

INSTRUKTOR



KURSU INSTRUKTORSKI - II STOPIEŃ CERTYFIKACJA NA INSTRUKTORA SLOW JOGGINGU



Poznaj kurs, który pozwoli Ci wejść na wyższy poziom Slow Joggingu. poznać gruntownie technikę i metodykę pracy oraz zdobyć międzynarodowy certyfikat Instruktora Slow Joggingu.



Dlaczego warto zostać instruktorem slow joggingu?

- podniesiesz swoje kompetencje zawodowe oraz zyskasz nowe uprawnienia,
 - zyskasz dodatkowe wynagrodzenie z prowadzenia treningów nie wymagających pomieszczeń, zawsze dostępnych dla Ciebie i Twoich podopiecznych,
 - uatrakcyjnisz dotychczasową działalność, zawód o nową usługę związaną z profilaktyką zdrowia.
-
- poszerzysz grupę odbiorców,
 - dostajesz szansę przynależności do grona pionierów w popularyzowaniu Slow Joggingu w Polsce,
 - dostaniesz do ręki narzędzie odpowiadające potrzebom integralnego podejścia dbania o zdrowie i prawidłowy styl życia,
 - połączysz przyjemne z pożytecznym – zadbasz o swoje zdrowie, jednocześnie podnosząc nieustannie swoje kwalifikacje możesz wspierać innych,
 - zyskasz dostęp do organizacji uczącej się.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



Nasz Mistrz i Nauczyciel prof. Hiroaki Tanaka zostawił nam udokumentowaną wieloletnimi badaniami receptę na zdrowie, wciąż nieznaną wielu milionom ludzi na całym świecie. Teraz już od nas zależy jak sprawnie stanie się najpopularniejszą formą codziennej aktywności Polaków i Europejczyków.



W Polsce zostało dotychczas przeszkolonych wielu animatorów oraz 160 instruktorów Slow Joggingu. Biorąc pod uwagę fakt, iż jest to dyscyplina z potencjałem przynajmniej tak dużym jak nordic walking, nietrudno dostrzec, iż potrzeby rynku na tę aktywność będą regularnie rosły.

Jest to technika kompletna dla utrzymania organizmu w zdrowiu, ale i doskonałe uzupełnienie dla innych aktywności, czy wręcz baza wydolnościowo-kondycyjna dla zaawansowanych technicznie dyscyplin.

Biografia i badania prof. Hiroakiego Tanaki oraz doświadczenia jego bliskich współpracowniczek Magdaleny Jackowskiej oraz Noriko Sato potwierdzają związek pomiędzy bieganiem w rytmie niko niko a poprawieniem większości kluczowych parametrów organizmu (przyrost masy mięśniowej, stabilizacja stawów, poprawa wydolności ogólnej, regulacja ciśnienia krwi, dotlenienie organizmu, zwiększenie ilości „dobrego” cholesterolu HDL, zmniejszenie współczynnika BMI, poprawa pamięci).



Warto uprawiać i popularyzować Slow Jogging, jako aktywność dobrą dla każdego, która przyniesie Tobie i Twoim podopiecznym wymierne korzyści:

- więcej energii każdego dnia,
 - obniżenie poziomu stresu i napięć w ciele,
 - prawidłowe dotlenienie organizmu,,
 - zrzucenie zbędny kalorii, co wpłynie na sylwetkę i dobre samopoczucie.
-
- zwiększenie ilość komórek mózgowych, poprawiając pamięć i zdolność podejmowania decyzji,
 - poprawienie wydolność organizmu i usprawnisz pracę serca,
 - zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia poprzez uregulowanie ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu,
 - zwiększenie stężenie hormonów szczęścia.



FORMUŁA SZKOLENIA, UPRAWNIENIA

Szkolenie składa się z trzech dni szkoleniowych, które obejmują:

- teorie - w formie wykładów,
- codzienną część praktyczną- treningi Slow Joggingu w terenie,
- podsumowanie - egzamin, wręczenie dyplomów.

Szkolenie uprawnia do:

- prowadzenia samodzielnych (odpłatnych) treningów popularyzujących technikę Slow Joggingu,
- reprezentowanie Stowarzyszenia Slow Jogging Polska w roli Instruktora Slow Joggingu na comiesięcznych treningach pokazowych,
- udziału w programie rozwojowym dla instruktorów Slow Joggingu prowadzonym przez Stowarzyszenie Slow Jogging Polska (cykl warsztatów weekendowych i obozów wakacyjnych),
- uczestniczenia w ścieżce rozwoju i zdobywania kolejnych stopni DAN.

