

## **Pohybová aktivita – součást zdravého životního stylu**

**Roční (dvousemestrální kurz); vyučující Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.**

Dvousemestrální kurz **Pohybová aktivita – součást zdravého životního stylu** poskytuje stručný teoretický vstup a především na praktické ukázky širší škály vhodných pohybových aktivit v seniorském věku s aktivním zapojením účastníků do činností. Účastníci výuky se seznamují s vybraným portfoliem pohybových aktivit a na základě vlastní zkušenosti porozumí principům a doporučením k realizaci ve vlastním životě. Kurz zahrnuje cvičení s overbally, s velkými míči, pilates, jóga, zumba, kruhový posilovací trénink, zdravotní cvičení aj. Součástí kurzu v letním semestru je i trénink ve venkovním prostoru: Nordic Walking, pěší turistika, cykloturistika, kondiční cvičení ve FitParku.

Výuka bude probíhat na bud. H (tělocvična – U pivovarské flošny 296/3, HK 3) v pondělí 8:15 – 9:50 hod.; maximální obsazenost 25 účastníků; účastnický poplatek 800,- Kč.