



POLETNA VADBA ZA ODRASLE NA FAKULTETI ZA ŠPORT - 2020

SPLOŠNO O POLETNI VADBI NA FAKULTETI ZA ŠPORT

Na Fakulteti za šport v poletnem času izvajamo POLETNO FIT, FUNKCIJSKO in TEKAŠKO VADBO. Letos bosta FIT in FUNKCIJSKA VADBA potekali v juniju, juliju in septembru, medtem ko bo TEKAŠKA VADBA potekala v juniju in septembru. Pričnemo 8. junija. Vadbo vodi magister profesor športne vzgoje z večletnimi izkušnjami.

Termini:

- FIT VADBA: ponedeljek ob 17.00;
- FUNKCIJSKA VADBA: ponedeljek in sreda ob 18.00;
- TEKAŠKA VADBA: ponedeljek in sreda ob 19.00.

Vadbe potekajo v športni dvorani Krn znotraj Fakultete za šport in v okolici (park Kodeljevo, stadion).

OPIS POLETNIH VADB

FIT VADBA

Fit vadba je vadba, ki vključuje oblikovanje telesa, kurjenje maščob, splošno kondicijo ter vpliva na boljše počutje. V glavnem delu vključuje vaje s pripomočki kot so uteži, elastični trakovi, trx, bosu žoge ter vaje z lastno težo. V zaključnem delu se bodo izvajale vaje za preprečevanje bolečin v križu in vaje za izboljšanje gibljivosti.

Vadba je namenjena začetnikom rekreativcem, ki si želijo oblikovati svoje telo in pridobiti kondicijo, kot tudi treniranim rekreativcem, ki želijo izboljšati kondicijo in gibalne sposobnosti.

FUNKCIJSKA VADBA

Funkcijska vadba je namenjena treniranim rekreativcem. Gre za kakovostno in visoko strokovno vodeno vadbo z lastno težo kot tudi s pripomočki. Vadba bo omogočila ohranjati in razvijati funkcijsko mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost.

TEKAŠKA VADBA

Tekaška vadba je namenjena vsem, ki bi radi pridobili tekaško kondicijo, morda tudi izgubili kakšen kilogram ali pa bi preprosto želeli opraviti tekaški trening v skupini. Pripravili smo program, kjer bomo spoznali pomen primerne tekaške opreme, kakšne oblike tekaških treningov poznamo in kaj vse še potrebujemo, da postanemo brezskrbni tekači. Ker so v osnovi tekaški treningi namenjeni krepitevi srčno-žilnega sistema, je pozitivnih učinkov takšne vadbe na naše telo veliko. Vse od zmanjševanja stresnega življenja, do dviga samozavesti, do višjega nivoja energije skozi vsakdan. Skozi vadbo se pripravljamo tudi na udeležbo na tekaških tekmovanjih, ki so organizirani v Sloveniji ali tujini.

ŠPORTNA OPREMA

Potrebujete ležalno podlogo, športne čevlje za v dvorano in za zunaj, brisačo, bidon.

SPREMEMBA PROGRAMA

Pridružujemo si pravico do manjših sprememb programa. O spremembah bomo udeležence obvestili pred morebitno spremembo programa. V primeru manjšega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do prestavitve prijavljenih na drugi termin po dogovoru ali do odpovedi programa vadbe.

PRIJAVA

Prijava na POLETNE VADBE poteka preko spletne trgovine na povezavi: <https://www.fsp.uni-lj.si/institut-za-sport/vadba/spletna-trgovina/>

Če ste v času epidemije sodelovali na eni izmed spletnih vadb, s katero smo nadomestili vadbo v dvorani ali zunaj, lahko prijavo oddate s 15 % popustom.

Če potrebujete pomoč pri prijavi, nas pokličite na 041 334 421 ali pišite na vadba@fsp.uni-lj.si. Prijave potekajo preko celega poletja.

CENA

CENIK 2020		
	2- krat tedensko	1-krat tedensko
POLETNA FUNKCIJSKA VADBA	135,00 €	80,00 €
POLETNA FUNKCIJSKA VADBA ZA VADEČE, KI SO OBISKOVALI SPLETNO VADBO (cena z že vključenim 15 % popustom)	114,75	68,00 €
POLETNA FIT VADBA	/	80,00 €
POLETNA FIT VADBA ZA VADEČE, KI SO OBISKOVALI SPLETNO VADBO (cena z že vključenim 15 % popustom)	/	68,00 €
POLETNA TEKAŠKA VADBA	90,00 €	60,00 €
POLETNA TEKAŠKA VADBA ZA VADEČE, KI SO OBISKOVALI SPLETNO VADBO (cena z že vključenim 15 % popustom)	76,50 €	51,00 €

Cene vključujejo DDV.

POPUSTI

15 % popust velja za vadeče, ki so se v času epidemiološke situacije COVID-19 v Republiki Sloveniji udeležili spletne vadbe.

Ostali popusti, ki veljajo za letne in semestralne karte, niso predvideni za poletne šole/vadbe. Popusti se med seboj ne seštevajo.

PLAČILO

Plačilo je izključno preko položnice ali spletnega bančništva. Plačilo z gotovino ni možno. Plačilo je potrebno izvesti pred udeležbo na vadbi.

VARNOST PRI VADBI

Vadeči je dolžan upoštevati navodila vaditelja za varno vadbo. Vaditelj sme z vadbe izključiti vadečega, če ta z neupoštevanjem varnostnih navodil ali na drug način ogroža sebe, druge osebe ali stvari.

ODPOVED PROGRAMA

V primeru, da vadeči preneha z vadbo v Športnem centru Fakultete za šport, mu Športni center Fakultete za šport ne povrne vplačane vadbine. V primeru, da vadeči izkaže nezmožnost vadbe (zdravnikovo potrdilo) se mu povrne 90 % vrednosti preostanka vadbenih enot. V izrednih primerih deviantnega obnašanja si Športni center Fakultete za šport pridržuje pravico do izključitve vadečega brez povrnitve plačila. V primeru podaljšanja ali ponovne vzpostavitve izrednih razmer v Republiki Sloveniji si pridržujemo pravico do odpovedi programa z delno povrnitvijo plačila.

HIGIENSKA PRIPOROČILA

Program bo potekal skladno s higienskimi navodili Fakultete za šport in Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki so javno dostopni in tudi objavljeni na vseh vidnih mestih Fakultete za šport.

VAROVANJE PODATKOV

Športni center Fakultete za šport se zavezuje, da bo osebne podatke pridobljene s prijavniciami vadečih uporabljal izključno za lastne potrebe. Športni center Fakultete za šport promovira svoje dejavnosti na različnih prireditvah ter strokovnih in znanstvenih kongresih. Vadeči se s prijavo na vadbo Športnega centra Fakultete za šport strinjajo s fotografiranjem in snemanjem izključno v namene promocije Športnega centra Fakultete za šport. Vadeči dovolijo prisotnost in sodelovanje študentov Fakultete za šport na urah vadbe, ki opravljajo ure v sklopu pedagoškega procesa.

KONČNE DOLOČBE

Športni center Fakultete za šport si pridržuje pravice do spremembe ali dopolnitve splošnih pogojev.

1. 6. 2020