


FREESTYLE KOLBENKA

 facebook.com/freestylekolbenka

www.freestylekolbenka.cz

 freestylekolbenka



FREESTYLE
KOLBENKA

O nás

Naším vizí je nabídnout tréninkový prostor všem milovníkům freestylových sportů, vyznavačům klasického oblouku, či lidem kteří chtějí udělat něco pro své zdraví a jen tak si zaskákat na trampolínách. Ke sportům, které sami milujeme, chceme přivádět novou generaci. S přispěním profesionálů a našeho zázemí poskytujeme těmto mladým sportovcům snadnější cestu za vysněným cílem.

Jsme tým sportovních nadšenců, kteří se odhodlali zrealizovat svůj sen. Chtěli jsme vybudovat svého druhu unikátní sportovní halu, která by pod jednou střechou nabízela prostor pro bezpečný celoroční trénink nejrůznějších sportů. Jak naše myšlenka procházela přirozeným vývojem, přidaly se k původním záměrům další a další možnosti a výsledkem je sportovní hala, která náš původní záměr v mnohém přerostla. Nejsme tak jen místem pro vyznavače adrenalinu, ale své si u nás najde každý, pro koho je pohyb radostí.

Co u nás najdete

Naše hala disponuje moderním zázemím pro všestranné sportovní vyžití, konkrétně u nás najdete:

- Trampolínový park – přes 500m² navzájem propojených profesionálních trampolín s možností tréninkových dopadů do měkkého molitanu**
- Freestyle zónu – dva skoky pro lyže či snowboard s dopadem do měkkého molitanu a 30 metrů dlouhou sjezdovku s různými překážkami**
- Lyžařské simulátory Maxxtracks – unikátní technologie, která umožňuje dokonalou simulaci jízdy na sněhu pomocí nekonečného pásu ze speciálního povrchu**
- Moderní konferenční místnost – zázemí pro teoretické vzdělávání či nejrůznější firemní akce**
- Příjemný bar / kavárna – možnost setkávání a osvěžení po sportovním výkonu**

Tělocvik trochu jinak



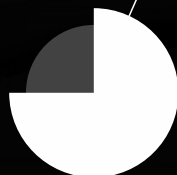
Z odborných výzkumů, které byly prováděny na českých školách v posledních letech, vyplývají alarmující údaje:

- 20% chlapců ve věku 11 - 15 let trpí nadváhou
- 75% žáků nedosahuje na doporučených 60 minut pohybové aktivity denně
- 30% žáků se běžně omlouvá z hodin tělesné výchovy



Jsme přesvědčeni, že žáci neodmítají pohyb z principu, ale proto, že jim obvyklé aktivity nepřipadají dostatečně atraktivní. Stejně tak jsme si jisti, že Freestyle Kolbenka je místem, které může se svými možnostmi všechny k pohybu opět nadchnout. Nabízíme speciálně koncipované programy pro školní skupiny, které je možné zařadit přímo do výuky jako součást tělesné výchovy nebo jako zpestření školního roku. Dopřejme dětem to, co je jim blízké. Výmluv, proč zrovna dnes necvičit, si pak vyslechnete o poznání méně.

75% žáků nedosahuje na doporučených 60 minut pohybové aktivity denně



20% chlapců ve věku 11 - 15 let trpí nadváhou



30% žáků se běžně omlouvá z hodin tělesné výchovy



Lyžařský kurz v Praze



Lyžování či snowboarding jsou krásné sporty, které se pro mnohé stanou životní vášní a smysluplnou náplní volného času. Stejně, jako pro nás. To je jeden z hlavních důvodů, proč chceme k těmto sportům přivádět mladou generaci. Uvědomujeme si, že organizace lyžařského kurzu je pro školu a vyučující velkou zátěží, stejně, jako jsou náklady s ním spojené mnohdy neúnosnou zátěží pro rodiče. Jako řešení nabízíme unikátní příměstské lyžařské kurzy na našich ojedinělých lyžařských simulátorech.

