



CVIČENÍ S RODIČI

Cvičení dětí s rodiči jsme do tréninkového programu zařadili poprvé v loňské sezóně. Koncept se setkal s úspěchem, a proto pokračujeme i letos, a to **s kluky i dívkami ročníků narození 2020 – 2021**. V bezpečném prostředí budeme rozvíjet lásku k pohybu a základní pohybové dovednosti. Rodiče se do cvičení aktivně zapojují a stávají se tak pro děti těmi pravými vzory!



PROČ TRÉNOVAT U NÁS

Koncept cvičení s rodiči není nový - například v TJ Sokol je dlouhodobě používán a úspěšný. My se ale neomezíme na šplhání po žebřinách a opičí dráhy. Používáme pohybové hry, které baví děti i rodiče. Samozřejmostí jsou také moderní pomůcky a podporující prostředí v malé skupince sportovců. U nás nejen trénujeme děti, ale také vzděláváme rodiče v tom, jakým způsobem je možné děti pohybově rozvíjet.

TRÉNINKOVÝ PLÁN

V našem tréninku používáme jak cvičení a hry, do kterých se rodiče aktivně zapojují, tak i hry, které zvládnou děti úplně samy. Postupně pracujeme na osamostatňování a přidáváme nové dovednosti.

- ✓ Pohybové hry
- ✓ Ovládání míče
- ✓ Sportovní chování
- ✓ Základy gymnastiky
- ✓ Matějova akrobacie
- ✓ Rozvoj rychlosti a síly



TRENÉŘI

Karel Vlasák
607 815 677



CENA

800 Kč / měsíc
4 000 Kč / pololetí
Závazek u tohoto programu činí 1 pololetí.



DALŠÍ

Využití knihy Matějova akrobacie

ROZPIS TRÉNINKŮ

LÉTO	ÚTERÝ 17:00	Vehlovice
ZIMA	ÚTERÝ 17:00	ZŠ Jung. sady

V případě dotazu kontaktuj přímo hlavního trenéra Karla. Jsme otevření každé konzultaci - naším cílem je poskytnout komplexní sportovní servis našim hráčům i jejich rodičům.



+420 607 815 677



Areál TJ Vehlovice,
Hroznová, 27601 Mělník



kv-sports.com



karelvla@seznam.cz