

MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY



ZKRATKA: UTS/XMPF

VÝUKA: ZS/LS - 2 HOD/TÝDEN

GARANT: MGR. PAVEL ČERVENKA

VYUČUJÍCÍ: EXTERNISTA

ZAKONČENÍ: ZÁPOČET, 1 KREDIT

PŘEDMĚT - CÍLE:

MODERNÍ POHYBOVÉ FORMY ZAHRNÚJÍ RŮZNÉ DRUHY CVIČENÍ, KTERÁ JSOU ZAMĚŘENÁ NA FORMOVÁNÍ POSTAVY. CVIČENÍM SE DOSAHUJE SPALOVÁNÍ TUKŮ A POSILOVÁNÍ SVALŮ CELÉHO TĚLA. V RÁMCI SEMESTRU SE STUDENTI SEZNÁMÍ S RŮZNÝMI FORMAMI CVIČENÍ – AEROBIC, DANCE AEROBIC, DANCE PILATES, CORE TRÉNINK, KRUHOVÝ TRÉNINK, HIIT A CVIČENÍ PŘI HUDBĚ – ZUMBA.