Jedná se o skvělý způsob, jak pod dohledem zkušených instruktorů zdokonalit lyžařskou nebo snowboardovou techniku - bez nutnosti opustit Prahu. Naše lyžařské kurzy jsme schopni připravit na míru podle vašich potřeb a očekávání. Možností je například absolvovat několik dvouhodinových bloků v průběhu roku, nebo jeden až dva komplexní půldenní programy. Simulátory MaxxTracks, které využíváme, jsou věrnou simulací jízdy na sjezdovce. Jezdec se pohybuje na nekonečném pásu speciálního povrchu, jehož sklon a rychlost lze přizpůsobit individuálním schopnostem a úrovni jezdecké techniky. Výuka je tak velice efektivní, jelikož jezdec tráví celý čas tréninku samotnou jízdou.

Naše sportovní hala disponuje i širokou škálou dalších možností: Od nejrůznějších doplňkových sportů, přes zázemí pro teoretické semináře, až po příjemnou kavárnu. Čas strávený u nás bude jak pro žáky, tak i pro vyučující příjemným zpestřením školního roku.

Skočme do zdravého životního stylu rovnýma nohama



Náš životní styl aneb to, co jíme, jak se hýbeme, odpočíváme, jak nakládáme s našimi emocemi, to vše má vliv na to, jak se cítíme, potažmo jakém stavu je naše tělo. Naše současná medicína dospěla do bodu, kdy si dokážeme poradit s nejrůznějšími vážnými zdravotními obtížemi, a my bychom se tak mohli domnívat, že se není čeho bát. Je to ale opravdu tak? Denně se můžeme nejen u ostatních, ale i u sebe setkávat s celou řadou takzvaných subklinických obtíží, jako je únava, špatné trávení, bolesti hlavy, poruchy soustředění, přibírání na váze. Tyto obtíže medicína buď neřeší vůbec, nebo ani neví jak. Dlouhodobé přehlížení těchto varovných signálů bohužel mnohdy končí některou z takzvaných civilizačních chorob, jako je cukrovka, kardiovaskulární choroby, rakovina...

Naše uspěchaná konzumní společnost nás svádí myslet si, že tak jako vše, je i naše zdravé předmětem obchodu a my si ho můžeme koupit. Nabízejí se rychlá a 100% efektivní řešení v podobě léků či nejrůznějších extrémních diet, vše prezentováno jako jednoduché řešení bez většího nároku na náš čas a energii. Tyto krátkodobé zázračné intervence však dlouhodobý efekt přinést nemohou. Svě zdraví máme ve svých rukou pouze my sami - bez investované energie do péče o něj se nic nezmění.



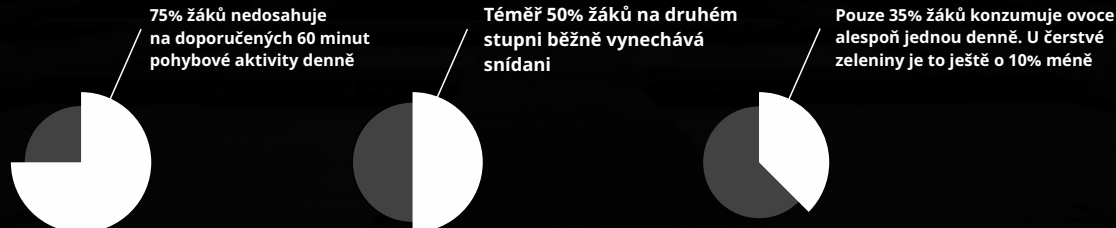
Ve školním věku získáváme nejzásadnější porci vědomostí, které nás budou provázet po celý život. Bohužel ruku v ruce s nimi jde i celá řada návyků, postojů a názorů, které jsou pro naše zdraví spíše negativní. Alarmující čísla, která by nás měla zvedat ze židle, jsou například tato:

- EE** Téměř 50% žáků na druhém stupni běžně vynechává snídani
- EE** Pouze 35% žáků konzumuje ovoce alespoň jednou denně. U čerstvé zeleniny je to ještě o 10% méně!
- EE** 75% dětí nedosahuje na doporučených 60 minut pohybové aktivity denně

Tyto návyky si bohužel žáci odnášejí s sebou do dospělosti, kdy je mnohem těžší se s nimi popasovat.



Rozhodli jsme se proto nabídnout školám možnost kombinace interaktivního semináře na téma zdravý životní styl a pro současnou mládež velice atraktivní formy pohybu. Naším cílem je předat žákům praktické znalosti z oblasti výživy, zdravého pohybu, správného držení těla a práce s emocemi, které v celostním pohledu na člověka tvoří základ našeho zdravého bytí, a zároveň mladým lidem odkrýt nové neotřelé možnosti pohybových aktivit.



