

Rozruszaj całą rodzinę

Data publikacji: 1.09.2015 17:00

Potrzebujesz motywacji do ćwiczeń? Ćwicz z rodziną! Tydzień po rozpoczęciu roku szkolnego, w Cieszynie startuje Akademia Zdrowia. Na początku w jej ofercie znajdziemy naukę pływania. Oferta Akademii skierowana jest do osób w każdym wieku, a ćwiczenia opłacać się będą zwłaszcza rodzicom z dziećmi, dla których już wkrótce udostępnione zostaną specjalne pakiety rodzinne.

Po co ćwiczyć?

Mówi się, że ruch to zdrowie i ciężko temu zaprzeczyć, mimo to aktywność fizyczna dzieli społeczeństwo na grupy. Niektórzy są od niej niemal uzależnieni i nic w tym dziwnego, gdyż kiedy ćwiczymy w naszym organizmie dochodzi do wytwarzania endorfin, zwanych hormonami szczęścia, a dzięki nim poprawia się samopoczucie, mamy świetny nastrój i zapominamy o stresie. Oprócz tych, którzy lubią ćwiczyć i robią to z chęcią, są także Ci, którzy ćwiczą od czasu do czasu – niekoniecznie regularnie i niekoniecznie chętnie oraz Ci, którzy ostatnio ćwiczyli na zajęciach wf w szkole czy na uczelni. Wiele osób, brak aktywności fizycznej, usprawiedliwia brakiem czasu, jednak wyniki badań czynią ten argument bardzo słabym, gdyż udowadniają, że wystarczy już 30 minut ćwiczeń dziennie, by zmniejszyć ryzyko przedwczesnej śmierci aż o 40%.

Aktywność fizyczna kształtuje także zdrowie dzieci, którym wystarczy już 15 minut ruchu dziennie, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia nadciśnienia krwi, problemów z dżiąsłami, tarczycą, nerkami czy nadwagą. Ruch, także dla dziecka, oznacza same korzyści, dlatego warto zmotywować się do aktywności fizycznej wspólnie.

Nauka pływania dla każdego

Już 7 września Akademia Zdrowia startuje z nauką pływania. Zajęcia będą organizowane grupowo dla dzieci od 5. roku życia, natomiast dzieci w wieku 4 lat, młodzież i dorośli, jak również rodzice z dziećmi od 2. roku życia, mogą zapisać się na zajęcia indywidualne.

Dla każdej grupy zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu – w Cieszynie na basenie Szkoły Podstawowej nr 4 w poniedziałki i środy oraz na basenie Uniwersytetu Śląskiego w środy i piątki. Od października również w Wiśle na basenie Domu Wczasowego Beskidy.

Pakiet rodzinny już w połowie września

Rodzice dobrze wiedzą, że ich dzieci lubią ich naśladować – niektóre dziewczynki koniecznie chcą chodzić w obcasach swojej mamy, a chłopcy golić się, jak tata. Bycie wzorem do naśladowania to trudne i odpowiedzialne zadanie, dlatego rodzice powinni żyć aktywnie, by dziecko chciało ich naśladować również w tym aspekcie życia. Akademia Zdrowia chcąc ułatwić podjęcie decyzji rodzicom, przygotowuje specjalny Pakiet Rodzinny, który umożliwi dziecku uczęszczać na naukę pływania, a rodzicom na zajęcia fitness. Rodzice i dzieci ćwiczyć będą coś innego, ale niemal tuż obok siebie, ponieważ, zajęcia fitness prowadzone będą na sali gimnastycznej obok basenu. Podczas gdy dziecko będzie trenować różne style pływania, rodzic weźmie udział w treningu funkcjonalnym, który jest rodzajem ćwiczeń mających na celu poprawę ogólnej sprawności fizycznej, a co za tym idzie również ułatwienia codziennego funkcjonowania. W przeciwieństwie od innych form aktywności, trening funkcjonalny polega na wykonywaniu ruchów imitujących te, które wykonujemy codziennie, podczas różnych zwykłych czynności. Różnica polega na tempie – w czasie zajęć fitness dajemy z siebie więcej. Przewiduje się, że Pakiety Rodzinne dostępne w ofercie Akademii Zdrowia będą od połowy września.

