

POZVÁNKA NA SEMINÁŘ pro trenéry step aerobiku

Termín: 8.1. 2026 (online- odkaz pošleme do mailu 7.1. 2026)
19:00 - 20:00

10.1.2026
10:00 – 15:00

Místo: tělocvična TSM Fanatic, Bělohradská 1128, Havlíčkův Brod

Lektoři: Tereza Kudláčková – pravidla (online- čtvrtek)

Robert Mrkvička – praxe (tělocvična- sobota)

Seminář pro trenéry STEP aerobiku, který přinese přehled pravidel pro roky 2026–2028 a jejich praktické uplatnění v tréninku.

Základy práce na stepu, názvosloví, technika kopu, efektivita rukou, držení těla, postavení stepu, výměna mezi členy týmu, rytmika, principy tvorby choreografie včetně tematického pojetí atd. Ukázka rozcvičky na stepu, aerobiková, gymnastická, baletní a silová průprava. Součástí bude také diskuse o dresech, muzice, prezentaci a celkovém konceptu soutěžní sestavy.

Cena semináře: 1200 Kč (platíte na základě vystavené faktury)

Přihlášky: Do 5.1. 2026 23:59 hod prostřednictvím **google formuláře**

Minimální počet pro realizaci školení je 8 osob.
Maximální počet je omezen na 20 osob.

Kontakt: Eliška Strakošová
Tel.: 774962942
info@mistrysmistry.cz
estrakosova@centrum.cz