****  **Krajowe Zrzeszenie LZS**

**Program**

**SZKOLENIA ANIMATORÓW DO DZIAŁANIA „AKTYWNY SENIOR”**

**Mielno, 16-20.09.2015 r.**

 **16.09.2015 r. (środa)**

 do godz. 14.00 Przyjazd uczestników – recepcja

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 15.00 Spotkanie organizacyjne, omówienie programu

 szkolenia - 1 godz.

 godz. 16.00 Speed Badminton – nowa forma aktywności ruchowej

 dla wszystkich – zajęcia teoretyczne – 2 godz.

 godz. 18.00 kolacja

 godz. 18.30 Speeed badminton – zajęcia praktyczne - 2 godz.

 **17.09.2015 r. (czwartek)**

 godz. 9.00 śniadanie

 godz. 10.00 Nordic walking – część teoretyczna i praktyczna zajęcia

 z instruktorem – prosimy przywieść kijki – 4 godz.

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 16.00 Aktywność rekreacyjna w profilaktyce nadwagi i otyłości – wykład - 3 godz.

 godz. 19.00 Kolacja

 godz. 20.00 Spotkanie integracyjne

 **18.09.2015 r. (piątek)**

 godz. 8.00 Śniadanie

 godz. 9.00 Wykład z zakresu prawidłowego żywienia

w aspekcie przeciwdziałania otyłości i nadwadze – dietetyk - 2 godz.

 godz. 12.00 Zajęcia sportowe - część praktyczna - 2 godz.

 godz. 14.00 Obiad

 godz. 15.00 Aktywny senior - sporty całego życia - wykład - 3 godz.

 godz. 18.00 kolacja

 **19.09.2015r. (sobota)**

 godz. 8.00 Śniadanie

 godz. 9.00 Aktywny program turystyczny w stylu Nordic Walking

 – prosimy wziąć kijki – zajęcia praktyczne – 6 godz.

Bilety wstępu do zwiedzanych obiektów we własnym zakresie.

 godz. 18.00 Obiadokolacja

 godz. 20.00 Podsumowanie szkolenia

 **20.09.2015r. (niedziela)**

 godz. 8.30 Śniadanie

 godz. 9.00-11.00 Nordic walking – zajęcia indywidualne – 2 godz.

 godz. 11.00 Zakończenie szkolenia, wyjazd