

Курс подготовлен:

Для социальных и медицинских работников, директоров, врачей ЛФК и инструкторов по фитнесу, йоге, пилатесу, работающих в КЦСОН, университетах и школах третьего возраста, досуговых центрах, в домах престарелых, центрах реабилитации, санаториях, ФОК и других социальных и медицинских учреждениях, а также стадионах и спортивных учреждениях.

Курс рассчитан на 16 часов: (8 часов – теория, 8 часов – практика);

Занятия проводят:

- Директор Русской школы скандинавской ходьбы, руководитель Клуба в Санкт-Петербурге, тренер международной федерации NW - Карпова Ирина Брониславовна;
- Ведущий тренер Русской школы Скандинавской ходьбы, тренер международной федерации NW - Сенько Наталья;
- К.м.н., гл. врач санатория «Детскосельский», научный сотрудник института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН СПб, старший научный сотрудник лаборатории демографии старения, Палагнюк Виктор Георгиевич.

Место проведения:

Офис «Русской школы скандинавской ходьбы», адрес: город Санкт-Петербург, Фонарный переулок, дом 12.

Программа курса:

День первый

10.00 – 19.00 (8 часов) с перерывом на обед

10.00 — 11.00 — бесплатная презентация курса «Инструктор по финской ходьбе»

Теория и практика:

- Развитие финской ходьбы в России и во всем мире;
- Преимущества финской ходьбы по сравнению с другими видами физической активности;
- Теория правильной техники ходьбы. Фильм «Первые три шага»;
- Современные палки для финской ходьбы;
- Практические занятия в Юсуповском саду. Палки предоставляются;
- Определение темпа и скорости ходьбы с палками.

День второй

09.00 – 18.00 (8 часов) с перерывом на обед

Продолжение программы (теория и практика):

- Методика освоения техники ходьбы «Первые три шага»;
- Методика обучения новичков, формы организации групповых занятий;
- Комплекс гимнастических упражнений с палками, применяемых до и после занятий для пациентов различных возрастных групп;
- Медицинский контроль и самоконтроль переносимости дозированной физической нагрузки при ходьбе с палками;
- Типичные технические ошибки, способы обнаружения и методы исправления;

- Оценка эффективности дозированной ходьбы с палками в комплексном санаторно-курортном лечении.

16.00 – 17.00 Карпова Ирина: План развития финской ходьбы в КЦСОН, санатории, ФОК, в социальной и спортивной организации. Формы сотрудничества с Русским клубом скандинавской ходьбы. Организация активного досуга для лиц старшей возрастной группы.

17.00 – 18.00 Вручение сертификатов и карт ИНСТРУКТОР участникам.

Стоимость 2-х дневной программы— 3600 рублей.

Второй участник от одной организации — бесплатно.

Приветствуется участие директоров организаций, главных врачей санаториев и руководителей школ третьего возраста.

В стоимость курса включены:

- Сертификат Русской школы финской ходьбы;
- Методическая литература по скандинавской ходьбе: (первая, официально утвержденная в Минздравсохранения России) «Финская ходьба с палками как вид физической активности для лиц старшей возрастной группы» разработки сотрудников Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии под редакцией В.Х. Хавинсона (Директора Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии, Президента Европейского отделения Международной ассоциации геронтологии и гериатрии, главного специалиста по геронтологии и гериатрии Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга, член-корреспондента РАМН);
- DVD-диск «Техника финской ходьбы»;
- Пластиковая карточка ИНСТРУКТОР по финской ходьбе.

Для организаций — участников семинара, действуют специальные цены на палки и аксессуары.

Как зарегистрироваться:

- По телефону: +7 812 385 11 28 (98) — Анастасия, Альфия;
- По скайпу: onwf.russia;
- По почте: info@onwf.ru;

**Скандинавская ходьба – это путь к здоровью, общению и активному долголетию.
Ждём Вас в Санкт-Петербурге!**