

PILATES/JÓGA

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Pravidelné cvičení nejen zlepšuje kondici a koordinaci, ale je účinnou prevencí svalových dysbalancí a problémů s bolestmi zad. Pilates je komplexní cvičební systém, pracuje s technikou dýchání, což umožňuje správnou aktivaci svalů hlubokého stabilizačního systému. Pilates propojuje některé principy z jógy. Lekce jsou zaměřeny na posilování hlubokých svalů, zlepšení držení těla a koordinace, dýchání i vnímání svého těla v harmonickém propojení těla, mysli a koncentrace na průběh pohybu.

Cvičení je určeno pro všechny úrovně (začátečníky i zkušení) – obsah i intenzita cvičení budou aktuálně přizpůsobovány 😊. Zařazujeme i prvky zaměřené na stabilizaci a koordinaci. Doplnkově využíváme balanční míčky (overball), velké míče (gymball), posilovací gumy, balanční čocky.

Den v týdnu: PONDĚLÍ

Čas: 10:30 – 11:30

Termín od – do: 22. 9. – 15. 12. 2025

Místo konání: Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita: 22

Cena: 220 Kč/semestr.

Platba: účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000325

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

Platbu nutno provést do 12. 10. 2025

Potvrzení o platbě zašlete prosím na email dagmar.hrusova@uhk.cz (nebo můžete předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně před/po hodině – do 13. 10.)

Poznámky: Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na pilates v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny. Cvičí se naboso, v ponožkách nebo měkkých gymnastických cvičkách, a to na polovině haly, kde je koberec. S sebou: **karimatku** (kdo nemá vlastní, v tělocvičně je jich několik k dispozici), pohodlné sportovní oblečení, ev. ručník (na podložku)

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

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

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>