypivovar.cz

tel. – REZERVACE: +420 777 788 222

E-mail: infopivovar@gmail.com

Ubytovna Starý Pivovar, Plzeňská 229, Praha 5 – [www.ubytovny-v-praze-](http://www.ubytovny-v-praze-levne.cz)

[levne.cz](http://www.ubytovny-v-praze-levne.cz)

DOPORUČUJEME

HOTEL ENERGIE, Plzeňská 298, Praha 5 – www.hotelenergie.cz

Recepce –

tel.: +420 257 282 257

E-mail: recepcie@hotelenergie.cz

DOPORUČUJEME

HOTEL GOLF ****, Plzeňská 103/215A, Praha 5 – www.hotel-golf.cz

Rezervace –

tel.: +420 602 512 886, tel.: +420 222 993 110

E-mail: reservation@hotel-golf.cz

HOTEL AKCENT ***, Stroupežnického 1, Praha 5 – www.akcent-hotel.cz
(Ženské domovy = Na Knížecí u autobusu č. 167 a metra Anděl)
tel.: +420 257 003 494
tel.: +420 724 532 497
Email: info@akcent-hotel.cz
reservation@akcent-hotel.cz

HOTEL POPELKA, Na Popelce 215/12, Praha 5 – www.hotelpopelka.cz
tel.: +420 251 115 000
E-mail : popelka@hotelpopelka.cz

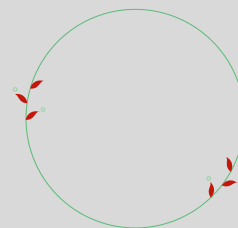
HOTEL LIBERO, Plzeňská 577/25, Praha 5 – <https://hotellibero.cz>
tel.: +420 602 178 593
E-mail: info@hotellibero.cz

DÁLE DOPORUČUJEME:

Ubytovna Nemocnice Na Homolce
tel.: 257 272 700; cena za noc cca 600 Kč
Ubytovna se nachází u stanice autobusu č. 167 „Weberova“ – 3 stanice od
privátní praxe H. Touškové

Penzion FILIP
Pod stadiony 6
150 00 Praha 5
tel.: 257 224 566, 257 224 265 a nebo 257 213 471
E-mail: filip@pensionfilip.cz
www.pensionfilip.cz

Sokol Dobřichovice
Pražská 375
Dobřichovice
Vlakem cca 30 minut z Prahy – Hlavní a Smíchovské nádraží.
<https://idos.idnes.cz>
rezervace: paní Alena Zelená
tel.: +420 604 736 084
E-mail: sokoldob@post.cz



Základní podmínkou účasti na kurzu je zaslání závazné přihlášky před zaplacením kurzovného. Tato přihláška negarantuje místo na kurzu, ale slouží pouze k identifikaci platby.

Garancí Vašeho místa je až zaplacení celkové ceny kurzovného na náš účet! Tj. dle datumu úhrady kurzovného budete do kurzu zařazeni.

Bližší informace získáte dále na:
tel.: +420 604 761 454
E-mailu: helena.touskova@volny.cz
www.htinstitut.cz
www.htfyzioterapeut.cz

