

Témata MV AKPIN-senioři- Biologie stárnutí

1 výstup cca 45 minut + zpětná vazba

Každý ze skupiny se stejnou měrou aktivně podílí na metodickém výstupu.

1.Diagnostika a rozvoj funkčního stavu – síla DK

Čapková, Kutílková, Bibrová, Gyorová 9.3

2.Diagnostika a rozvoj funkčního stavu – rychlost a prostorová orientace

Vybíral, Magyárová, Loufek, Wagnerová 16.3

3. Diagnostika a rozvoj funkčního stavu – vytrvalost

Hašková, Přikrylová, Záleská 23.3

4.Diagnostika a rozvoj funkčního stavu – rovnováha

Bačůvková, Koberlingová, Polcrová, Zemková 30.3

5.Diagnostika a rozvoj funkčního stavu – flexibilita

Bartkovský, Sabol, Hromcová, Vacková 6.4

6.Diagnostika a rozvoj paměťových funkcí

Hrdinová, Hobzová, Bílková 13.4

7.Pohybová intervence zaměřená na oblast psychosociální

Kallasová, Valová 20.4