

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 a stabilizaci, zlepšení držení těla a koordinaci, dýchání i vnímání svého těla v harmonickém propojení těla, mysli a soustředění na průběh pohybu. Cvičení je určeno pro všechny úrovně – začátečníky i zkušené – obsah i intenzita cvičení budou aktuálně přizpůsobovány 😊. Doplnkově využíváme balanční míčky (overball), velké míče (gymball), posilovací gumy, balanční čocky.

Den v týdnu:

PONDĚLÍ

Čas:

10:30 – 11:30

Termín od – do:

9. 2. – 4. 5. 2026

Místo konání:

Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita:

22

Cena:

220 Kč/semestr.

Platba:



**Do zprávy pro příjemce napište: příjmení studenta bez diakritiky
Platbu nutno provést do 23. 2. 2026**

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 23. 2.)

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>