Co nabízíme?



Z pohledu školy

- ☒ zkušené, certifikované lektory z oblasti zdravého pohybu a nutričního poradenství
- ☒ pro žáky atraktivní uchopení tématu zdravý životní styl, které je obsaženo v RVP



Z pohledu žáků

- ☒ jednoduchý vhled do tématu zdravého životního stylu, podaný srozumitelně jejich jazykem
- ☒ praktické rady a tipy, které se dají ihned začlenit do denního režimu

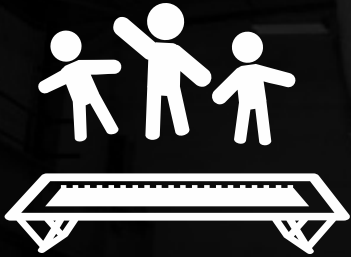
Freestyle družina

Udržet po celý školní rok náplň družiny tak, aby byla pro děti atraktivní, je velice těžký úkol. Dětem se jednotlivé hry a činnosti přirozeně okoukají a vymýšlet donekonečna nové je téměř nereálné. Obzvláště, když počasí či možnosti družiny nedovolují pobyt na čerstvém vzduchu, je vytváření programu o to náročnější.

Vytvořili jsme proto finančně zvýhodněný program Freestyle družina, v rámci něhož můžou vychovatelé přijít s dětmi k nám do Freestyle Kolbenky a dát odpoledni s dětmi zcela jiný rozměr. K dispozici jim budou veškeré sportoviště a vyškolený personál, stejně jako prostor vhodný pro školní přípravu. Děti se tak mohou vyřádit na trampolínách, potrénovat na lyžařském simulátoru, a pak si v moderních prostorách naší konferenční místnosti udělat úkoly.

Věříme, že ulehčíme vychovatelům jejich náročné poslání, a dětem přidáme o důvod víc, proč se do družiny těšit.





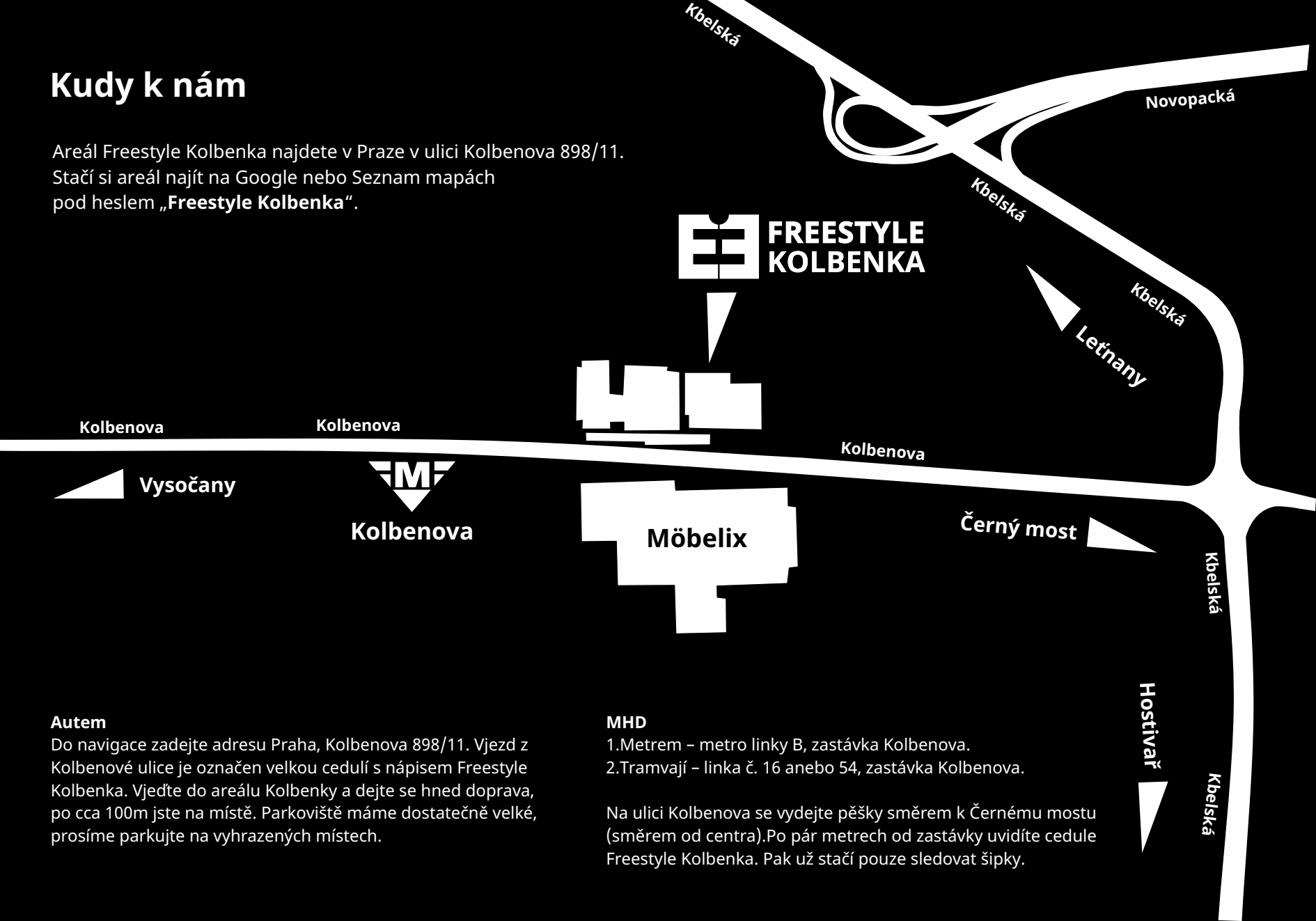
Pohyb je přirozenou součástí dětského vývoje a pro naše nejmenší je čirou radostí. Naším cílem je této energii využít a nasměrovat ji ke zdravému rozvoji pohybových schopností. V tomto období se děti osamostatňují, učí se spolupracovat a navazovat vztahy. Zábavné cvičení v kolektivu vrstevníků, který zmíněné faktory pozitivně podněcuje, je tedy přínosné i z psychosociálního hlediska. Umožněte dětem hravě se rozvíjet, a zároveň zdravě vybit jejich nevyčerpatelný zdroj energie.

