

# Kurzy,

ktoré organizuje BENITIM na našej škole

**ŠPORTmaniak** (6 -10 rokov) *objav šport s chuťou* **Športový program,**  
**v ktorom každé dieťa trénuje až 12 športov vo forme**  
**blokov: gymnastiku, atletiku, bojové umenie, šerm, florbal, tenis,**  
**parkour, fresbee, futbal, hádzanú, basketbal, kin ball.** Na záver školského  
roka rodič obdrží odporúčanie, ktorý z preberaných športov dieťaťu vyhovujú.  
Deti vyzdvihujeme z ŠKD. S deťmi pracujú profesionálni  
tréneri. **Prihláška a info na <https://benitim.sk/kurzy/sportmaniak/>**

**PARKOUR** (9 -15 rokov) *objav parkour s chuťou*  
**Dynamické a tréningy plné gymnastiky, akrobacie a freerunu.** Kombinuje prvky  
atletiky a gymnastiky, vedie deti k ovládaniu tela, myslenie, koncentráciu a rozvahu,  
cvičiaci lepšie zvládajú nielen fyzické, ale aj psychické prekážky. S deťmi pracujú  
profesionálni tréneri.  
**Prihláška a info na <https://benitim.sk/kurzy/parkour/>**

**MY TEEN** (11 - 15 rokov) *pokec, pohyb, zábava*  
**Špeciálny psychologicko - športový program pre dievčatá, ktoré chcú nájsť**  
**cestu k sebe aby nasledovali, zdravý a vyrovnaný životný štýl.** Celoročný kurz  
pozostáva zo skupinových mentoringov vedených psychologičkou a z tréningov  
špeciálne vystavaných na záujmy dievčat. Vytvoríme im bezpečné prostredie, kde  
môžu riešiť svoje problémy a tiež ich budeme motivovať k pohybu, ktorý je základom  
pre psychickú pohodu. Na verejnom instagramovom profile @myteenprebaby im  
prinášame kvalitný obsah o zdravom životnom štýle - ako sa starať o duševnú  
rovnováhu a sebarozvoj, zaujímavosti o strave, pohybe aj móde.  
**Prihláška a info na <https://benitim.sk/kurzy/my-teen>**