Na szkoleniu poznasz:

- pogłębione zasady techniki Slow Joggingu,
- aspekty starzenia a Slow Jogging,
- anatomia i fizjologia sportowa,
- wybrane elementy treningu, w tym dla długich dystansów,
- treningi praktyczne w grupie z możliwością indywidualnych wskazówek; praca z tętnem oraz unikanie przeciążenia,
- zasady pracy z różnorodną grupą treningową (osoby starsze, osoby z nadwagą) – metody kontroli intensywności wysiłku (na podstawie tętna),
- osobiste doświadczenia i ścieżki kariery prowadzących.

TERMINY, LOKALIZACJE, CZAS, KOSZT

20-22.09.2024

piątek-niedziela

Miejsce szkolenia:

AWF Kraków

Opłata za udział w szkoleniu (fakturowana) **za cały kurs wynosi 1980 zł.**

W tym: kurs 1190 zł, wizytówka Instruktora na stronie www.slowjogging.eu 70 zł,
komplet odzieży 270 zł oraz pobyt w AWF Kraków
(2 doby z wyżywieniem x 225 zł)

Płatność 2 transzach: pierwsza 1000 zł do 30.06, druga 980 zł do 31.08.

Możliwość przyjazdu dzień wcześniej za dodatkową opłatą za nocleg.

konto:

Polska Witalna sp. z o.o., ul. Deca 3/2, 94-246 Łódź

nr konta: 98 8784 0003 2001 0002 3911 0001

Treść przelewu: Imię i Nazwisko, Kurs INSTRUKTORA Slow Joggingu, data szkolenia



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



CO ZAWIERA KURS?

Uczestnicy otrzymują w ramach opłaty:

- blok zajęć teoretycznych,
- blok warsztatów i treningów praktycznych,
- certyfikat ukończenia szkolenia instruktorskiego – II stopnia certyfikowany przez International Slow Jogging Association,
- udział w egzaminie podsumowującym wiedzę,
- pakiet materiałów szkoleniowych,
- blok zajęć uzupełniających powiązanych z kulturą Japonii,
- koszulkę firmową treningową (proszę wskazać rozmiar w formularzu zgłoszeniowym),
- identyfikator laminowany.

Jak należy przygotować się do szkolenia:

TEORIA – przybory do pisanie,

PRAKTYKA – wygodny strój treningowy (na każdą pogodę) , wygodne buty z płaską podeszwą (np. trampki).

Partner organizacyjny:

Polska Witalna sp. z o.o. na podstawie porozumienia ze Stowarzyszeniem Slow Jogging Polska (reprezentowanym przez Macieja Kozakiewicza) oraz licencji Japan Slow Jogging Association (reprezentowanym przez prof. Hiroakiego Tanakę) i International Slow Jogging Association (reprezentowanym przez Magdalenę Jackowską).



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska



International
Slow Jogging
Association



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

Prowadzący szkolenie instruktorskie:

JOANNA GRADEK – Master Instruktor SSJP

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Ukończyła Wydział Wychowania Fizycznego, specjalność trenerską oraz Wydział Rehabilitacji Ruchowej. Pracownik Zakładu Lekkiej Atletyki na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Od kilku lat prowadzi badania na temat wpływu aktywności fizycznej na sprawność fizyczną ukierunkowaną na zdrowie (Health Related Fitness). Od lat jest pasjonatką rekreacyjnego biegania w dojrzałym wieku. Prowadziła razem z innymi trenerami zajęcia dla amatorów na ścieżkach biegowych, w ramach programu Urzędu Miasta Krakowa „Kraków biega, Kraków spaceruje”. Uzupełnia trening biegowy, ogólnorozwojowymi ćwiczeniami z nowatorskim przyborem smovey®.



Konsultacje merytoryczne i nadzór nad jakością szkolenia:

NORIKO SATO

Pierwszy maraton przebiegła mając 22 lata, będąc studentką Uniwersytetu Fukuoka, a jej trenerem był prof. Tanaka. Należy do organizacji Slow Jogging Japan oraz Slow Jogging International.