Jsme si vědomi toho, že v předškolním věku dítěte je primární všestranný pohybový rozvoj (zdravé držení těla a pohybové stereotypy, koordinace, rychlost, akčně-reakční schopnosti), vytvořili jsme proto speciální program, který hravou formou pracuje ve všech těchto rovinách. Snažíme se předat dětem pozitivní pohybové návyky a zároveň je nadchnout pro sport jakožto oblíbenou formu trávení volného času. To vše v bezpečném a motivujícím prostředí.

Pod vedením zkušených instruktorů projdou děti sérií her a jednoduchých cvičení, která je ve spojení s pohybem na trampolínách budou opravdu bavit. Odnášet si tak budou nejen zažité pozitivní pohybové návyky, ale také obrovský úsměv na tváři. Důraz klademe samozřejmě i na zábavnost našich programů, po domluvě může být jejich součástí například skákání s maskotem či odpoledne superhrdinů, karneval masek a podobně.

Kudy k nám

Areál Freestyle Kolbenka najdete v Praze v ulici Kolbenova 898/11. Stačí si areál najít na Google nebo Seznam mapách pod heslem „Freestyle Kolbenka“.



Autem

Do navigace zadejte adresu Praha, Kolbenova 898/11. Vjezd z Kolbenové ulice je označen velkou cedulí s nápisem Freestyle Kolbenka. Vjedte do areálu Kolbenky a dejte se hned doprava, po cca 100m jste na místě. Parkoviště máme dostatečně velké, prosíme parkujte na vyhrazených místech.

MHD

1. Metrem – metro linky B, zastávka Kolbenova.
2. Tramvají – linka č. 16 anebo 54, zastávka Kolbenova.

Na ulici Kolbenova se vydejte pěšky směrem k Černému mostu (směrem od centra). Po pár metrech od zastávky uvidíte cedule Freestyle Kolbenka. Pak už stačí pouze sledovat šipky.



Freestyle Kolbenka

Kolbenova 898/11

190 00 Praha

Kontakt pro školské instituce a sportovní oddíly:

Jiří Jetmar

727 989 288

jetmar@freestylekolbenka.cz

