

## Instruktor/instruktorka jógy 27.9. - 8.2. 2025

Den	Datum	Od	Do	Od	Do	Počet hodin TEORIE	Počet hodin PRAXE	Okruh	Lektor	Lektor
pátek	27.9.24	8:00	11:55	12:25	14:40	8	0	Poučení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci 1t Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 3t Vedení skupinové a individuální lekce jógy 1t Orientace v Pataňdžalihu osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem 3t	Radka Kantorová	Jana Huková
sobota	28.9.24	8:00	11:55	12:25	14:40	8	0	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 7t Vedení skupinové a individuální lekce jógy 1t	Petr Huk	Iva Herrmannová
neděle	29.9.24	8:00	12:40	13:10	16:20	2	6	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 8 (2t, 6p)	Petr Huk	Iva Herrmannová
sobota	12.10.24	8:00	12:25	12:55	17:05	3	6	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 6p Orientace v Pataňdžalihu osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem 3t	Simona Josefová	Simona Josefová
neděle	13.10.24	8:00	12:40	13:10	16:20	2	6	Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2t Orientace v Pataňdžalihu osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem 6p	Simona Josefová	Simona Josefová
sobota	26.10.24	8:00	11:55	12:25	14:40	8	0	Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy 8t	Linda Černohousová	Linda Černohousová
neděle	27.10.24	8:00	12:25	12:55	15:40	5	3	Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii 6 (4t, 2p) Vedení skupinové a individuální lekce jógy 1t Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 1p	Simona Josefová	Simona Josefová
pondělí	28.10.24	8:00	12:10	12:40	16:20	2	6	Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii 2p Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2t	Simona Josefová	Simona Josefová
pátek	8.11.24	8:00	11:55	12:25	14:40	8	0	Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy 8t	Linda Černohousová	Linda Černohousová
sobota	9.11.24	8:00	12:25	12:55	15:10	6	2	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 2p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2t Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech 4t	Jana Huková	Petr Huk
neděle	10.11.24	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech 4t	Jana Huková	Petr Huk
pátek	22.11.24	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 4t	Jana Huková	Jana Huková
sobota	23.11.24	8:00	12:10	12:40	14:55	7	1	Vedení skupinové a individuální lekce jógy 4 (3t, 1p) Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 4t	Jana Makovičková	Jana Makovičková
neděle	24.11.24	8:00	12:10	12:40	16:50	0	8	Vedení skupinové a individuální lekce jógy 3p Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 1p Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 4p	Jana Makovičková	Jana Makovičková
pátek	6.12.24	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení 4t	Jana Huková	Jana Makovičková
sobota	7.12.24	8:00	12:10	12:40	16:50	0	8	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 3p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2p Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení 2p Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 1p	Jana Makovičková	Jana Makovičková
neděle	8.12.24	8:00	12:10	12:40	16:50	0	8	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 2p Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení 3p Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 3p	Jana Makovičková	Jana Makovičková
pátek	03.01.25	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení 8 (4t, 4p)	Linda Černohousová	Linda Černohousová
sobota	04.01.25	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 3p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 1p Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu 4t	Iva Herrmannová	Petr Huk
neděle	05.01.25	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu 4t Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 4p	Petr Huk	Iva Herrmannová
pátek	17.01.25	8:00	12:10	12:40	15:50	0	7	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 3p	Jana Huková	Simona Josefová
sobota	18.01.25	8:00	11:55	12:25	14:40	8	0	Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy 8t	Linda Černohousová	Linda Černohousová
neděle	19.01.25	8:00	12:10	12:40	16:50	0	8	Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 2p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2p Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 4p	Simona Josefová	Simona Josefová
sobota	01.02.25	8:00	12:10	12:40	16:50	0	8	Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy 3p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 2p Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 3p	Simona Josefová	Simona Josefová
neděle	02.02.25	8:00	12:10	12:40	15:40	4	4	Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy 1p Vedení skupinové a individuální lekce jógy 3p Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách 4t	Jana Huková	Petr Huk
sobota	08.02.25							Závěrečná zkouška	Jana Huková	Petr Huk
						95	105			

200

Kontakt:

Organizace: Radka Kantorová, 606 360 689, radka.kantorova@tiscali.cz