

DYPLOM UKOŃCZENIA KURSU

GYMSTICK™ POLSKA KURS PODSTAWOWY

dyplom numer 1038/G/2008

ANETA YAGIELLO

Ukończył/a licencjonowany kurs GYMSTICK™ POLSKA
na poziomie podstawowym
oraz może wykorzystywać nazwę i logo GYMSTICK™
do celów marketingowych

Kurs GYMSTICK™ POLSKA na poziomie podstawowym trwał 8 godzin
i składał się z następujących elementów:

- Rozwój i historia GYMSTICK™
- Koncepcja GYMSTICK™
- Różne formy wykorzystania GYMSTICK™
- Efekty treningowe
- Budowa przyboru
- Zasady doboru sprzętu
- Zasady bezpieczeństwa
- Ćwiczenia osławajające z GYMSTICK™
- Przykładowa lekcja
- Podstawowe pozycje wyjściowe/zestawy ćwiczeń
- Praca w grupach
- Sposoby urozmaicania ćwiczeń z GYMSTICK™
- Ćwiczenia z GYMSTICK™ w parach
- Propozycje wykorzystania GYMSTICK™ w sporcie
- Propozycje ćwiczeń dla osób starszych

 POLSKA
GYMSTICK™
www.gymstick.info

Miejsce i data

RADOM 08.03.2008 r.

Beata Kiedziorek - Zurek

Instruktor Prowadzący
GYMSTICK™ POLSKA

Prezes
Fundacji Aktywni



z 47.