Basic aerobik lektor

**Vyučující:** Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kr.

**Rozvrh:  středa** 11:15 - 12:30

**Místo výuky:  tělocvična A1 SCUK**

Basic aerobik lektor je určen všem, kteří mají zájem nejen si zacvičit, ale také se dozvědět více informací z oblasti aerobiku a fitness. Naučíme se základní vedení hodiny, práci s hudbou, anglické názvosloví, základy metodiky a správné spojování prvků, dále stavbu hodiny, tvorbu choreografie a různé další dovednosti. Každá hodina obsahuje jak praktické cvičení, tak teoretickou část, která slouží především k získání znalostí pro praxi. Předchozí zkušenost s aerobikem není potřeba, vše si postupně vysvětlíme a procvičíme v průběhu lekcí.

Tento kurz není ukončen žádnou zkouškou. Jedná se pouze o nadstandardní hodiny s bonusem poznatků a možností naučit se vést hromadné lekce. Pro případné zájemce o akreditovaný kurz ukončený certifikátem předám kontakt a nabídku dalších možností.