



Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví PdF MU

pořádá ve dnech 3. – 7. září 2018

TÝDEN POHYBU A ZDRAVÍ

Program:

➤ Zájmové aktivity pro zaměstnance MU

- 3. – 5. září 2018
- Bližší informace a přístup k přihlášce jsou uvedeny níže.

➤ Mezioborová konference Život ve zdraví 2018

- 6. – 7. září 2018
- Bližší informace a přihláška na konferenci jsou dostupné na této adrese:
<https://is.muni.cz/go/zivotvezdravi>

Zájmové aktivity pro zaměstnance MU

Zveme akademické i neakademické pracovníky MU na Týden pohybu a zdraví.

Přijďte si zasportovat, zacvičit, pobavit se a také se něco dovědět o svém těle. Přijďte si popovídat o své výživě! Přijďte si vyzkoušet, jak své tělo zregenerujete při práci v kanceláři a jak byste měli správně sedět u počítače, aby vás nebolela záda.

Program zájmových aktivit pro zaměstnance MU:

Číslo aktivity:	Kdy:	V kolik:	Kde:	O čem:	S kým:
1.	pondělí 3. září	9:00 – 10:00	tělocvična, Poříčí 31	Kondiční trénink	Mgr. Iva Kouřilová
2.	úterý 4. září	9:00 – 10:00	tělocvična, Poříčí 7	Cvičení na velkých míčích	PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.
3.	úterý 4. září	10:30 – 12:00	Učebna 24, Poříčí 31	Základy výživy názorně a zábavně	PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.
4.	středa 5. září	9:30 – 10:30	místnost RUV, Poříčí 9	Zdravotní chvilka v kanceláři aneb cvičení na židlích	PaedDr. Hana Janošková, Ph.D.
5.	středa 5. září	15:00 – 16:00	posilovna, Poříčí 31	Pojďte s námi do posilovny	PhDr. Petr Vlček, Ph.D.

Přihláška na zájmové aktivity:

Akce je zdarma. Přihlásit se můžete na libovolný počet nabízených aktivit nejpozději jeden den před konáním aktivity prostřednictvím elektronické přihlášky: <https://is.muni.cz/go/tydenpohybu>



Obsah zájmových aktivit:

1. Kondiční trénink

intenzivní lekce kombinující různé druhy tréninků. Vyzkoušejte si svou kondici i sílu. Toto cvičení je určeno pro všechny věkové kategorie, sportovce i nespportovce, muže i ženy.

S sebou: sportovní oblečení a obuv (šatna bude k dispozici).

2. Cvičení na velkých míčích

Zábavné cvičení s hudbou na velkých míčích zaměřené na posilovací, protahovací a koordinační prvky. Toto cvičení je určeno pro všechny věkové kategorie, sportovce i nespportovce, muže i ženy.

S sebou: sportovní oblečení a obuv (šatna bude k dispozici).

3. Základy výživy názorně a zábavně

Představíme vám zábavné způsoby, jak sestavit a zhodnotit svůj jídelníček. Základům výživy pak bude rozumět opravdu každý. Vyvrácíme mýtus „co je zdravé, není dobré“ a vysvětlujeme krédo „nejsou nezdravé potraviny, ale jejich množství“. Srdečně jsou zváni akademičtí i neakademičtí pracovníci.

5. Zdravotní chvilka v kanceláři aneb cvičení na židlích

Sedíte téměř celý den u počítače nebo za psacím stolem? Bolí vás záda? Otékají vám nohy? Právě pro vás je určena lekce cvičení na židlích, ve které se dozvíte o ergonomii správného sedu a vyzkoušíte si cvičení pro prevenci bolavých zad. Aktivita je určena opravdu pro každého.

S sebou: pohodlné oblečení (šatna nebude k dispozici). Cvičení je připraveno tak, aby se dalo zvládnout v běžném oblečení.

4. Pojdte s námi do posilovny

Provedeme vás základy kondičního posilování. Do zrenovované posilovny PdF MU zveme všechny, koho láká posilovací a formovací cvičení. Zváni jsou úplní začátečníci i pravidelní návštěvníci posilovny.

S sebou: sportovní oblečení a obuv (šatna bude k dispozici).

Těšíme se na Vaši účast!