Akademia Zdrowia także indywidualnie

Nadal nie umiesz pływać, ale chcesz się nauczyć? Zapisz się na kurs indywidualny. Akademia Zdrowia uczy pływania nie tylko dzieci, ale także młodzież i dorosłych. Poziom zajęć i długość trwania kursu dostosowany jest indywidualnie do kursanta. Każdy będzie mógł także indywidualnie skorzystać z zajęć treningu funkcjonalnego.

Aby zapisać się na zajęcia wypełnij formularz zgłoszeniowy na stronie: www.akazdrowia.pl/formularz.

Od Akademii Zdrowia dwa wejścia w prezencie dla każdego!

Każdy zainteresowany otrzymuje prezent od Akademii Zdrowia w postaci dwóch wejść na zajęcia. Jedynym warunkiem jest wypełnienie formularza zgłoszeniowego.

Oferta dla trenerów i instruktorów

Akademia Zdrowia to zupełna nowość na Śląsku Cieszyńskim, dlatego wciąż poszukuje chętnych do współtworzenia zespołu. Jeżeli jesteś trenerem lub instruktorem fitness, pływania lub innej dyscypliny sportowej i poszukujesz zatrudnienia, zachęcamy Cię do przesłania swojego cv na adres e-mail akademia@akazdrowia.pl.

Już wkrótce

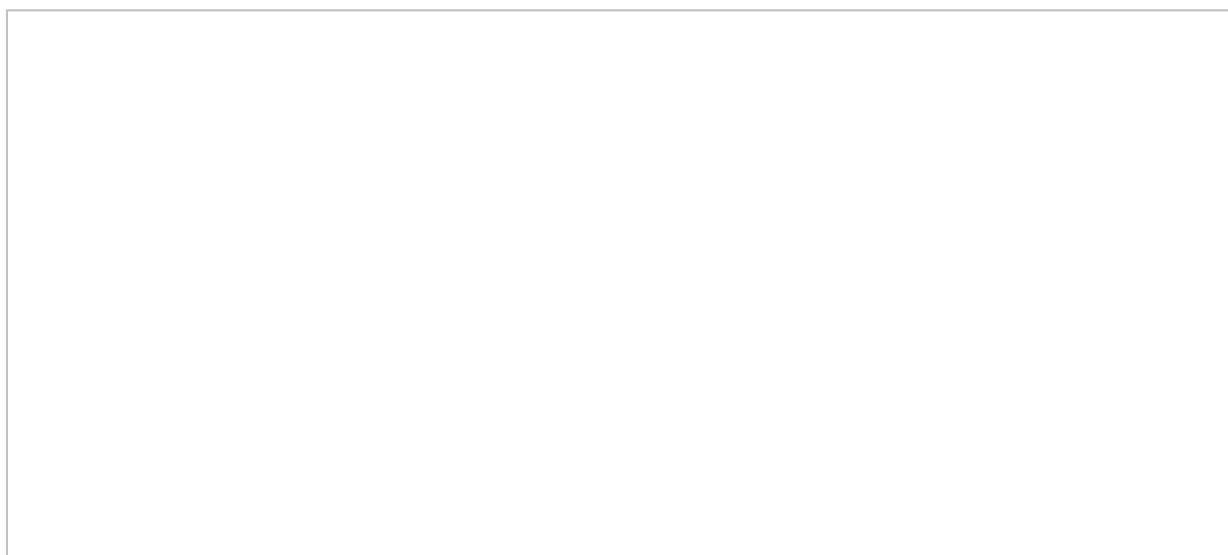
We wrześniu Akademia Zdrowia rusza z zajęciami w Cieszynie, ale już wkrótce, bo od października, z ofertą nauki pływania i zajęć fitness Akademia pojawi się także w Wiśle, w Domu Wczasowym Beskidy. W okresie zimowym natomiast, planowana jest nauka sportów zimowych, czyli jazdy na nartach lub snowboardzie. Tak więc, szykujcie się na aktywny sezon jesienno-zimowy!

Chcesz rozpocząć aktywne życie? Odwiedź www.akazdrowia.pl a także facebook.com/akazdrowia.

Akademia Zdrowia

tel. 513 495 756

akademia@akazdrowia.pl



artykuł sponsorowany