MAGDALENA JACKOWSKA

Najbliższa współpracowniczka prof. Tanaki w Instytucie Fizjologii Sportu Uniwersytetu Fukuoka. Instruktor i współautorka książek o slow joggingu. Koordynatorka Slow Jogging International i certyfikowany doradca Japan Slow Jogging Association.

WSPARCIE:

dr Maciej Kozakiewicz – prezes Stowarzyszenia Slow Jogging Polska,
Katarzyna Daniek – wiceprezes ds. szkoleniowych Stowarzyszenia Slow Jogging Polska,
Edyta Dawiskiba – wiceprezes ds. rozwoju Stowarzyszenia Slow Jogging Polska.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu



ŚCIEŻKI ROZWOJU



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

- **Kurs TAO** -trener aktywności outdoorowych -19-20.09.2024 (czwartek-piątek), połączenie metody prof. Tanaki z prawidłowym oddechem podczas aktywności fizycznej wg. metody dr Butejki - cena 890 zł + pobyt (2 doby x 225 zł pobyt i wyżywienie). Kurs przeznaczony jest dla Instruktorów Slow Joggingu oraz Animatorów, którzy są już doświadczonymi instruktorów branży fitness, form aktywności ruchowej, technik uważności, trenerów personalnych, coachów stylu życia, czy też sportowców (biegaczy) z udokumentowanym doświadczeniem, mających w sobie gotowość prowadzenia treningu jak najbliżej natury. Więcej na www.slowjogging.eu
- **SLOW PACZKA NA PIĄTKĘ** - stwórz swoją własną grupę biegową na piątkę. To naprawdę proste! Napisz do nas, prześlemy Ci specjalny poradnik, jak stworzyć taką grupę. Poradnik do pobrania na stronie www.slowjogging.eu

Poziom wykształcenia jest ścieżką weryfikacji umiejętności poprzez nadanie stopnia DAN.

- DAN 1** - poziom wykształcenia - Animator SJ,
- DAN 2** - poziom wykształcenia - Instruktor SJ,
- DAN 3** - poziom wykształcenia Instruktor SJ + 2 lata doświadczeń,
- DAN 4** - poziom wykształcenia Instruktor SJ + 3 lata doświadczeń,
- DAN 5** - poziom wykształcenia Instruktor SJ + 5 lat doświadczeń,
- DAN 6** - Master Instruktor SJ koordynator regionalny - 5 lat doświadczeń,
- DAN 7** - Master Instruktor SJ, na poziomie szkoleniowym Animatora - 6 lat doświadczeń,
- DAN 8** - Master Instruktor SJ, na poziomie szkoleniowym Instruktora - 7 lat doświadczeń,
- DAN 9** - Master Instruktor SJ z uprawnieniami do supervizji procesu szkoleniowego - 12 doświadczeń,
- DAN 10** - Senior Master Instruktor - zwieńczenie kariery.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu

SLOW LIFE



Vital Academy



Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

WYDARZENIA SLOW LIFE

- **RADOSNY SLOW JOGGING** 5,10,15 km, połączony z kąpielą leśną – 13.04.2024 Łódź,
- **MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SLOW JOGGINGU** – slow joggingowy bieg ku pamięci prof. Hiroakiego Tanaki – 25.05.2024,
- **NARODOWY DZIEŃ SPORTU** – otwarte treningi Slow Joggingu w całej Polsce – 15.09.2024,
- **WEEKEND SLOW LIFE** w Bieszczadach – Slow Jogging, oddech, kąpiel leśna – 10.13.10.20224,
- **ZWOLNIJ DLA ZDROWIA** – miasteczko profilaktyki zdrowia – wiosna 2024,
- **SLOW LIFE WEEKEND** – dwa dni witalności dla każdego, wykłady, warsztaty i treningi, oparte o wiedzę z zakresu 5 filarów zdrowego stylu życia: sen, ruch, oddech, dieta i relaks – jesień 2024,
- **WEEKENDY JAPOŃSKIE** – wyjątkowe prozdrowotne warsztaty oparte na japońskiej filozofii szczęścia i długowieczności – jesień 2024,
- **SLOW LIFE CAMP DOJO** – sześciodniowy obóz slow life dla zdrowia i długowieczności, oparty o 5 filarów zdrowego stylu życia i japońską filozofię szczęścia w unikalnej wiosce japońskiej Dojo Stara Wieś – 2025.



537 127 068



slowjogging.polska@gmail.com



www.slowjogging.eu