

GYM UHK TRAINING

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Cvičení v univerzitní posilovně, skupinový trénink s instruktorem – full body, variabilní cviky na posílení celého těla a rozvoj kondice. Zaměříme se na techniku provedení a efektivitu pohybu. Vhodné pro začátečníky i pokročilé, každý si volí individuálně adekvátní intenzitu nebo nastavení zátěže podle sebe. Cvičení probíhá formou kruhového tréninku. Ideální příležitost detailně se seznámit s prostředím a možnostmi, které univerzitní GYM na kolejích nabízí, a poté např. i využívat posilovnu vícekrát týdně individuálně. Každý týden odlišný trénink, což dává příležitost vyzkoušet si širokou škálu cviků zaměřených na celkové zlepšení síly a celkové fyzické kondice. V průběhu semestru motivační challenge – soutěž o poukazy do GYM UHK.

Den v týdnu: ÚTERÝ

Čas: 17:00 – 18:30

Termín od – do: 22. 9. – 15. 12. 2026

Místo konání: **GYM UHK – Palachovy koleje**

Palachova 1129, Hradec Králové, vchod F zezadu z jižní strany budovy
(ulice Palachova – tj. vchází se od silnice).

Kapacita: 15

Cena: 800 Kč/semestr.

PLATBA na začátku první hodiny, pouze v HOTOVOSTI

S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník, obuv s čistou podrážkou.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Požadavek k zápočtu: pravidelná docházka, max. 2 absence/semestr

Posilovna se nachází v areálu Vysokoškolských kolejí UHK. Do posilovny se dostanete zadním vchodem bloku F. Běžně se vstupuje pomocí ISIC karty, ale na tento termín bude vstup odblokován. Posilovna je v úterý 17:00 – 18:30 rezervována pouze pro studenty zapsané na termínu předmětu POHA („GYM UHK training“).

<https://www.uhk.cz/cs/univerzita-hradec-kralove/uhk/celouniverzitni-pracoviste/vysokoskolske-koleje/posilovna-uhk-koleje>

Instagram: [gym_uhk](#)

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.