

UZALEŻNIENI OD SPORTU

MKS Triumf Alwernia wspólnie z Ars Athletica - Centrum Treningu i Fizjoterapii oraz Piotr Doncer - S&C Coach, przy wsparciu finansowym Gmina Alwernia, organizujemy w Naszym mieście treningi funkcjonalne, siłowe, poprawiające jakość oraz wydajność ruchu

- ☺ Nie trzeba być członkiem Naszego stowarzyszenia, żeby wziąć udział w zajęciach,
- ☺ Grupy będą podzielone wg poziomu wiekowego i motorycznego,
- ☺ Zajęcia będą prowadzone cyklicznie w soboty,
- ☺ Udział w zajęciach jest bezpłatny,
- ☺ Zajęcia będą prowadzone regularnie, przynajmniej do końca bieżącego roku,
- ☺ Ze względu na charakter zajęć, liczebność grup jest ograniczona,
- ☺ Ćwiczenia tego rodzaju są niezbędne w KAŻDEJ dyscyplinie sportowej - nie musisz być piłkarzem żeby brać w nich udział,
- ☺ Na zakończenie całego cyklu treningowego, każdy z uczestników otrzyma indywidualny raport, w którym dowie się jak wyglądał jego progres od momentu rozpoczęcia tych zajęć,
- ☺ Ponadto przeprowadzone zostaną warsztaty dla rodziców, jak wspierać swoich podopiecznych i zachęcać ich do treningów,
- ☺ Podczas całego cyklu, planowane są również warsztaty dla wszystkich uczestników w zakresie prewencji uzależnień.

Koordynator projektu - PIOTR DONCER Trener przygotowania motorycznego.

Absolwent dziesiątek szkoleń dotyczących

przygotowania motorycznego, m.in. międzynarodowych systemów Elite

Performance Institute Phase 1 & Phase 2 oraz Australian Strength &

Conditioning Association, które ukończył zdobywając

tytuły:

- NCSC akredytowany przez: American Council on Exercise, National Academy of Sports Medicine, Athletics and Fitness Association of America

- ASCA Lvl I akredytowany przez Australian Strength & Conditioning Association oraz National Coaching Accreditation Scheme

Najważniejsze obszary pracy:

- Koordynator przygotowania motorycznego KSPN Pogoń Kraków

- Współautor programu: ArsPerformance

- Konsultant zawodników drużyn z poziomu centralnego

- Szkoleniowiec, autor i współprowadzący szkoleń dotyczących treningu motorycznego, funkcjonalnego, medycznego.

Pozostałe informacje u organizatora projektu



**MKS TRIUMF ALWERNIA ZAPRASZA
MŁODYCH SPORTOWCÓW W WIEKU 6-14 LAT
DO WZIĘCIA UDZIAŁU W PROJEKCIE:**



UZALEŻNIENI OD SPORTU

- treningi motoryczne, funkcjonalne i siłowe;
- warsztaty prewencji uzależnień od napojów energetycznych i wysokosłodzonych, używek, niezdrowego jedzenia i komputera;
- zajęcia niezbędne w każdej dyscyplinie sportowej;
- bezpłatny udział w zajęciach;
- trenujemy w Alwerni;
- zajęcia prowadzone przez absolwentów mnd. kursów przygotowania motorycznego;
- nie musisz być zawodnikiem MKS Triumf Alwernia żeby wziąć udział w projekcie.



Więcej informacji dostępnych:
<https://www.facebook.com/mkstriumf.alwernia/>

Zapisy do dnia 21.05.2021 r.: mkstriumfalwernia@gmail.com
lub 505 960 348 (decyduje kolejność zgłoszeń).