

Vadba za odrasle bo potekala **organizirano v skupini** in **individualno**. Za podrobnosti si oglejte podstran [odraslih](#) [Vpis](#)

Osebni trener - individualna vadba



V času hitrega tempa življenja ni težava s katero se srečujemo pomanjkanje zavedanja o pomenu zdravega načina življenja, gibanja in zdrave prehrane, težava je čas, ki ga zmanjkuje in prioritete, kot si jih postavljamo.

Vedno je vse bolj pomembno kot ura teka, hoje, gibanja. Tudi sestanki so bolj pomembni kot čas za redno, umirjeno prehranjevanje. Posledica tega so bolezni, ko nenadoma najdemo tudi čas za zdravje. Ker smo pač v to primorani.

Poleg časa za zdravo življenje je potrebno tudi znanje. Vadba je ob nepravem ali pretiranem pristopu lahko celo bolj nevarna kot lenarjenje pred televizorjem.

Prav zato je pomembno, da se je lotite s strokovnjaki, ki bodo vsebino in tempo prilagodili vašemu stanju in potrebam ter tako preprečili škodo, ki bi lahko nastala.

Najlepše pri vsem pa je, da boste poleg vidnih rezultatov izkusili tudi skoraj pozabljeno zadovoljstvo s samim sabo. Vadba bo postala zabava in zdrav način življenja bo enostavno vaš način bivanja. Nobenih prepovedi, odrekanih ali trpljenja.

Vsebina treninga je prilagojena vašim potrebam in željam. Primerna je za vsakogar, saj **individualni pristop** omogoča popolno pozornost trenerja, s čimer dosežete rezultate bistveno učinkoviteje in hitreje.

Individualni trening je primeren torej za posameznike, ki želijo osvojiti pravilno tehniko kar najhitreje in nimajo dovolj časa, da bi se pridružili skupini ali pa želijo popoln individualni pristop zaradi večjega lagodja, ki ga taka vadba ponuja.

Individualno vadbo izvajamo v zasebni telovadnici. Urnik pa si lahko popolnoma prilagodite, saj se za posamezni obisk dogovarjamo sproti.

Individualna vadba je namenjena vsem, ki:

- potrebujete kvalitetno in strokovno vodeno vadbo juda
- želite oblikovati svoje telo
- potrebujete intenzivnejši trening
- vam preprosto individualna vaba bolj ustreza.

Individualna vadba – zakaj pa ne?

Res da je dražja, a nudi številne prednosti:

- popolnoma strokovno vodena vadba,
- prilagodimo se vašemu urniku,
- sproti vidimo vaš napredek in vam lahko sam program dopolnujemo iz treninga v trening,

- ves čas se posvečamo samo vaši vadbi,
- odgovorimo vam tudi na vsa ostala vprašanja, ki vas zanimajo,
- nudi odličen in hiter napredek!.

S programom individualne vadbe lahko izbirate med naslednjimi programi:

- ŠOLA PADANJA - vsi smo padli in vsi še bomo padli, naučimo se pravilno pasti in zmanjšajmo verjetnost poškodbe. (5 ur)
- SAMOBRAMBA - razvijanje pozitivne samopodobe in samozaupanja (20 ur)
- JUDO EXPRESS - od začetnika do nosilca belo-rumenega pasu (10 ur)
- JUDO POWER - s pomočjo juda do boljše vzdržljivosti, moči, ravnotežja, agilnosti in hitrosti
- JUDO NE WAZA - naučite se skrivnosti parternih tehnik (davljenja in vzvodi)
- JUDO COMPETITION - vadba primerna za judoiste/ke -tekmovalce/ke

Individualne ure juda ali samoobrambe so najboljši način učenja, kjer se lahko vsakemu posamezniku povsem posvetimo glede na njegovo predznanje, naj bo to otrok ali odrasla oseba, izkušen judoka ali popoln začetnik. Za vsakega posameznika bomo poiskali najhitrejšo pot do znanja in s tem večjega užitka pri judu ali samoobrambi. Že nekaj ur individualnega učenja lahko posamezniku omogoči velik napredek tako pri osnovnih kot pri zahtevnejših elementih.

Naša šola juda je usmerjena v kvalitetno podajanje znanja in iskanja najbolj primerne poti za vsakega posameznika. S tem namenom se nenehno izobražujemo, upoštevamo nove smernice učenja ter z izkušnjami razvijamo svojo najhitrejšo pot do znanja. Stremimo k temu, da mora biti judo ali samoobramba strokovna, pa tudi zabavna ne glede na starost vadečega. Tako bosta vaša motivacija in napredek hitrejša in kmalu boste lahko vadili, kot ste si vedno želeli. Individualne ure vam bodo že po nekaj obiskih odkrile povsem novi pogled na borilne športe.